

Н. В. МАМЫЛИНА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Монография*

Челябинск,

2025

УДК 591.5  
ББК 28.903,13  
М 22

Рецензенты:

Ж.Г. Почивалова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и истории Уральского филиала Российского государственного университета правосудия (Россия, г. Челябинск);

В.И. Павлова, доктор биологических наук, профессор, главный научный сотрудник ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**Мамылина, Наталья Владимировна**

М 22 Физическая культура и спорт как средство оздоровления обучающихся : монография / Н. В. Мамылина ; Челябинск : изд-во Абрис, 2025. – 551 с.  
ISBN 978-5-91744-135-1

В монографии рассмотрены теоретические основы организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях. Акцентируется внимание на перспективах развития физической культуры и спорта в Челябинской области. Физическая культура и спорт представлены не только как средство оздоровления детей и подростков, но и как средство формирования у них ценностных ориентаций. Уделяется внимание вопросам формирования у детей и подростков интереса к занятиям физической культурой и различными видами спорта. Особое внимание в развитии физических качеств и физической подготовленности школьников имеют применяемые педагогом методы физического воспитания, в частности, соревновательный и игровой. Кроме того, спортивные и подвижные игры являются действенным средством развития физических качеств обучающихся на уроках физической культуры в школе, способствуя повышению интереса занимающихся и вовлечению их в физическую деятельность оздоровительной направленности. В монографии представлен теоретический и практический материал по применению волейбола и многоборья в повышении физической подготовленности занимающихся.

Изложенный материал будет полезен студентам высших учебных заведений, интересующихся преподаванием физической культуры и спорта, тренерам, педагогам, психологам.

УДК 591.5  
ББК 28.903,13

ISBN 978-5-91744-135-1

© Мамылина Н.В., 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1. Физическая культура и спорт как средство оздоровления населения</b> .....	10
1.1 Перспективы развития физической культуры и спорта в Челябинской области .....	10
1.2 Физическая культура и спорт как средство формирования ценностных ориентаций подростков .....	45
1.3 Формирование у детей и подростков интереса к физической культуре.....	86
<i>Резюме по первой главе</i> .....	182
<b>ГЛАВА 2. Роль методов физического воспитания в развитии физических качеств у школьников</b> .....	186
2.1 Применение соревновательного метода у школьников на уроках физической культуры .....	186
2.2 Игровой метод в развитии физических качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры .....	251
<i>Резюме по второй главе</i> .....	330
<b>ГЛАВА 3. Роль физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся</b> .....	332
3.1 Спортивные и подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры в школе.....	332
3.2 Физическое воспитание школьников средствами игры в волейбол .....	369

3.3 Особенности физической подготовленности школьников, занимающихся многоборьем .....	468
<i>Резюме по третьей главе</i> .....	493
<i>Заключение</i> .....	496
<i>Список использованных источников</i> .....	500
<i>Приложение</i> .....	512

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие физической культуры и спорта является стратегически важной задачей государственного управления. Актуальность вопроса объясняется взаимозависимостью таких явлений, как состояние здоровья нации и уровня охвата физкультурой и спортом населения. Общеизвестным и научно доказанным фактом является положительное воздействие спортивных тренировок на состояние здоровья населения. Отмечается высокая смертность среди населения различных категорий, в том числе от несчастных случаев, большинство из которых происходит в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Занятия физической культурой и спортом снижают риск заболеваемости по различным нозологиям, уровень распространения вредных привычек, способствуют пропаганде здорового образа жизни. Таким образом, проблема необходимости развития физической культуры и спорта осознана на государственном уровне. Поставлена цель по увеличению доли населения страны, систематически занимающегося физкультурой и спортом. Представляется актуальным выяснить направления развития государственной политики по данному вопросу, механизм ее реализации, уровень соответствия нормативно-правовой базы поставленным вопросам, а также рассмотреть результаты на примере Челябинской области.

Проблема формирования ценностных ориентаций занимает центральное место в гуманистической психологии, кото-

рая считается одной из наиболее интенсивно развивающихся отраслей психологии. Важность исследования данной проблемы обусловлена еще и тем, что до сих пор не изучена психологическая обусловленность формирования ценностных ориентаций средствами физической культуры. Особенностью изучения данной проблемы в работах отечественных авторов является то, что физическая культура рассматривается как фактор успешности человека вообще, либо в конкретных сферах деятельности (чаще в учебной), либо оценивается роль физкультурной деятельности в формировании определенных качеств личности – повышении самооценки, развитии коммуникативных качеств, изменении эмоционального состояния, улучшении настроения, которые способствуют успешности в жизни и самореализации. Авторы, изучающие проблему отношения к физической культуре в качестве фактора формирования ценностных ориентаций, затрагивают лишь проблему влияния двигательной активности на самореализацию, но не рассматривают отношение к физкультурной деятельности как фактор формирования ценностных ориентаций личности подростка. Между тем развитие системы ценностей неразрывно связано и во многом обусловлено возрастными стадиями индивидуального развития человека, среди которых особое место занимает именно подростковый возраст. Специалисты указывают на важнейшее значение подросткового возраста в становлении человека как личности и одновременно характеризуют его как переходный, сложный, трудный и критический. Внешне подросток продолжает жить в той же семье, учиться в школе, он окружен по большей части теми же сверстниками. Однако значительно расширяется объем и меняется характер его деятель-

ности, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В этом возрасте иначе расставляются акценты: семья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы, кардинально изменяется круг интересов, который является психологической основой ценностных ориентаций подростка. Необходимо подчеркнуть, что ценностные ориентации являются системообразующим свойством личности, а потому их формирование является не только необходимым условием развития подростка как личности, но и выполнения им социальных и общечеловеческих обязанностей. Во-вторых, формирование ценностных ориентаций индивида должно осуществляться целенаправленно в течение всего жизненного пути, включая подростковый возраст.

Одним из важнейших направлений государственной политики Российской Федерации является развитие физической культуры и спорта. Значимую роль в этом процессе играет воспитание физических качеств школьников в образовательных учреждениях. Физическое воспитание в образовательных организациях предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у школьников двигательных навыков и умений. Развитие таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, выносливость и сила способствуют полноценному и гармоничному развитию личности. Соревновательный метод используется в процессе физического воспитания для комплексного улучшения движений, физических качеств, поскольку существуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, скорости, выносливости. При обучении с использованием соревновательного метода на уроке вводятся

упражнения, которые носят конкурентный характер. Его характерной особенностью является сложность и комплексность воздействия на организм и большинство его систем. Двигательная активность и положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

В последние годы особое внимание специалистов привлекает проблема совершенствования форм физического воспитания и содержания предмета «Физическая культура» в части обеспечения высокого уровня физической подготовленности как признака здоровья подрастающего поколения. Многочисленные данные свидетельствуют о тенденции к снижению уровня физической подготовленности школьников. Урок физической культуры в школе компенсирует в среднем 11% необходимой школьнику нагрузки, а при максимальной физической нагрузке – 40% нужного объёма движений. Такое положение отрицательно сказывается на состоянии здоровья учащихся и приводит к увеличению заболеваемости детей и подростков. Показатели физической подготовленности современных школьников составляют 60% от результатов их сверстников в прошлом веке. Главная цель всех занятий, в том числе и физической культуры, заключается в разностороннем развитии личности детей. Физическое воспитание должно быть направлено на формирование у учащихся таких качеств, как сознательное отношение к своему здоровью, физическому развитию, требованиям общественной гигиены; интерес к физической культуре и спорту, потребность в регулярных физических упражнениях. Ловкость, сила, быстрота и выносливость развиваются в различных видах физической работы, включая владе-

ние рациональной техникой двигательных действий; решительность, упорство и другие волевые качества. Этому способствует применение соревновательного метода, являющегося одним из массовых, эмоциональных и привлекательных в физической культуре. Применение спортивных игр в физическом воспитании школьников связано с действиями занимающихся, которые направлены на усовершенствование физических качеств. Данная специфика использования игрового метода делает его весьма ценным, раскрывая большие возможности разно-стороннего развития личностных качеств детей и подростков.

Физическая подготовка школьников, реализуемая в процессе физического воспитания, формирует двигательные навыки, необходимые в различных видах спорта. Физическая подготовка связана с развитием моторики и позволяет спортсмену выполнять движения с необходимой скоростью, силой и продолжительностью, а также способствует разно-стороннему физическому развитию и улучшению здоровья. Общая физическая подготовка служит для воспитания такого комплекса двигательных навыков, которые напрямую не могут быть включены в соревновательный потенциал. Специальная физическая подготовка состоит из такого воспитания двигательных навыков, которое дает спортсмену возможность успешно действовать в соревновательных условиях. Единство общей и специальной подготовок в спорте прослеживается как в установленных закономерностях спортивного развития, так и в основных требованиях всей социально-педагогической системы, направленной на гармоничное развитие личности и всестороннюю подготовку к жизни.

# **Глава 1. Физическая культура и спорт как средство оздоровления населения**

## **1.1 Перспективы развития физической культуры и спорта в Челябинской области**

Понятие «физическая культура» является достаточно широким и многосторонним. В настоящее время существуют большое количество его определений, которые хотя и существенно отличаются друг от друга, но в полной мере отражают особенности рассматриваемого объекта управления. Для более точного представления о содержании данного понятия, рационально сравнить его с понятием «культура». Под культурой следует понимать человеческую деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений. Человек познает культуру, которая закреплена в духовных и материальных ценностях, является носителем культуры в социальной среде, а также создает новые ценности для развития культуры последующих поколений. Таким образом, можно говорить о том, что физическая культура является элементом общей культуры [7; 20].

Физическая культура (греч. *phýsis*, природа + культура) является той сферой социальной деятельности, которая способствует сохранению и укреплению состояния здоровья человека. Также в рамках этой сферы развиваются психофизиче-

ские способности в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физической подготовки, физического воспитания и физического развития. Однако стоит отметить, что физическая культура и спорт – это два разных понятия. Главное различие этих определений заключается в том, что физическая культура способствует укреплению здоровья, а спорт предполагает получение максимального результата и спортивных наград. Спорт входит в понятие физической культуры, но является только её частью, которая непосредственно связана с двигательными действиями. Именно поэтому спорт и физическую культуру можно отнести к тем видам человеческой деятельности, которые направлены на физическое совершенствование не только отдельного человека, но и человечества в целом [29].

Спорт сильно влияет на сферы жизни общества, социальную интеграцию, охрану окружающей среды и экономическое развитие. Спорт представляет собой мощный инструмент, благодаря которому можно укрепить социальные связи и сети, воспитать бережное отношение к природе, а также продвигать идеалы мира, солидарности, дружбы, терпимости и справедливости. Стоит отметить, что человечество осознанно пришло к занятиям спортом. Понятие «спорт» можно определить как специфическую социально организованную форму и область сопоставления физических и интеллектуальных способностей.

Спорт является отражением степени подготовки отдельного человека или команды, одобряемой социальной общностью. В этом случае деятельность субъекта направлена на достижение определенного результата с помощью подготовки и принятия участия в спортивных соревнованиях. Спорт и физическая культура оказывают влияние на общее развитие нашего общества. Ведь эти сферы имеют воспитательное, оздоровительное, политическое и экономико-социальное воздействие.

Далее рассмотрим физическую культуру и спорт как объект государственного регулирования. Физическая культура и спорт с точки зрения теории управления выступают особым объектом человеческой деятельности, направленной на эффективную и планомерную работу для обеспечения потребностей граждан в физическом самосовершенствовании. Управление физической культурой и спортом представляет собой систему конкретных форм и методов сознательной деятельности специалистов, направленной на обеспечение эффективного функционирования и планомерного развития отрасли физической культуры и спорта в целях наиболее полного удовлетворения потребностей людей в физическом совершенствовании [45]. Различные методы управления используют для осуществления наиболее эффективной работы по управлению. К основным методам относятся распорядительные, организационные, административные и хозяйственные. Их сочетание определяется распределением полномочий между различными уровнями власти – федеральным, региональным и местным.

Государственное управление в сфере развития физической культуры и спорта рассматривают как деятельность органов и учреждений всех ветвей государственной власти,

направленную на определение целей развития, разработку и осуществление регулирующих, организующих и координирующих влияний на все сферы общества для удовлетворения потребностей граждан и достижение поставленных общественных целей развития. В зависимости от уровня субъекта управления различают федеральное, региональное и муниципальное управление. Для управления физической культурой и спортом на государственном уровне создана трехуровневая система органов управления (таблица 1). На федеральном уровне формируется политика государства в отношении физической культуры и спорта, определяются стратегические цели и задачи ее развития. На региональном уровне цели и задачи развития физической культуры и спорта в регионе определяют основные направления регионального развития физической культуры и спорта. На муниципальном уровне основные цели и задачи физической культуры и спорта конкретизируются и решаются с учетом местных условий и возможностей [18].

Таблица 1 – Функции государственных органов управления физической культурой и спортом по уровням государственного устройства Российской Федерации

Уровень государственного управления	Функции управления
1	2
Федеральный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выработка стратегических целей развития физической культуры и спорта;</li> <li>- Обеспечение реализации основных положений федеральной целевой «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года»;</li> <li>- Осуществление контрольных функций и полномочий в сфере своей компетенции и др.</li> </ul>
Региональный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение основных задач и направлений развития физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации;</li> <li>- Принятие и реализация государственных региональных программ развития физической культуры и спорта;</li> <li>- Разработка и реализация региональных программ и проектов в области физической культуры и спорта, в том числе по массовому привлечению различных групп населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>- Утверждение и реализация календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации;</li> </ul>

*Окончание таблицы 1*

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в формировании регионально бюджета с учетом выбора приоритета физкультурно-спортивной работы в регионе и др.</li> </ul>
Муниципальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение основных задач и направлений развития физической культуры и спорта с учетом местных условий и возможностей;</li> <li>- Принятие и реализация местных программ развития физической культуры и спорта;</li> <li>- Популяризация физической культуры и спорта среди различных групп населения на муниципальном уровне;</li> <li>- Утверждение и реализация календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований и др</li> </ul>

Для эффективного выполнения вышеуказанных функций на всех уровнях государственного устройства РФ созданы органы управления специальной компетенции – субъекты управления. Министерство спорта Российской Федерации (дата создания 7 октября 2008 года) является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также функции по контролю и надзору в сфере физической культуры и спорта. На региональном уровне действуют Комитет (Управление, Департамент) по физической культуре и

спорту субъекта Российской Федерации, региональные федерации по видам спорта, региональные физкультурно-спортивные общества. На муниципальном уровне функционируют муниципальные комитеты (отделы) по физической культуре и спорту, муниципальные федерации по видам спорта.

Организации физкультурно-спортивной направленности с их ресурсами, которые функционируют с целью привлечения различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, являются объектами управления в сфере физической культуры и спорта. Организации различной формы собственности и функционального назначения оказывают услуги в сфере физической культуры и спорта. Отличаясь по конкретным целям и роли в обществе, они являются важной формой проявления активности граждан. В настоящий период времени система общественных (государственных и негосударственных) организаций формируется практически заново. Это можно проследить на примере общественно-государственных физкультурно-спортивных объединений. Для целей государственного управления физической культурой и спортом необходимо осуществить их классификацию по критерию «целевые установки деятельности» (таблица 2). Данный подход помогает выделить организации, предоставляющие услуги в сегментах: государственном; общественном; коммерческом.

Извлечение прибыли является главной целевой установкой деятельности организации коммерческого сегмента. Для того, чтобы достигнуть цель, организации, предоставляющие услуги в сфере физической культуры и спорта, осуществляют эффективное исследование рыночной конъюнктуры, использование ресурсов, устанавливают конкурентоспособные цены и

др. Общественные услуги в интересах общества предоставляют ведущую роль общественного и государственного сегмента. Целевые установки деятельности организаций государственного и общественного сегмента во многом похожи: укрепление здоровья населения мероприятиями в области физической культуры и спорта. Принципиальное различие заключается в том, что деятельность организаций государственного сегмента направлена на обеспечение системы государственных минимальных стандартов двигательной активности населения, прежде всего – подрастающего поколения. Развитие отдельных видов спорта и ориентирование на все возрастные группы является деятельностью организаций общественного сегмента.

Таблица 2 – Классификация организаций, оказывающих услуги в сфере физической культуры и спорта по критерию «целевые установки деятельности»

Сегмент	Целевые установки деятельности	Организации
1	2	3
Государственный	Обеспечение государственных минимальных стандартов в сфере ФКиС – удовлетворение потребности населения в физической активности, во всестороннем и гармоничном развитии личности; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни	Развитие, популяризация и пропаганда видов спорта, организация и проведение спортивной и физкультурно-оздоровительной работы. Повышение роли отдельных видов спорта, укрепление здоровья и здорового образа жизни

Окончание таблицы 2

1	2	3
Общественный	Развитие, популяризация и пропаганда видов спорта; организация и проведение спортивной и физкультурно-оздоровительной работы; повышение роли отдельных видов спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.	Коллективы физической культуры, клубы физической культуры и спорта, федерации по видам спорта, физкультурно - оздоровительные общества и т.п.
Коммерческий	Извлечение прибыли, увеличение доли на рынке, повышение конкурентоспособности предоставляемых услуг.	Спортивно – оздоровительные клубы.

Физкультурно-спортивные общества, спортивные федерации, спортивные союзы и иные общественные организации работают на основе устава. Высшим органом, как правило, является конференция. Объектами управления в сфере физической культуры и спорта являются организации физкультурно-спортивной направленности с их ресурсами. Их деятельность направлена на удовлетворение потребностей населения в физкультурно-спортивной деятельности. Все организации, осуществляющие спортивно-физкультурную деятельность в области физической культуры и спорта, являются субъектами физической культуры (по закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). Кроме того, субъектами физиче-

ской культуры являются отдельные граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены, спортивные команды, тренеры и разнообразный персонал, обслуживающий организации и отдельных граждан. К субъектам физической культуры относятся также все органы власти в области физической культуры и спорта от федерального уровня до уровня местного самоуправления, подведомственные им организации. Большое значение имеет не только наличие управленческих воздействий, оказываемых на объект управления – физкультурно-спортивные организации, но и на население, граждан – как главных участников процесса управления, получателей физкультурно-спортивных услуг. Приведенные выше данные подтверждают сложность сферы физической культуры и спорта и значительное разнообразие действующих субъектов данной сферы, поэтому принятие решений при управлении этой отраслью должно иметь под собой прочную теоретическую, научную базу и учитывать практические интересы государства в целом, отдельных регионов Российской Федерации.

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Успешное решение поставленных задач в области физической культуры и спорта невозможно без создания необходимой законодательной и нормативной правовой базы.

В течение длительного времени на федеральном уровне отсутствовало комплексное законодательное регулирование физической культуры и спорта. На сегодняшний день нормативно-правовая база деятельности органов управления в сфере развития физической культуры и спорта образована за счет структуры, состоящей из следующих законодательных актов. Законодательные акты на Федеральном уровне: Конституция РФ; Федеральные законы; Указы Президента РФ; Постановления Правительства РФ; приказы Министерства.

Законодательные акты на региональном уровне: постановления Правительства субъекта РФ; приказы и распоряжение профильных министерств регионов. Законодательные акты на уровне муниципальных образований: постановления и распоряжения Администрации муниципального образования. Правовое регулирование физкультурно-управленческих отношений является обязательным элементом эффективного спортивного управления. Система правового и нормативного обеспечения развития физической культуры и спорта в России включает в себя: высший нормативно-правовой акт, главным документом в Российской Федерации является Конституция Российской Федерации, которая была принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года; Международную хартию физического воспитания и спорта 1978 года –главный акт международно-правового характера, который регулирует вопросы физической культуры и спорта. Она закрепляет положение о том, что физическое воспитание и спорт – это основное право каждого человека, каждый обладает основным правом на доступ к физическому воспитанию и

спорту, необходимым для развития его личности. Право развития своих способностей путем физического воспитания и спорта должно быть гарантировано как в рамках системы образования, так и в других аспектах общественной жизни [16; 33].

Основной Федеральный закон, который регулирует вопросы физической культуры и спорта является ФЗ 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Он наиболее детально дает и раскрывает понятийный аппарат, устанавливает полномочия РФ, её субъектов и муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта. Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Данный федеральный закон содержит новые подходы к регулированию отношений в области физической культуры и спорта по созданию необходимых условий для развития физической культуры и спорта, физического воспитания населения, подготовки спортивного резерва и сборных команд Российской Федерации по различным видам спорта для их успешного выступления на международных соревнованиях, в том числе Олимпийских играх.

Федеральный закон подготовлен в соответствии с Конституцией РФ и законами Российской Федерации и направлен

на реализацию части 2 статьи 41 Конституции РФ, которой установлено, что в Российской Федерации поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта, а также статьи 72 Конституции РФ, в соответствии с которой общие вопросы физической культуры и спорта находятся в совместном ведении Российской Федерации и субъектов РФ. В федеральном законе существенно расширен и уточнен понятийный аппарат, распределены компетенции и зоны ответственности между государством и самоуправляемыми спортивными организациями, созданы экономические и организационные условия для развития как спорта высших достижений, так и массового спорта. Так, федеральный закон включает в себя:

- систему терминов спортивного законодательства, многие из которых впервые раскрыты на уровне закона (объекты спорта, организатор спортивного мероприятия, спортивная дисквалификация, спортивная федерация, тренер, подготовка спортивного резерва и др.);

- систему принципов спортивного законодательства, обеспечивающих право каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту, запрет дискриминации и насилия в этой области, безопасность жизни и здоровья спортсменов и зрителей;

- перечень субъектов физической культуры и спорта, включающий физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные и спортивно-технические общества, спортивные клубы, центры спортивной подготовки, спортивные федерации, оборонные спортивно-технические организации, а также общественно-государственные организа-

ции, обеспечивающие проведение соревнований по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта. Кроме этого, к субъектам отнесены образовательные и научные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и другие организации. Кроме того, в законе разграничены полномочия между Российской Федерацией, субъектами РФ и органами местного самоуправления в области физической культуры и спорта; значительно уточнен правовой статус Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России. Предусматривается реализация их уставных задач и программ развития физической культуры за счет собственных источников финансирования, в том числе за счет добровольных пожертвований граждан и организаций, а также за счет средств федерального бюджета, выделяемых в установленном порядке.

Предусматривается деятельность общественного объединения – спортивной федерации. Это созданная на основе членства организация, целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд. Спортивные федерации могут быть местными, региональными и общероссийскими. Устанавливаются особенности создания, государственной регистрации и реорганизации спортивных федераций, их права и обязанности, а также требования к содержанию уставов. Так, общероссийские спортивные федерации в установленном настоящим федеральным законом порядке вправе организовывать и проводить чемпионаты, первенства и кубки России в соответству-

ющем виде спорта; осуществлять формирование, подготовку и направление спортивных сборных команд Российской Федерации для участия в международных соревнованиях; разрабатывать с учетом правил, утвержденных международными спортивными федерациями, правила соответствующих видов спорта, а также утверждать нормы, устанавливающие права и обязанности, в том числе спортивные санкции, для признающих такие нормы субъектов физической культуры и спорта и др.

Федеральным законом установлены и урегулированы права и обязанности организатора соревнования, а именно: права на телетрансляцию спортивных мероприятий и коммерческие права как важная составляющая ресурсов для развития спорта, в том числе профессионального и детско-юношеского. В федеральном законе закрепляются такие институты государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта, как признание видов спорта и спортивных дисциплин, Всероссийский реестр видов спорта, Единая всероссийская спортивная классификация, Единый календарный план всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, которые вместе образуют стройную систему. Разработаны соответствующие юридические нормы, регулирующие основополагающие правоотношения в сфере физической культуры и спорта. В частности, к таковым относятся нормы, регулирующие:

- деятельность в спорте высших достижений, в системе подготовки спортивного резерва по формированию и функционированию сборных команд Российской Федерации;
- взаимоотношения спортсмена и физкультурно-спортивной организации;

- организацию физической культуры и спорта в системе образования, физической подготовки в федеральных органах исполнительной власти, в которых предусмотрена военная служба и иные специальные виды службы, по месту работы, жительства и отдыха населения, развитие физической культуры и спорта среди инвалидов;

- деятельность, направленную на создание и укрепление материально-технической базы, совершенствование образовательного и медицинского обеспечения физической культуры и спорта. Федеральным законом предусмотрено введение с 1 января 2009 года спортивного паспорта, который является документом единого образца, удостоверяющим принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсмена. Спортивный паспорт содержит следующие сведения о спортсмене: фамилию, имя, отчество; дату рождения; принадлежность к физкультурно-спортивной организации; выбранные виды спорта и спортивные дисциплины; сведения о присвоении спортивных разрядов и званий; сведения о подтверждении выполнения норм и требований, необходимых для присвоения спортивных разрядов; отметку о прохождении спортсменом медицинских осмотров; результаты, достигнутые на спортивных соревнованиях; сведения о дисквалификации; сведения о государственных наградах и иных формах поощрения и другие данные. Осуществление полномочий по оформлению и ведению спортивных паспортов передано Российской Федерацией органам государственной власти субъектов РФ. Средства на осуществление переданных полномочий предусматриваются в виде субвенций из федерального бюджета. Введен раздел, посвященный подго-

товке спортивного резерва, впервые установлены права и обязанности спортсмена, а также меры по противодействию использованию допинговых средств и методов в спорте.

Органом отраслевой компетенции в сфере развития физической культуры и спорта, который издает более четкие и детальные акты, является Министерство Спорта Российской Федерации. Оно издает собственные акты, которых большое количество, и каждый из них имеет свою конкретику и характеристику. Одни затрагивают конкретные виды спорта, другие направлены на выполнение и реализацию каких-либо крупных спортивных мероприятий, третьи затрагивают вопросы аккредитации спортивных учреждений. Субъекты РФ имеют аналогичную систему актов, издаваемых в сфере спорта и физической культуры, занимаются разработкой и созданием законов, регулирующих вопросы физической культуры и спорта. По вопросам деятельности в области физической культуры и спорта могут приниматься также и муниципальные правовые акты. В законодательстве четко отражены конкретные предложение и ожидаемые результаты, что является эффективной мерой в формировании спортивных возможностей государства. Необходимо отметить, что нормативные акты имеют свою силу лишь в рамках полномочий определенного государственного органа. В связи с этим система нормативных правовых актов о физической культуре и спорте подразделяется на несколько групп [31; 42].

Первая группа включает в себя нормативные акты федеральных органов государственной власти: Конституция и федеральные законы РФ, а также Указы и Распоряжения Президента России. Данные акты имеют высшую юридическую си-

лу. Вторая группа – постановления и решения о физкультуре и спорте федеральных органов государственного управления. Такие документы имеют подзаконный характер, представляя собой постановления Правительства, Федерального агентства РФ по физической культуре и спорту, Минобразования и науки России и т. д. Третья группа представляет собой законы и подзаконные акты субъектов РФ. Четвертая группа нормативных актов – это различные постановления и итоговые решения органов местного самоуправления. Такая группировка определяет уровень и масштабы действия принимаемых нормативных правовых актов. Таким образом, законодательство, отвечающее за правовое регулирование вопросов физической культуры и спорта, составляет важную часть во всей правовой системе Российской Федерации. Все источники права, законы и подзаконные акты в данных сферах очень детально и конкретно раскрывают вопросы, касающиеся данных институтов на всех уровнях правового регулирования как на федеральном уровне, так и на региональном и местном.

Формирование государственной политики в области физической культуры и спорта в значительной мере определяется современными условиями социально-экономического развития нашей страны. Функции управления в физической культуре и спорте представляют собой сравнительно изолированные направления управленческой деятельности, которые позволяют осуществлять управленческое воздействие. В настоящий момент можно выделить основные и конкретные функции. Данные функции осуществляются внутри всех отраслей народно-хозяйственного комплекса, в частности, в отрасли материального и нематериального производства. Во-вторых, основные

функции используются в любой физкультурно-спортивной организации (международной, национальной или территориальной; коммерческой или некоммерческой; малой, средней или крупной и т.п.) и на любом иерархическом уровне менеджмента (руководство высшего, среднего или низшего звена). В-третьих, основные и конкретные функции не меняются и не зависят от того, какая функция менеджмента реализуется в настоящий момент. Наконец, основные функции способствуют управляемости, то есть с помощью них достигается цель управления в определенный промежуток времени в условиях ограниченных ресурсов.

Основные функции управления непосредственно взаимосвязаны между собой, составляя единый процесс, характеризующий механизм управленческого воздействия. Конкретные функции управления физической культурой и спортом (как отраслью) выделяются и характеризуются по содержанию управленческого воздействия на определенный объект. Основные положения, правила и нормы поведения, которыми руководствуются органы управления, и отдельные руководители в процессе осуществления управленческого воздействия представляют собой принципы управления в физической культуре и спорте. Основными принципами управления в физкультуре и спорте являются: принцип сочетания отраслевого и территориального управления, который базируется на существующем административно-территориальном делении страны и отраслевой структуре народного хозяйства. Данный принцип предполагает, что созданная физкультурно-спортивная организация будет функционировать как по территориальному, так и по отраслевому принципу. Принцип сочетания материального и мо-

рального стимулирования. Зачастую данный принцип проявляется в том случае, когда сотрудникам присваиваются различные награды. В этом контексте можно рассматривать моральное и материальное поощрение труда конкретных работников и другие принципы стимулирования [19].

Перечисленные выше принципы общих и конкретных функций управления в физической культуре и спорте реализуются на практике с использованием различных методов. Организационные методы управления основываются на соответствующих отношениях между следующими сторонами: органами управления и организациями, организациями и работниками, а также при существующих отношениях власти и подчинения. В совокупности организационных методов управления можно выделить следующие группы: а) методы организационно-стабилизирующего, распорядительного и дисциплинарного воздействия; б) методы организационно-стабилизирующего воздействия, которые используются при взаимоотношении работников внутри спортивной организации; в) методы распорядительного воздействия, используемые для достижения текущих целей, которые позволяют менять деятельность с учетом изменения ситуации; методы этой группы обычно реализуются в форме распоряжения, приказа и т.д.; г) административные методы (государственный орган управления или должностное лицо могут устанавливать нормы, которые подлежат обязательному исполнению; зачастую данные методы являются обычными методиками для установления взаимоотношений между организациями, которые находятся в отношениях административного подчинения); д) методы правового регулирования являются государственными средствами для правового воздействия на общественные отношения.

Существует два основных способа подобного регулирования: авторитарный и автономный. Авторитарный метод используется для установления административных и других правоотношений. Его можно охарактеризовать тем, что одна сторона правоотношений имеет право устанавливать содержание деятельности другой стороны. Автономный способ является отражением равноправия между двумя сторонами правоотношений. Именно поэтому в рамках действующего законодательства организации могут самостоятельно устанавливать содержание своих прав и обязанностей, а также изменить или прекратить их при необходимости. Методы правового регулирования отношений в сфере финансового, трудового и других отраслей права являются комплексными и могут включать в себя элементы рассмотренных выше.

В любом регионе организовываются спортивные мероприятия, одни охватывают часть населения региона, другие несколько регионов или даже несколько стран. В рамках описания этих мероприятий оценивается насколько изменилось количество этих мероприятий, рассчитываются темпы роста и структура проводимых мероприятий. Показатели наличия и достаточности спортивных сооружений в сфере физической культуры и спорта показывают насколько регион обеспечен спортивными сооружениями. Показатели охвата населения муниципального образования сферой физической культуры и спорта позволяют оценить эффективность участия населения в различных мероприятиях. В таблице 3 представим показатели охвата населения муниципального образования сферой физической культуры и спорта.

Таблица 3 – Охват населения региона занятиями физической культурой и спортом

Наименование	Формула	Обозначение
1	2	3
Доля численности людей, охваченных физкультурой и спортом	$K_1 = \text{ЧЛспорт} / \text{ЧН}$	ЧН – численность населения, ЧЛспорт – численность людей, занимающихся спортом и физкультурой
Доля численности спортсменов, имеющих награды	$K_2 = \text{ЧЛсп нагр} / \text{Члспортсменов}$	ЧЛсп нагр – численность спортсменов, имеющих награды Члспортсменов – численность спортсменов
Доля населения, участвующего в спортивных праздниках	$K_3 = \text{ЧНспорт} / \text{ЧН}$	ЧНспорт – численность населения, участвующего в спортивных праздниках
Доля несовершеннолетних, посещающих клубы, спортивные школы	$K_4 = \text{ЧНспорт несовершен} / \text{ЧНнесовершен}$	ЧНспорт несовершен – численность несовершеннолетних, посещающих клубы, спортивные школы
Доля инвалидов, занимающихся спортом	$K_5 = \text{Испорт} / \text{И}$	Испорт – численность инвалидов, занимающихся спортом
Доля инвалидов среди спортсменов	$K_6 = \text{Испорт} / \text{Члспортсменов}$	

Окончание таблицы 3

1	2	3
Доля населения, посещающего спортивные клубы	$K_7 = \text{ЧНклуб} / \text{ЧН}$	ЧНклуб – численность населения, посещающего спортивные клубы
Количество спортивных сооружений, приходящихся на 1 человека	$K_8 = \text{ЧСспорт} / \text{ЧН}$	ЧСспорт – количество спортивных сооружений
Количество спортивных сооружений, приходящихся на 1 спортсмена	$K_9 = \text{ЧСспорт} / \text{Чл спортсменов}$	

Представленные показатели позволяют оценить степень охвата населения сферой физической культуры и спорта. Текущее состояние сферы физической культуры и спорта в Челябинской области характеризуется положительными тенденциями, связанными с ростом популярности здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, развитием спортивной инфраструктуры, успехами в спорте высших достижений. В Челябинской области для занятий физической культурой и спортом имеется более 8,5 тысячи спортивных сооружений. В состав спортивных сооружений области входят: 3883 шт. спортивных сооружений; 2564 шт. – спортивных зала; сооружения для стрелковых видов спорта – 204 шт.; плавательные бассейны – 94 шт.; лыжные базы – 93 шт.; стадионы с трибунами – 31 шт; крытые спортивные объекты с искусствен-

ным льдом – 9 шт.; манежи – 18 шт.; биатлонные комплексы – 7 шт.; другие спортивные сооружения – 1597 шт.

Обеспеченность населения Челябинской области спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта в 2020 году, составила 53,2 процента (в 2019 году – 50,2 процента, в 2018 году – 46,7 процента). По данному показателю Челябинская область занимает 57 место среди регионов России и 5 место в Уральском федеральном округе. Существующая материально-техническая база не отвечает в полной мере задачам обеспечения физкультурно-спортивной отрасли, не может удовлетворять потребности растущего спроса различных категорий населения в занятиях физической культурой и спортом. Губернатором Челябинской области принято решение о выделении дополнительных финансовых средств в объеме более 2,8 миллиарда рублей из областного бюджета для строительства спортивных сооружений и реконструкции имеющихся. На эти средства планируется до 2024 года ввести в эксплуатацию 58 спортивных объектов, в том числе 17 физкультурно-оздоровительных комплексов, 4 плавательных бассейна, 16 стадионов, 6 крытых катков.

Наличие и качество спортивных сооружений являются наиболее значимым показателем развития физкультурно-спортивной отрасли и необходимым условием увеличения численности населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, а также эффективной системой подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для спортивных сборных команд Челябинской области и Российской Федерации. В 2020 году численность занимающихся физической культурой и спортом в Челябинской области увеличилась на

119,5 тыс. человек и составила 1 млн. 359,9 тыс. человек (42,1 процента от общей численности жителей Челябинской области в возрасте 3-79 лет). По показателю численности занимающихся физической культурой и спортом Челябинская область занимает 47 место в рейтинге субъектов Российской Федерации и 5 место в Уральском федеральном округе по данным Министерства спорта России на основании ежегодного мониторинга показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации, деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия являются действенным механизмом пропаганды здорового образа жизни, организации активного досуга, вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом. В Челябинской области успешно функционирует многоуровневая система проведения спортивных мероприятий среди всех категорий и возрастных групп населения, которая предусматривает проведение соревнований на начальных этапах в коллективах организаций, а затем на муниципальном и областном уровнях. В течение года на территории Челябинской области проводится более 8 тысяч физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований различного уровня по 120 видам спорта для всех категорий и возрастных групп населения, в которых принимает участие более 1,5 млн. человек. Основой развития массового спорта является спартакиадное движение. В общей сложности в течение года проводится 11 спартакиад, в том числе среди обучающейся и допризывной молодежи, среди трудящихся производственных коллективов и агропромыш-

ленного сектора, людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, ветеранов труда и спорта.

В целях популяризации физической культуры и спорта, повышения имиджа и туристической привлекательности Челябинской области на ее территории ежегодно проводятся крупнейшие всероссийские и международные соревнования. В 2019 году проведены: чемпионат России по сноуборду, фристайлу, конькобежному спорту, художественной гимнастике, финальные соревнования IX летней Спартакиады учащихся России по парусному спорту и современному пятиборью, международные соревнования по водному поло «Кубок Губернатора Челябинской области», Гран-При по фигурному катанию на коньках среди юниоров, этап Кубка мира по фристайлу (ски-кросс) и этап Кубка мира по сноуборду. В 2020 году успешно прошли соревнования по конькобежному спорту VI Всероссийской зимней Универсиады, этап Кубка мира по фристайлу (ски-кросс), финал X зимней Спартакиады учащихся России по конькобежному спорту, чемпионат России по фигурному катанию на коньках. Каждый год в регионе проводятся более 170 спортивных соревнований, которые привлекают немалое число жителей региона:

- юношеские турниры по боксу, в том числе Международный турнир памяти дважды Героя Советского Союза С.В. Хохрякова;
- легкоатлетические эстафеты;
- массовые старты – военно-комбинированные эстафеты юношей допризывного возраста;
- соревнования младших школьников «Веселые старты»;
- фестивали инвалидного спорта;

– турниры по волейболу и баскетболу.

Особую роль в привлечении к занятиям по выполнению комплекса ГТО трудящимися сыграло трехстороннее соглашение об организации взаимодействия по реализации комплекса ГТО, подписанное между Минспортом Челябинской области, федерацией профсоюзов и союзом промышленников и предпринимателей региона от 30.11.2018 года. Приоритетной целью соглашения является обеспечение условий для эффективной реализации комплекса ГТО на предприятиях и в организациях Южного Урала. В результате ряд предприятий и организаций уже поощряют сотрудников за выполнение норм ГТО денежными премиями и дополнительными днями отдыха к отпуску. На всероссийском фестивале ГТО среди трудовых коллективов в Сочи команда ПАО «Магнитогорский металлургический комбинат», представлявшая Челябинскую область, заняла 3 место. По итогам 2020 года Челябинская область занимает 4 место в рейтинге субъектов Российской Федерации по реализации и продвижению комплекса ГТО (в 2019 году Челябинская область занимала 9 место, в 2018 – 17 место). В спорте высших достижений Челябинская область продолжает занимать доминирующие позиции в России по олимпийским видам спорта: боксу, дзюдо, водному поло, конькобежному спорту, каратэ, легкой атлетике, плаванию, сноуборду, фристайлу, тхэквондо, шорт-треку, хоккею; по неолимпийским – кикбоксингу, рукопашному бою, борьбе на поясах, тайскому боксу и другим видам спорта. В 2019 году спортсменами Челябинской области завоевано около 3000 медалей различного достоинства на официальных всероссийских и международных соревнованиях, в том числе 713 на чемпионатах и первенствах России, 235 на чемпионатах и первенствах Европы и мира. Более 600 южноуральских спортсме-

менов вошли в составы сборных команд России по видам спорта. По этому показателю Челябинская область входит в первую десятку регионов Российской Федерации. Продолжает осуществляться реформирование системы подготовки спортивного резерва. В настоящее время в Челябинской области физкультурно-спортивные организации осуществляют спортивную подготовку, в них занимается 78 тыс. человек.

На основе проведенного анализа реализации политики в сфере физической культуры и спорта в Челябинской области можно отметить тот факт, что функции по планированию на уровне муниципального образования выполняются недостаточно. В сфере развития физической культуры и спорта отмечается ряд существенных проблем:

- ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения;
- отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны;
- усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений;
- низкая привлекательность для инвестиций в государственно-частное партнерство в сфере физической культуры и спорта;
- слабый медицинский контроль в процессе занятий физкультурой и спортом;
- слабый уровень соответствия материально-технической базы современным требованиям организации тренировочного процесса;
- низкий уровень заработной платы физкультурных работников;

– низкая обеспеченность штатными специалистами в органах управления физической культурой и спортом муниципальных образований Челябинской области.

Уровень развития физической культуры и спорта не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в Российской Федерации. При этом расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России. В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем. Первой проблемой явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом.

Существующие ограничения в использовании государственно--частного партнерства не позволяют активно развивать спортивно-зрелищную индустрию и спортивную промышленность, обеспечивать доступность спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг. Второй проблемой явля-

ется отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны. Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны. Третьей проблемой является усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. За последние годы значительно возросла конкуренция на международной спортивной арене, особенно это проявляется на Олимпийских играх, где ведущие мировые державы стремятся использовать весь экономический и политический потенциал для успешного выступления спортсменов.

Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для всех стран заявить о себе на международном уровне. Высокие спортивные результаты – это отражение социально-экономического развития страны. Для достижения поставленных целей в спорте требуется использование всего потенциала государства, включая экономику, науку, человеческий и ресурсный капитал. Спортивные победы способствуют созданию положительного имиджа страны на международной арене. Значительно возросли спортивные достижения по летним олимпийским видам спорта КНР, сохраняют на высоком мировом уровне спортивный статус США, усиливаются спортивные позиции Великобритании, Германии. Необходимо прикладывать все большие усилия для постоянного улучшения результатов российских спортсменов.

Четвертая проблема – значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий. Это существенно затрудняет развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказывается на конкурентоспособности российского спорта. Мировые спортивные державы перешли к формированию новой технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики, биотехнологии, медицины, информатики, нанотехнологий и управления.

На основании выявленных проблем можно предложить следующие перспективные направления развития физической культуры и спорта в Челябинской области:

1. Повышение обеспеченности населения объектами спорта на основе:

1) развития инфраструктуры физкультурно-спортивного и оздоровительного назначения (в том числе плавательных бассейнов), рекреационных территорий для активного отдыха граждан различных возрастных групп и категорий, в том числе по месту жительства;

2) сохранения и развития сети муниципальных спортивных школ с приведением действующей материально-технической базы в нормативное состояние для проведения непрерывного и безопасного учебно-тренировочного процесса;

3) строительства новых спортивных сооружений, комплексных плоскостных спортивных сооружений, отвечающих современным требованиям;

4) обеспечения доступности объектов спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Создание условий для занятий физической культурой и спортом для всех категорий и групп населения на основе:

1) формирования у населения устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;

2) проведения спортивно-массовых мероприятий, спартакиад среди различных категорий и слоев населения;

3) поддержки спорта ветеранов, людей с ограниченными возможностями здоровья;

4) создания коллективов физической культуры и спортивных клубов в организациях;

5) обеспечения общественной безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками;

6) развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО);

7) совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях, в том числе организация секции по видам спорта в дошкольных учреждениях;

8) совершенствования системы подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса;

9) развития различных массовых и экстремальных видов спорта.

3. Развитие организационно-управленческого, кадрового, научного и медико-биологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

4. Проведение в городе международных соревнований, которые являются мощным стимулом для развития физической

культуры и массового спорта, а также для развития международного сотрудничества и повышения имиджа города в Российской Федерации и за рубежом.

5. Создание и эксплуатация единой цифровой платформы «Физическая культура и спорт» на основе внедрения информационных и коммуникационных технологий, позволяющих эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, а также обеспечение доступа граждан к цифровой платформе.

Основным направлением развития в области физической культуры и спорта является создание условий, обеспечивающих возможности для населения Челябинской области вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом с использованием развитой спортивной инфраструктуры. В дальнейшем ожидается, что будет повышен доступ населению Челябинской области к развитой спортивной инфраструктуре. Для этого нужно создать должный уровень обеспеченности населения Челябинской области спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта Челябинской области.

Вторым перспективным направлением можно выделить обеспечение успешного выступления южноуральских спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях. Для этого нужно повысить конкурентоспособность южноуральских спортсменов на всероссийской и международной арене путем привлечения молодых и перспективных спортсменов в область и отбор талантливых детей на начальном этапе. Предполагается, что будет повышена доля южноуральских спортсменов, завоевавших призовые места на официальных всероссийских и

международных соревнованиях, в общем количестве участвующих южноуральских спортсменов во всероссийских и международных соревнованиях.

Третьим перспективным направлением является повышение мотивации населения Челябинской области к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни. Мотивационный компонент состоит из материальных и нематериальных мотиваторов населения. Предполагается, что будет повышена доля населения Челябинской области, занятого в экономике, занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения Челябинской области, занятого в экономике.

Четвертым направлением является обеспечение квалифицированными кадрами учреждений физической культуры и спорта в сельской местности и малых городах Челябинской области с населением до 50 тысяч человек. Для этого в регионе планируется запустить программу «Земский тренер», которая привлечет молодых и перспективных специалистов в сельскую местность. Предполагается, что будет повышен уровень обеспеченности населения сельской местности и малых городов Челябинской области тренерскими кадрами.

Пятое направление развития – это доведение к 2024 году до 55 процентов доли населения Челябинской области, систематически занимающегося физической культурой и спортом, путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры.

Шестым направлением является повышение эффективности управления развитием отрасли физической культуры и спорта в Челябинской области. Для этого должна быть создана эффективная система управления отраслью физической культуры и спорта; обеспечено эффективное взаимодействие органов государственной власти Челябинской области, органов местного самоуправления, областных государственных учреждений и социально ориентированных некоммерческих организаций в рамках реализации государственной программы.

Седьмым направлением являются мероприятия, направленные на повышение мотивации и привлечение населения Челябинской области к регулярным занятиям физической культурой, массовым спортом и ведению здорового образа жизни: организация и проведение областных комплексных спортивных, массовых и физкультурных мероприятий, а также межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований среди различных категорий и групп населения в соответствии с единым областным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Ожидается что будет увеличено количество участников комплексных спортивных, массовых и физкультурных мероприятий, а также межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований среди различных категорий и групп населения.

Восьмым направлением является организация и проведение научно-практических конференций, семинаров по повышению квалификации и профессиональной переподготовке физкультурных кадров, «круглых столов» по вопросам модернизации системы физического воспитания и развития спорта в Челябинской области, а также участие во всероссийских семинарах, совеща-

ниях и научно-практических конференциях. Предполагается, что будет повышена доля работников органов управления физической культурой и спортом муниципальных образований Челябинской области, прошедших повышение квалификации и профессиональную переподготовку, а также участвующих в научно-практических конференциях, в общем количестве работников органов управления физической культурой и спортом муниципальных образований Челябинской области.

Девятое направление – это внедрение системы углубленного медицинского обследования, комплекса реабилитационно-восстановительных и медико-биологических мероприятий, фармакологического и научно-методического обеспечения членов сборных команд Челябинской области. Предполагается, что будет увеличена доля спортсменов – членов спортивных сборных команд Челябинской области, прошедших углубленный медицинский осмотр, в общей численности спортсменов – членов сборных команд Челябинской области.

## **1.2 Физическая культура и спорт как средство формирования ценностных ориентаций подростков**

Качества и свойства личности в процессе жизни и деятельности человека претерпевают изменения, они в совокупности образуют целостную структуру, обладающую относительным постоянством, характерным для определенных жизненных фаз человека. Именно это постоянство позволяет предвидеть поведение данной личности в той или иной ситуации, установить причины ее поступков, прогнозировать будущее. Однако

главная особенность подросткового возраста заключается в переходе от детства к взрослости (юности), сопровождающейся постоянной изменчивостью. Определенное затруднение возникает с определением возраста подростка. Разные науки (медицина, психология, педагогика, юриспруденция, социология) определяют хронологические границы подросткового возраста по-разному: 10-14 лет, 14-18 лет, 12-20 лет [32; 43]. В толковом словаре В.И. Даля подросток определяется как «дитя на подрасте» – 14-15 лет. В словаре русского языка С.И. Ожегова и академическом четырехтомном словаре русского языка подросток определяется как «мальчик или девочка в переходном от детства к юношеству в возрасте от 12 до 16 лет». В настоящее время границы подросткового возраста связывают с обучением детей в средних классах от 11-12 лет до 15-16 лет. Однако следует учитывать, что основным критерием периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме человека. Наиболее существенным в подростковом возрасте является половое созревание. Это сопровождается внезапными увеличениями роста, возмужанием организма, развитием вторичных половых признаков. Бурный рост и физиологическая перестройка организма являются причиной возникновения у подростка различных психических переживаний, психологических процессов и поведенческих актов. Подростку трудно владеть своими чувствами и эмоциями. По этой причине у него часто возникает полное равнодушие как к хорошим, так и к негативным событиям, а также неадекватная реакция на происходящее. В этот период у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, заниженная самооценка.

Однако биологическое лишь предпосылка для становления человека, формирования его общественных качеств, свойств, способностей. Становление человека явилось результатом действия факторов социального порядка. В человеке биологическое неотделимо от социального, однако собственно человеческое в человеке имеет социальное происхождение [9; 39]. Личность характеризуется не ее биологическими, а социальными качествами: характером, темпераментом, волей, чувствами, разумом, привычками, потребностями и т.д. Подросток очень нуждается в твердом и постоянном руководстве со стороны взрослых. Цементирующим началом взаимопонимания и взаимодействия взрослых и подростков является единая система общечеловеческих ценностей. Задачами воспитания и обучения подростка с целью формирования его как личности является освоение им этой системы. При этом взрослые должны не столько провозглашать эти ценности, сколько своим поведением и самой жизнью демонстрировать их действенность и эффективность.

Подростковый период – это период, для которого характерна начинающаяся активная работа над собой, это период формирования нравственного сознания, идеалов, период развития самосознания личности.

При этом образцы поведения смещаются с взрослых на сверстников. В подростковом возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности. Социальная активность подростка, интерес к событиям общественной жизни, стремление участвовать в них сопровождается усвоением подростком правил и образцов взаимодействия с природой и обществом (в первую оче-

редь – с взрослыми и сверстниками). Так формируется готовность подростка к активной жизни в обществе. Новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, – более высокий уровень самосознания. Подросток начинает всматриваться в самого себя по мере того, как открывает для себя свое «Я». У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности. Он стремится познать свои сильные и слабые стороны, иными словами у него появляется потребность в самооценке. Трудность освоения самооценки образно описывает определение личности, данное Л.Н. Толстым: «Человеческая личность подобна дроби, у которой числитель – то, что человек собою представляет, а знаменатель – то, что о себе думает». На первых порах в основе самосознания подростка лежат суждения о нём взрослых (учителей и родителей), товарищей, школьного коллектива. Младший подросток словно смотрит на себя глазами окружающих. С возрастом, помимо этого, подросток начинает самостоятельно анализировать и оценивать собственную личность.

В психологии подростка появляется новая черта – более высокий уровень самосознания, потребность осознать себя как личность. Л.С. Выготский считает, что формирование самосознания является главным итогом переходного возраста. Для подростка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Потребность оценивать свои возможности возникает у подростка потому, что он стремится найти свое место в коллективе. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей подростка, сложившейся благодаря влиянию семьи и сверстников.

Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков и формирования критериев самооценки является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками. Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми, прежде всего – со сверстниками. В этом возрасте распространена как завышенная, так и заниженная самооценка [11; 26]. Формирование ценностных ориентиров человека и процесс удовлетворения потребностей графически может быть представлен следующим образом на рисунке 1.

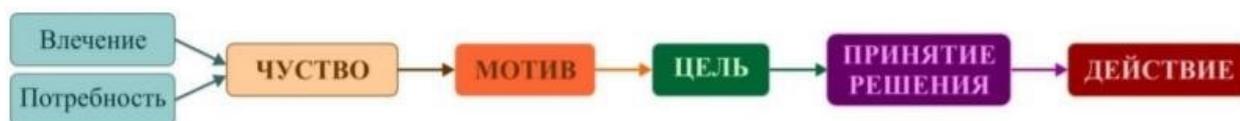


Рисунок 1 – Процесс формирования ценностных ориентиров

Однако человек, как правило, не осознаёт всю эту цепочку – большинству людей представляется, что процесс начинается с целеполагания, а цель является ценностным ориентиром всего процесса. Следует отметить практический аспект данного подхода: а) так как это процесс, поэтому есть возможность определить, какой из его компонентов является причиной неадекватного действия (поведения) подростка; б) программа формирования ценностной ориентации подростка (как и используемые способы и средства) должна содержать мероприятия, воздействия на все компоненты, а также выдерживать по-

следовательность самого процесса; в) учёт данного процесса позволяет реализовать объективную (поэлементную, целостно-системную) оценку уровня развития системы ценностей подростка. Всестороннюю и качественную оценку ценностных ориентаций подростков можно выполнить, имея соответствующую систему координат, каковой является система ценностей современного идеального человека.

С учётом иерархической соподчинённости ценностей личности используется следующая их классификация: абсолютно независимые ценности, выступающие в качестве конечных целей деятельности; ценности, имеющие лишь временное, ситуативное значение и выступающие в качестве средств, условий, промежуточных (тактических) целей деятельности; автономные ценности. Формирование и развитие личностной системы ценностей происходит в процессе социализации, посредством которой человек становится полноправным членом общества во всей полноте социальных взаимоотношений. Содержание и структура ценностной ориентации личности во многом зависит от того, в какую деятельность она включена. При этом психическое развитие происходит поэтапно, по мере овладения человеком предметной деятельностью и деятельностью общения.

Интерииоризация ценностей (их становление внутренним содержанием индивида) осуществляется благодаря выполнению следующих процессов: познания (ценность выступает как одна из детерминант процесса познания); формирования мотивов поведения, представлений и убеждений. Включение подростка в социум осуществляется преимущественно в группе (школьном классе; в коллективе сверстников, общающихся на

почве одних и тех же интересов: спортивная секция, художественная или театральная студия, технические кружки и т.п.). Общение и деятельность в любых группах определяются и регулируются общественными отношениями подростков, входящих в эти группы. Общественные отношения членов группы способствуют формированию их ценностей, идеалов, убеждений, мировоззрения. Подростки, входящие в группу, не находятся в одинаковом положении друг к другу и к тому, чем занята группа. Каждый член группы имеет определенное положение в системе групповых межличностных отношений, которое обусловлено его личностными и деловыми качествами, обязанностями, признанием или непризнанием его заслуг и достоинств другими членами группы. В процессе совместной деятельности и общения подросток обретает опыт осуществления нескольких видов оценки, что возможно только при наличии определённых ценностных ориентиров. Самооценку поведения подросток, во-первых, осуществляет путем сверки того, что он делает, с тем, что ожидают от него окружающие – с учетом их мнения и требований. Во-вторых, подросток в процессе общения постоянно сверяет себя с неким эталоном и в зависимости от соответствия ему оказывается доволен или не доволен собой.

Оценка подростком своей группы позволяет выяснить степень его вхождения в нее, взаимопонимание. Высокая оценка подростком группы свидетельствует о том, что он контактен, живет интересами группы, уважает ее ценности, проявляет коллективизм, испытывает чувство эмоционального благополучия и устойчивости [27; 93]. Главная отличительная черта этого возраста заключается в том, что нравственные цен-

ностные ориентации всё в большей степени начинают оцениваться не по эмоционально-положительным (эмоционально-отрицательным) критериям, но с использованием оценочных суждений, что побуждает в подростке желание и активность по овладению (освоению) системы нравственных ценностных ориентаций. В этом возрасте интенсивно формируются нравственные понятия, принципы, которыми подростки начинают руководствоваться в своем поведении. В частности, формируется понятие долга. Исполнение долга связывается подростком с понятием чести, без которого невозможно самоуважение.

Чувство долга становится мотивом к действию (поступку). Групповые межличностные отношения, обязанности в школе и в семье способствуют формированию у подростка ответственности, совестливости. Притупление голоса совести сопровождается нарочитым совершением поступков, которые подросток ясно осознаёт как предосудительные. Они рассматриваются им в качестве способа самоутверждения, в открытом нарушении моральных запретов видится собственная сила и исключительность. Истоки такого поведения кроются в неблагоприятных условиях жизни, связанных с различными сторонами социальной реальности: микросоциальные конфликты, травмирующая обстановка в семье, конфликты с ближайшим окружением, перенос настроения протеста с ближайшего окружения на людей в целом.

Возрасту подростка свойственна активизация всех познавательных процессов и интереса ко многому, находящемуся в окружающей его среде [1; 22]. Участие подростка в различных видах деятельности (в первую очередь – в коллективной деятельности) во многом способствует превращению интереса в

устойчивую любознательность – необходимого условия формирования многогранной и разносторонне развивающейся личности. Одним из существенных приобретений подростка является получение первого опыта в осознании необходимости и умения правильно сочетать свои возможности и потребности и, как следствие, строить перспективные планы (обретение необходимых знаний и навыков, выбор профессии), критически оценивать собственную систему ценностей. Для подросткового возраста увлечения составляют весьма характерную особенность. Благодаря увлечениям формируются интересы, склонности, индивидуальные способности подростков, что необходимо для их становления как личностей. К основным направлениям увлечений подростков относят следующие виды:

1) интеллектуально-эстетические увлечения (история, музыка, рисование, информатика, компьютеры, моделирование, радиотехника, электроника и т.д.);

2) накопительные увлечения (девайсы и гаджеты, коллекционирование марок, значков, открыток и эмблем, флеш-карты и другие носители цифровой информации, спортивная символика);

3) эксцентрические увлечения (желание подростка быть в центре внимания ведет к увлечению экстравагантной одеждой, причёсками, татуировками, вызывающему поведению, например, курению).

Знание подростковых увлечений помогает лучше понять их внутренний мир и переживания, улучшает взаимопонимание между подростками и взрослыми. В основе интересов лежат потребности. Подросток интересуется теми предметами и явлениями, которые способны удовлетворить ту или иную его потреб-

ность. Интерес нередко заставляет подростка действовать в определённом направлении, тем самым он выступает в качестве мотива деятельности. Часто сам по себе объект может быть не интересным, но он является средством (инструментом) удовлетворения какой-либо потребности подростка и потому привлекает к себе внимание. Интерес возникает и в том случае, когда личность связывает свои дела и поступки с интересами коллектива, общества. Психологические механизмы (переключение мотивации), которые порождают возникновение интересов, опосредованных потребностями, значительны не только с точки зрения стратегии и тактики воспитания. Эти механизмы с успехом применяются и в процессах самовоспитания. Например, подросток, будучи ярым футбольным болельщиком, сопереживает деятельности других людей (игрокам любимой команды). В этом случае имеет место характерный вид активности – эмоционального переключения: эмоциональное переживание успехов и неудач любимой команды способствует тому, что подросток может начать также страстно «болеть», интересуясь политическими событиями, развитием техники, науки. У подростка начинают явственно проявляться его склонности. Настоящая склонность сочетает в себе устойчивый интерес к тем или иным явлениям действительности и устойчивое стремление самому действовать в этом направлении. Склонность, как правило, свидетельствует о таком свойстве личности как способность. Без интереса к игре человеку сложно жить, в том числе и в подростковом возрасте. Интерес в игре направлен не на практическую цель (на непосредственное значение), а на внутреннюю цель, на сам процесс. Игра готовит подростков к самостоятельной жизни, прививает определённые навыки. В игре ребёнок (и в ещё боль-

шей степени – подросток) в первую очередь учится не определённым функциям, способностям, качествам, результатам, а учится быть человеком. Игровое поведение требует, прежде всего, увлечённости и состязательности. Игра – это и школа общительности, социальности, воспитания подростка как члена коллектива. Ещё один существенный компонент высокой игры – воображение. В соответствии с намеченными предварительными ориентирами можно сказать, что:

- ценностные ориентации подростка обусловлены его возрастом и жизненным опытом;

- ценности подростка (не только воспитание, образование, культура, но и уровень сформированности механизмов мотивации) оказывают «обратное» влияние на его развитие как личности;

- ценности оказывают влияние на взаимоотношение подростка с другими людьми;

- одни ценности оказывают влияние на формирование других ценностей (в первую очередь, ценностей, способствующих самосовершенствованию подростка).

У каждого подростка есть своя система ценностей, и в этой системе ценности выстраиваются в определенной иерархической взаимосвязи. Уровень развития системы ценности подростка оценивается по следующим параметрам:

- степень сформированности иерархической структуры ценностей как единого целого (системообразующим фактором единства являются личностные характеристики подростка);

- содержание ценностных ориентаций, которое характеризуется совокупностью конкретных ценностей, входящих в структуру, и её направленностью.

Первый параметр очень важен для оценки уровня зрелости подростка как личности, которая во многом определяется его способностью формировать психические структуры и их систематизировать (способностью интериоризации получаемых знаний и навыков). Способность интериоризации является результатом определенной степени развития высших психических функций сознания и социально-психологической зрелости подростка. Вторым параметром даёт возможность квалифицировать содержательную сторону направленности подростка как личности. В зависимости от того, какие конкретные ценности входят в структуру ценностной ориентации подростка, каковы предпочтения и сочетание этих ценностей можно определить, на достижение каких жизненных целей направлена деятельность подростка. Анализ содержательной стороны иерархической структуры системы ценностей может также показать, в какой степени ценностная ориентация подростка соответствует общественному эталону, насколько им адекватны цели воспитания и обучения [2; 17; 101].

Перечень ценностей подростка не исчерпывается личностным отношением к кругу явлений, непосредственно касающихся его жизни (в том числе к событиям, происходящим в стране и в мире). На основе сопереживания другим людям, постепенного понимания сложного комплекса причин, от которых зависит их жизнь, подросток приобщается к обобщённым социальным ценностям, системам убеждения и нравственных норм, не имеющих прямого отношения к его жизни. По мере развития познавательной активности и интеллекта, накопления опыта подросток обретает способность противостоять одним влияниям и предпочитать, искать другие. В систему ценностей

подростка постепенно включается ещё одна очень важная ценность – умение объективно и адекватно сложившейся ситуации осуществлять выбор ценностей и видов деятельности. Мощным средством формирования ценностей подростка является искусство. Искусство, с одной стороны, воспитывает, с другой – является мощнейшим источником эмоционального воздействия. Знакомые или новые ситуации, воспроизводимые художественными средствами, эмоционально актуализируют подростка, а зачастую и впервые пробуждают его потребности. Благодаря сопереживанию он может прочувствовать, эмоционально испытать красоту природы, силу любви, трагичность измены и т.д. В искусстве объекты (явления, процессы, ситуации), эмоционально волнующие подростка, не только изображаются, но и раскрываются, отслеживаются с первопричин – с исторических событий, социальных отношений, поступков и человеческих качеств. Такое отслеживание генетической связи ценностных для подростка событий с их источниками приводит к тому, что эти источники получают опосредствованное мотивационное значение, в чём и состоит основа воспитательных воздействий искусства.

В масштабах истории человечества религия представляет собой один из самых опытных и влиятельных институтов воспитания. В период перемен общество пытается с помощью религии восполнить отсутствие социальных норм, возложить на неё функцию «морального воспитателя» детей и подростков, регулятора человеческих отношений. Отрочество характеризуется определенным атеистическим прагматизмом. Вера не отождествляется сознанием подростков с религией, она не связывается с духовно-нравственными вопросами. Однако, она

способствует формированию у подростков способности противостоять несправедливому отношению, бороться с собственными страхами и за право на любовь. Высокие моральные свойства подростки приписывают именно верующим людям.

Воздействия средств массовой информации с полным правом могут назваться мотивационными. Однако их цель – потребление – не всегда можно назвать ценностной. Во-первых, зачастую человека склоняют к приобретению того, что ему не нужно (в этой ситуации подростки наиболее беззащитные). Во-вторых, это является предпосылкой формирования у подростка в качестве ценностного ориентира конформности. Еще одна характеристика подросткового возраста – это большое значение, которое юноши и девушки придают своей внешности, причем эталоны красоты и просто «приемлемой» внешности зачастую завышены и нереалистичны. С возрастом на первый план выступают другие свойства личности – умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависят успешная деятельность и отношения с окружающими. Теоретически определив ценности, мы тем самым приблизились если не к идеалу, то, по крайней мере, к эталону ценностных ориентаций современного «среднестатистического» подростка. Учёные рассматривают ценности современных подростков как компонент структуры личности: характеризующий направленность и содержание активности подростка; определяющий отношение подростка к миру и к себе; придающий смысл и направление личностным позициям, поведению и поступкам [8; 36]. Ценностные ориентиры подростка персонифицированы в идеальных личностных образцах, которые относятся к разным сферам общественной жизни. В этой связи разные уровни ценностно-

нормативной сферы подростка могут быть представлены следующим образом: личностные качества, значимые для подростков; жизненные ценности; представления подростка об идеальном сверстнике; конкретные персоналии, которые выступают для подростков в качестве идеалов. К личностным качествам, значимым для подростков, относятся: здоровье, красота, чистоплотность, физическая сила, сообразительность, терпеливость, благоразумие, доброта, честность, справедливость, мужество, совесть, милосердие. К жизненным ценностям относятся: уважение, понимание, отзывчивость, умение слушать, умение прощать, профессионализм, высокая зарплата, высокое социальное положение, хорошее поведение, успешность, гостеприимность, спокойствие, заботливость, счастье.

К качествам идеального сверстника могут относиться: уникальность, любознательность, хорошая успеваемость, находчивость, талант, умение многое делать своими руками, трудолюбие, бережное отношение к природе, самоконтроль, эрудированность, обаяние, аккуратность, уравновешенность, спортивность, высокие моральные качества (долг, честь, ответственность). К идеалам современного подростка (персоналии) могут относиться: герои (пожарные, военнослужащие, космонавты, герои труда, подростки, совершившие подвиг); люди, добившиеся выдающихся достижений в своей профессии; люди, взявшие на воспитание сирот; члены семьи и окружающие люди (учителя, воспитатели, знакомые), отличающиеся заботливостью, нежностью, справедливостью, искренностью; спортсмены, артисты и люди, других профессий, отличающихся популярностью.

Активное участие подростков в общественной жизни демонстрирует наличие у них совокупности конкретных ценно-

стей, позволяя определить степень их социализации. Задача государства и общества заключается во всестороннем содействии выработке системы жизненных ценностей, социальной компетентности подростков в период их личностного становления. Выбор и реализация способов и средств дальнейшего развития российских подростков как личностей, формирования их структуры ценностей должны осуществляться с учётом следующих факторов:

1) подростковый возраст является переходным, сложным, трудным, критическим и одновременно имеет важнейшее значение в становлении человека как личности;

2) подростки обладают высокой степенью активности и самостоятельности при недостаточной самокритичности и опыта предвидеть отдаленные последствия своих поступков;

3) теоретическое и практическое освоение подростком общечеловеческих ценностей, формирование ценностных ориентаций наиболее эффективно происходит при активном и осознанном выполнении подростком своих социальных обязанностей (член семьи, учащийся, гражданин, потребитель), однако степень участия подростка во всех видах общественной деятельности должна определяться с учётом дееспособности личности в подростковом возрасте.

В ряде исследований установлено, что у подростков, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к со-

трудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе подростков в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности молодого организма.

Самостоятельные занятия подростков физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых занимающихся. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во вне учебного времени по заданию преподавателей или в секциях. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха занимающихся, увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Выработка ценностей происходит довольно сложным путём, они не

могут передаваться аналогично знаниям, умениям и навыкам, освоение их личностью происходит через собственные переживания. Система ценностных ориентаций личности включает в себя ценности, связанные с утверждением личностью своей роли в социальной и профессиональной среде. Они удовлетворяют потребность в общении и расширяют его круг, ориентируют на саморазвитие творческой индивидуальности, позволяют осуществлять самореализацию, а также дают возможность удовлетворять потребности. Профессиональные ценности занимают ведущее место в ценностных ориентациях современного человека, формирование их следует рассматривать как важнейшее условие не только профессиональной подготовки, но и становления личности в целом.

Физическая культура – это культура, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей. Наряду с этим система образования предоставляет все возможности подросткам, для овладения различными формами физкультурной деятельности. Это включает в себя следующие средства подготовки: общая физическая подготовка на базе лёгкой атлетики, силовая гимнастика, специализированные профессиональные упражнения, имитирующие трудовые операции, спортивные игры. Кроме того, проведение практических занятий по физическому воспитанию с чередованием: спортивный зал – свежий воздух. Рассмотрим комплекс физических упражнений для формирования ценностных ориентаций подростка.

## *1. Развитие силовых качеств*

Развитие силы осуществляется повторным методом с использованием упражнений, проделываемых в динамическом и статическом режиме. Например, упражнение 8-10 повторений в одном подходе или с максимальным напряжением 1-2 повторения с интервалом отдыха 1-2 минуты. Для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, с отягощением; упражнение с преодолением сопротивления партнера; поднятие гири 16 кг одной или двумя руками; подтягивание на высокой перекладине. В период подготовки к соревнованиям «Орленок» и «Зарница» для развития мышц рук используются пояса – отягощение весом 7 кг. В микротренировочном цикле (5 дней) работа с поясами включается в каждую тренировку, независимо от направленности работы. В начале тренировки у юношей – один подход к перекладине с максимальным количеством повторений. По окончании тренировки занимающиеся делают два подхода к перекладине, по количеству повторений в половину от максимально возможного. Один подход без пояса на максимальное количество повторений. Например, в начале тренировки юноша выполняет 8 подтягиваний с поясом. Следовательно, в конце тренировки он делает два подхода по 4 повторения и один подход на максимум без отягощения.

*Для мышц брюшного пресса:*

- удержание угла в упоре на брусьях или высокой перекладине с отягощением или без; применяется изометрический метод;
- из положения сед поднятие прямых ног и медленное опускание их перед собой влево и вправо.

### *Упражнение для мышц спины:*

- из положения лежа на груди прогнуться;
- стоя в положении ноги врозь – наклон, спина прямая, взять груз (гиря, набивной мяч, гантели), сгибание, разгибание рук с отягощением;
- работа на параллельных брусьях (исходное положение – упор на руках), махи прямыми ногами вперед с удержанием «уголка» на 2-3 сек.; 2 подхода по 10 повторений с отдыхом 1 минута между подходами.

### *Упражнения для мышц ног:*

- приседание на одной и двух ногах без упора и с грузом;
- из положения присед выпрыгивание вверх;
- приседание у гимнастической стенки с грузом на плечах, эффективным упражнением является работа в парах с партнером. Приседание с партнером на плечах у шведской стенки. Упражнение выполняется в один подход на максимальное количество повторений, но отягощение должно быть не более 70-75% от веса занимающегося, выполняющего упражнение. После выполнения упражнений на развитие силы обязательно включают упражнение на гибкость и расслабление работающих мышц.

### *Статические упражнения:*

- удержание положения сед в упоре у стенки; удержание упора лежа.

## *2. Развитие выносливости*

Для развития общей выносливости применяются кроссы, ходьба на лыжах. Минимальная продолжительность упражнения 3-5 минут, максимальная – до 25-30 минут. При наличии

горного рельефа можно использовать затяжные подъемы в гору для большинства упражнений в беге.

Упражнения: бег с равномерной и переменной скоростью до 15 минут; повторный пробег отрезков 200-400 метров; бег на результат на 3000 метров; лыжные гонки на 5000 метров; спортивные игры.

На уроках в спортивном зале упражнения на выносливость включаются уже в вводной части в виде пятиминутного разминочного бега. В осенне-весенний период целесообразно проводить бег по пересеченной местности до 20 минут. Причем часто используется ускорение в гору во время кроссовой подготовки. При работе по лыжной подготовке применяются серии ускорений (4-6) на отрезках до 300 метров, на дистанции 5 км.

Для будущей трудовой деятельности и службы в армии важно развивать статическую выносливость. Это упражнения на перекладине: вис на перекладине, удержание груза 50% собственного веса.

### *3. Развитие скоростно-силовых качеств*

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения с отягощением, а также с преодолением собственной массы тела (различные прыжки, сгибание рук в упоре, подтягивание и т.д.). Обычно скоростно-силовые упражнения применяются в основной части урока. Темп выполнения высокий, продолжительность выполнения комплекса 8-10 минут. Выполнение упражнения 20 секунд с отдыхом 30 секунд. Упражнения выполняются по 2-3 повторения. Часто скоростно-силовая подготовка включает такие методы, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок. Применяе-

мые упражнения: многоскоки; эстафеты с использованием гимнастических снарядов; отжимание с хлопками рук; челночный бег; прыжки через скакалку. Во время разминки учащимся предлагаются многоскоки, прыжковые упражнения, полоса препятствий. Очень удобно использовать метод «круговой» тренировки для развития скоростно-силовых качеств. Например, одна серия состоит из трех упражнений: прыжки на скакалке; подъем туловища из положения лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Работа на станции длится 20 с, отдых – 30 с. Во время отдыха происходит интенсивное восстановление дыхания, затем упражнения на расслабление и переход к другому упражнению. Класс выполняет 3 серии упражнений с отдыхом между сериями две минуты.

#### *4. Развитие ловкости и точности движений*

Для развития ловкости и точности движений применяются такие игры, как футбол, волейбол, ручной мяч, метание гранаты в цель. На уроках акробатики развитием ловкости можно считать выполнение комбинаций из ранее изученных упражнений. Например, стойка на голове, выход в упор присев, кувырок вперед, затяжной кувырок вперед, кувырок назад с отжиманием рук и выходом на прямые ноги.

#### *5. Упражнения для развития равновесия и тренировки вестибулярного аппарата*

- передвижение по узкой опоре шагом, на носках, с поворотами кругом, то же и по наклонной опоре;
- различного вида прыжки со сменой положения ног, то же с закрытыми глазами;

– для тренировки вестибулярного аппарата применяются в вводной части урока различные вращения, наклоны головы и туловища, прыжки с поворотами; продолжительность нагрузки не должна превышать 15 секунд.

Трудности, которые испытывают учащиеся при выполнении физических нагрузок, бывают объективные и субъективные. К объективным трудностям относятся те максимальные мышечные усилия или физические действия, которые испытывает ученик. Каждое действие определяется его особенностями. Например, приседание с партнером на плечах. Трудность состоит в том, что отягощение требует от исполнителя определенных физических затрат. К субъективным трудностям относится личное отношение учащегося к данному виду деятельности или к условиям, при которых оно выполняется, отсутствие привычки к систематическому и упорному труду, страх перед соперником.

Опыт в решении актуальных психологических проблем, связанных с трудностями пубертатного периода, дает подросткам: самоутверждение (за счет здорового образа жизни); оптимизация жизненной установки; расширение межличностных связей. Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического здоровья школьников;
- развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у подростков необходимых личностных качеств, самооценки, выдержки, уверенности, самообладания;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучению основам психической регуляции;

– развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условия совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся.

По нашему мнению, большинство подростков осознает полезность и необходимость занятий физической культурой, но на их пути встают некоторые препятствия. Обычно это лень, неспособность преодолеть себя и сделать над собой усилия. И поэтому для формирования ценностных ориентаций и мотивов занятий физической культурой важно значение процесса физического воспитания. Зачастую подростки ограничивают участие в занятиях физической культурой, связывая это с отсутствием свободного времени, неумением организовываться, а также с напряжённым учебным годом, так как всё кажется новым и незнакомым. В таких случаях им важно преодолеть себя и находить время для занятий физической культурой и спортом, так как этот образ жизни в трудную минуту помогает справиться с умственной усталостью и нервным напряжением. А это в свою очередь благотворно отражается на производительности учебного труда, позволяет высвободить время для достижения успеха и в других не менее важных и интересных занятиях. Таким образом, в подростковом возрасте занятия физической культурой воспитывают и формируют личные ценностные ориентации, мотивы и интересы, являющиеся неотъемлемой частью здорового образа жизни человека.

В исследовании, посвященном изучению использования средств физической культуры и спорта для формирования ценностных ориентаций подростков, принимали участие подростки 15-16 лет в количестве 28 человек, которые были распределены на две группы: контрольную ( $n = 14$ ) и эксперименталь-

ную (n = 14) по принципу принадлежности к регулярным занятиям в спортивных секциях и (или) к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности. Контрольная группа занималась по традиционной программе, экспериментальная – по предложенной программе.

По методике Л.Н. Мурзич и А.В. Тарасовой было проведено исследование по оценке сформированности ценностных ориентаций у подростков экспериментальной (подростки, активно занимающиеся физической культурой и спортом) и контрольной групп. Основой исследования явился опрос. Сбор исходной информации осуществлён с помощью анкетирования. С учётом возраста и жизненного опыта респондентов ценности ранжированы по содержательным блокам, каждый из которых «разветвляется» на отдельные ценности, уточняющие смысл (значение) блока. Этот подход определил содержание и структуру анкет-карточек (рисунок 2).



Рисунок 2 – Анкета-карточка для оценки уровня сформированности ценностных ориентаций подростков 15-16 лет

Анкета-карточка, представленная на рисунке 2, предлагает респондентам определить их представление о ценности, которое соответствует понятию «счастье». В анкете представлено 6 содержательных блоков, которые попарно можно отнести к основным видам человеческих ценностей: материальным, социальным и духовным. Предполагается, что ранжирование подростками представленных содержательных блоков позволит оценить в первом приближении уровень их социализации (ценностной ориентации), а также определить направления учебной и внешкольной работы по формированию и развитию общественно значимых ценностей, которые таковыми для них сейчас не являются. Структура анкеты-карточки, разработанная с учётом объёма оперативной памяти человека ( $5\pm 2$ ), позволяет подростку без труда удерживать в зоне внимания все 6 объектов оценки в процессе их сравнения.

На первом месте располагаются духовные ценности, а потому им присвоены максимальные баллы: и «плодотворная деятельность» – 6 баллов, «отношение к благополучию других» – 5 баллов. На втором месте социальные ценности со следующими оценками: «познание» – 4 балла и «счастливая семейная жизнь» – 3 балла. Наконец, ценности материальные: «здоровье» – 2 балла, «материальные ценности» – 1 балл. Оценка осуществляется по сумме баллов первых трёх мест, определённых респондентом. Респонденты не знают о количественной оценке, присвоенной исследователями каждому содержательному блоку, поэтому при ответах вынуждены руководствоваться только своими предпочтениями.

Степень социализации подростков (их ценностные ориентации) оценивается по трём уровням (верхний, средний, низ-

кий). Диапазон баллов каждого уровня определяется следующим образом. Верхний уровень должен включать обе духовные ценности (11 баллов) и одну (любую) из ценностей других уровней. Таким образом, диапазон баллов верхнего уровня от 12 до 15 баллов. По этому принципу низкий уровень должен включать обе материальные ценности (3 балла) и одну из ценностей других уровней. Следовательно, диапазон баллов низкого уровня от 6 до 9 баллов включительно. Соответственно, диапазон среднего уровня свыше 9 баллов до 12 баллов.

Нами были сформированы матрицы исходных данных, включающие ответы как по содержательным блокам, так и по их компонентам (отдельным ценностям). Результаты заполнения респондентами индивидуальных анкет-карточек были отражены в обобщённых матрицах ценностных ориентаций. Такое структурирование позволяет получить результаты по каждому респонденту и по группе в целом, в первом приближении оценить соответствие системы обучения требованиям воспитания подростка как личности, а также разработать (при необходимости) индивидуальные и коллективные мероприятия социализации подростков. Оценка осуществлялась по трём ценностям (содержательным блокам), поставленным респондентом на первые три места. Баллы суммировались, сравнивались с диапазонами уровней, на основании чего классифицировалась степень социализации каждого подростка и группы в целом. Сравнение уровней социализации разных групп респондентов графически представлено на рисунке 3. Очевидно некоторое преимущество подростков, занимающихся физической культурой и спортом (ЭГ).

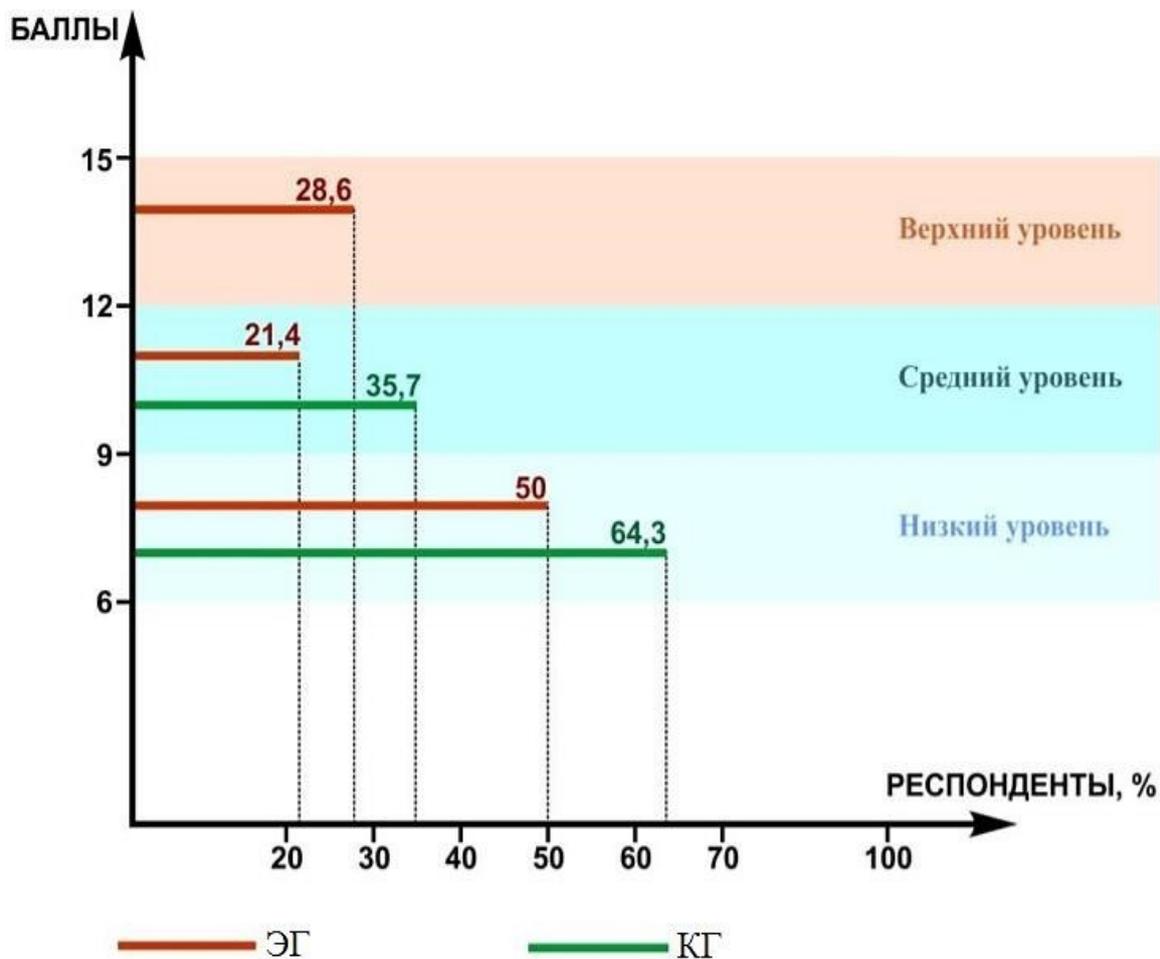


Рисунок 3 – Сравнение уровней социализации подростков экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ)

Отдельные ценности получили следующие предпочтения подростков, не занимающихся спортом (были ими расположены на одном из первых трёх мест):

- счастливая семейная жизнь – 12 респондентов (85,7 %);
- здоровье – 11 респондентов (78,6 %);
- познание – 8 респондентов (57,1 %);
- плодотворная деятельность – 5 респондентов (35,7%);
- отношение к благополучию других – 3 респондента (21,4 %);
- материальные ценности – 3 респондента (21,4 %).

Подростки, регулярно занимающиеся спортом и физической культурой, сделали следующую оценку:

- здоровье – 14 респондентов (100 %);
- счастливая семейная жизнь – 13 респондентов (92,85 %);
- познание – 6 респондентов (42,8 %);
- плодотворная деятельность – 5 респондентов (35,7 %);
- материальные ценности – 4 респондента (28,5 %);
- отношение к благополучию других – 0 респондентов.

Практически полное совпадение первых четырёх ценностей подростков контрольной и экспериментальной групп указывает на преимущественное влияние на социализацию их возраста и небольшого жизненного опыта. Однако стоит отметить, что в системе ценностей у подростков контрольной группы на первом месте находится семья, а у экспериментальной – здоровье, это свидетельствует о том, что специфика занятий физической культурой и спортом актуализировала ценность на здоровье и здоровый образ жизни. Ценность здоровья можно объяснить современной ориентацией населения на здоровый образ жизни, что повлияло и на подростков.

Верхний уровень, достигнутый почти 30 % подростков контрольной группы, обусловлен их выбором позиций «отношение к благополучию других» и «познанию» (или «плодотворной деятельности»). Трое подростков контрольной группы отметили как значимое «отношение к благополучию других», а среди подростков экспериментальной группы таких не оказалось. Можно сделать предположение о том, что у подростков слабо сформированы чувство и осознание единства всего сущего, без чего процесс социализации не может быть эффективным и достаточно полным. Действительно, из «единства»

следует, что личное благополучие (счастье) невозможно без благополучия других, а социализация есть не что иное, как практическое воплощение (реализация) этого единства во все сферы жизни и деятельности человека.

Можно также отметить, что «материальные ценности» у подростков обеих исследуемых групп оказались на последнем месте в категории «счастье». Ценности отдельного подростка в основе своей являются ценностями окружающей его общественной жизни. Основанием оценок подростка окружающей действительности являются общечеловеческие ценности, познаваемые им через ближайшее окружение. Самоидентификация личности заключается в определении себя как целостности в границах той или иной культуры, референтной группы. Всё, что окружает подростка в природной и социальной среде, воспринимается им как нечто, что следует беречь, поддерживать, изменять, развивать и т.д. Таким образом, подобные ценностные ориентации являются мотивами активного поведения подростка в социальной среде. Важно учитывать, что такого рода отношения не обязательно отчётливо осознаются подростком. Однако такая значимость существует, и её необходимо не только обнаружить у детей и подростков, но и соответствующим образом формировать.

Для определения личностного предпочтения той или иной ценности и её места в системе индивидуальных ценностей подростка и ценностей референтных групп (занимающиеся физической культурой и спортом и не занимающиеся) ценности, определённые в данном исследовании, структурированы в следующие содержательные блоки (группы анализа и синтеза полученных результатов):

– в первую группу включены личностные качества, которые, с точки зрения подростка, являются для него наиболее значимыми;

– второй содержательный блок связан со значимыми для подростка ценностями личности, обеспечивающими общение/взаимоотношения (жизнь в социуме);

– в третью группу вошли социально значимые ценности, обеспечивающие самосовершенствование подростка;

– четвёртый содержательный блок связан с ценностями, определяющими степень социально-психологической зрелости подростка (уровень сформированности психических механизмов и процессов социализации).

Критерий анализа и синтеза ценностей:

– определение их смысла (значимости) для подростка;

– определение влияния ценности на процесс социализации (путём установления взаимосвязи и взаимовлияния ценностей в иерархической структуре).

Приступая к анализу содержательных блоков ценностей, необходимо заранее отметить социальную обусловленность различия процессов социализации занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом. Основным фактором этой обусловленности является уклад жизни и деятельности подростков в сфере физической культуры и спорта. Если для подростков общение продолжается в течение занятий (при этом каждый из них работает индивидуально), то подростки, активно занимающиеся физической культурой, продолжают общаться после уроков при выполнении различных видов физкультурно-спортивной деятельности. Обычным подросткам (не занимающимся физической культурой и спортом) трудно ори-

ентироваться в сферах жизни современного общества при выборе своего идеала, при определении профориентации с тем, чтобы выстраивать свои перспективные планы. Им трудно рассудочно интериоризировать многие ценности, способствующие их формированию как личности (например, овладение чувством своего единства с окружающими).

Такую ценность, как «единство», подростки-спортсмены интериоризируют на собственном опыте – результат в равной степени зависит от адекватных действий как отдельных членов спортивной команды, так и команды в целом. Наконец, своеобразие процессов социализации современного подростка заключается в том, что его ценностное самоопределение происходит в короткие временные циклы. Можно утверждать, что социальные условия физкультурно-спортивной секции позволяют в значительной степени преодолевать и это затруднение. Подростки высказали свои предпочтения таким ценностям, как любознательность, интерес (в том числе и к общению), упорное преодоление любых трудностей, твёрдая воля, самопожертвование. Это свидетельствует о том, что подростки обладают этими чертами характера, или готовы их формировать и совершенствовать.

Для эффективного использования этих черт характера в процессе социализации (например, в процессе саморазвития) необходимо обеспечить выполнение обязательного условия – активное участие подростка в любом виде коллективной (общественной) деятельности, которое должно представлять реализацию следующего алгоритма. От любознательности к делам и интересам других – к участию с ними в общих делах – овладение (интериоризация) социальными нормами (правилами

или действиями, которые регулируют коллективное, общественно значимое поведение людей в данной ситуации) – сознательное познание и интериоризация других общественных ценностей – непрерывное самосовершенствование.

Уровень развития, обусловленный возрастом и жизненным опытом подростка, не позволяет ему воспринимать и оценивать самосовершенствование как глобальную ценность, перспективную цель и базовую мотивацию его поступков и поведения (в первую очередь – процесса познания). Однако нельзя делать категоричный вывод о том, что у современных подростков в сравнении с их предшественниками снижена значимость ценностей, обуславливающих достижение высокого социального статуса, желание заниматься творческой деятельностью, саморазвитием и повышением общего культурного уровня. Наше исследование показало, что подростки экспериментальной группы стремятся в большей мере к социальному лидерству, отдают предпочтение таким ценностям, как образование и творческая деятельность. Наличие у подростков, занимающихся физической культурой, желания совершенствоваться и формировать личные качества, стремления овладевать знаниями и навыками, высокой оценки эрудиции свидетельствует о возможности овладения ими способов и средств самосовершенствования (таблица 4).

Таблица 4 – Сформированность ценностей, способствующих самосовершенствованию, у подростков 15-16 лет, занимающихся и не занимающихся физической культурой (в баллах)

№	Ценности, способствующие самосовершенствованию / Группы	ЭГ	КГ
1	2	3	4
1	Ответственность (в учебе, выполнении общих дел)	32	15
2	Дисциплинированность, твердая воля	20	11
3	Готовность участвовать в делах сверстников	38	17
4	Чуткость, готовность понять другого	28	15
5	Целеустремленность, трудолюбие	21	13
6	Человеколюбие	27	21
7	Эрудиция (глубокие, разносторонние знания и умения)	37	35
8	Упорное преодоление любых трудностей	30	12
9	Постоянная постановка новых задач и их решение	27	23
10	Любознательность, интерес, в том числе в общении	24	12
11	Стремление овладевать знаниями и навыками	32	26
12	Совершенствование и формирование личных качеств	31	24
13	Овладение чувством своего единства с окружающим	28	14
14	Освоение общечеловеческого культурного наследия	22	17
15	Воспитание чувств и нравственных качеств	21	12

Окончание таблицы 4

1	2	3	4
16	Использование эмоций и чувств для самопознания	24	13
17	Отдых на природе, туризм, спорт	39	17
18	Посещение музеев, театра, клубов по интересам, чтение	24	22

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

Таким образом, в ходе проведенного исследования установлено прямое влияние средств физической культуры на формирование у подростков 15-16 лет определенного набора жизненно значимых ценностных ориентаций (рисунок 4).

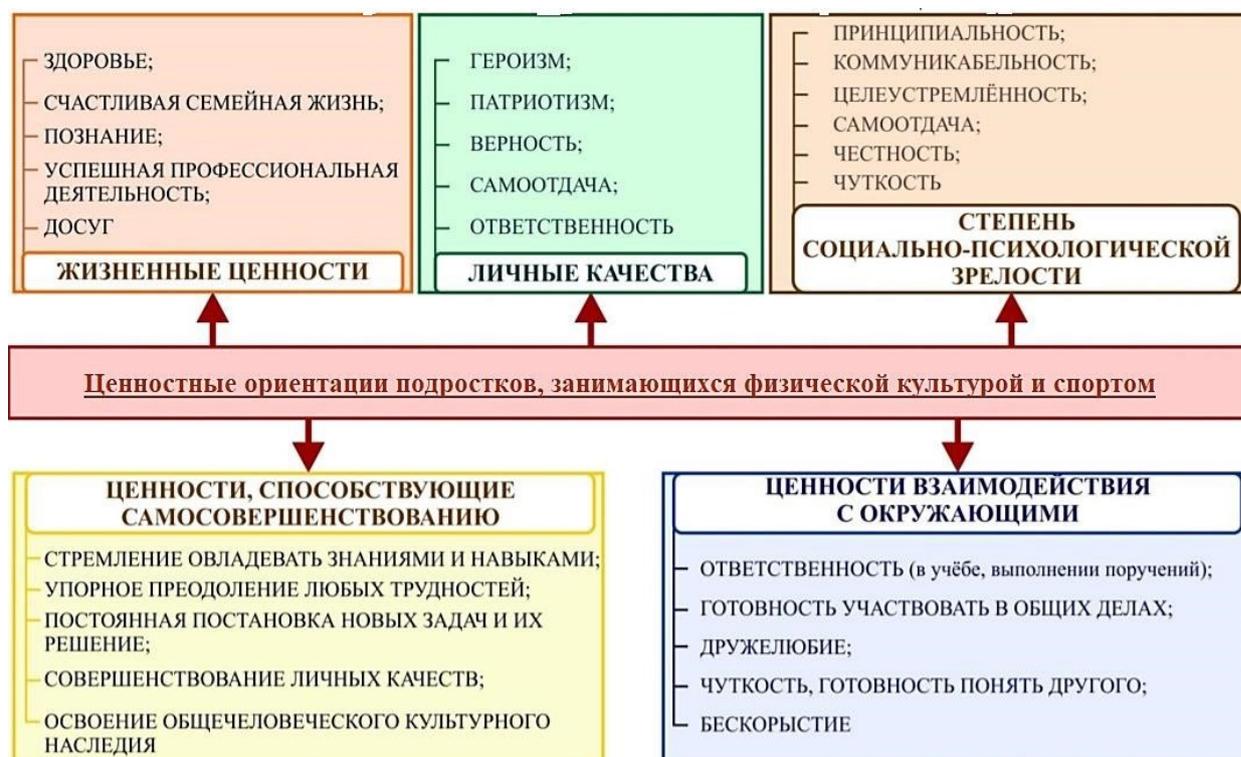


Рисунок 4 – Ценностные ориентации подростка, формируемые средствами физической культуры

У молодого поколения не сформировано представление о значимости здоровья для успешной реализации себя в жизни, в том числе и для достижения материального благополучия. Молодые люди пренебрегают такими составляющими здорового образа жизни, как режим питания, отдыха и т. д. На основе проведенной диагностики и выявленных особенностей данного направления работы, была составлена программа «Хотим быть успешными!» по формированию такой ценностной ориентации, как здоровье средствами физической культуры. Название программы выбрано не случайно, так как любой успех человека зависит от того, насколько он будет здоров. Здоровье и здоровый образ жизни являются залогом успеха человека во всех сферах деятельности. Очень важно объяснить это детям. Физическое здоровье предполагает отсутствие у человека заболеваний, появляется больше свободного времени, не нужно ходить по врачам, не нужно себя ограничивать в движениях, в выборе видов деятельности, так как болезни – это препятствия, которые ограничивают жизнь людей.

Психологическое здоровье – это залог успеха человека в общении, в семейной жизни, в коллективе, в выборе профессии. Человек, психика которого устойчива, не склонна к негативным состояниям, переживаниям, настроенный позитивно на жизнь всегда найдет сферу, в которой он реализуется, будет счастлив, успешен. Социальное здоровье или нравственное – это залог того, что человек будет таким членом коллектива, который считается с мнением других, а при несогласии найдет такие варианты поведения, которые, не обидев никого и не навредив никому, позволят высказать свое мнение и найти способы убедить в этом остальных. Люди, которые нравствен-

но, физически и психически здоровы, никогда не поддаются негативному влиянию со стороны, они уверены в себе, в своих взглядах и убеждениях. Эта мысль должна быть главной при реализации данной программы. Педагоги, которые будут реализовывать данную работу, должны понять, что предлагаемая работа – это необходимость, продиктованная современным обществом, когда наши дети должны быть вооружены такими средствами, которые помогут им отразить негативное влияние общества, которого в настоящее время очень много.

Здоровый образ жизни – это защита ребенка и его будущего, уверенность взрослых в его успешной жизненной реализации. Однако, чтобы здоровый образ жизни стал ценностью для молодого поколения его нужно формировать, в том числе с помощью физической культуры. Физическая культура – это не только занятие спортом, это умение вести активный образ жизни, выбирать активный отдых, правильно отдыхать, рационально питаться, что поможет сохранить здоровье. В тематическом плане отражены виды совместных мероприятий педагога с детьми, которые направлены на формирование у них понятий о здоровье, здоровом образе жизни, его составляющих (таблица 5). План составлен так, чтобы можно было увидеть деятельность детей, совместную деятельность педагога и детей, домашнее задание, которое позволит детям обсудить тему ЗОЖ с родителями или с друзьями.

Таблица 5 – Тематический план мероприятий в рамках реализации программы «Хотим быть успешными!»

Деятельность детей	Совместная деятельность детей и педагога	Домашнее задание
1	2	3
<b>1. Вводное занятие «Здоровье – ключ к успеху!»</b>		
Подборка статей в журналах, газетах на тему занятия.	Дискуссия педагога и детей о значении здоровья в жизни человека, о роли физической культуры для его сохранения и укрепления.	Составить анализ распорядка своего дня с точки зрения сохранения и укрепления своего здоровья.
<b>2. Беседа с детьми на тему «Роль физической культуры в жизни человека»</b>		
Подобрать материал об известных людях, журналистах, которые достигли успеха благодаря физической культуре	Просмотр интервью знаменитых людей, журналистов о пути, который привел их к успеху, об образе жизни, который они ведут.	Подготовить статью в газету на тему «Физическая культура залог сохранения здоровья человека».
<b>3. Творческий вечер с приглашенным гостем – тренером по боксу, футболу, рукопашному бою или каким-либо другим</b>		
Взять интервью у тренера	Беседа о здоровье как самой главной ценности человека, о роли физической культуры в жизни человека.	Обработать интервью с тренером и подготовить статью для газеты.

Продолжение таблицы 5

1	2	3
4. Беседа на тему «Правильный отдых – источник энергии и вдохновения человека!»		
Разрабатывают мероприятия для совместного отдыха. Анализируют отдых с точки зрения пользы для здоровья.	Составление карты активного совместного отдыха на ближайшее время.	Спланировать активный отдых на выходные, проанализировать его эффективность, зафиксировать в виде заметки для газеты свои ощущения от активного отдыха.
5. Акция на месяц «Утро с зарядкой!»		
Разрабатывают карту утренней зарядки для себя.	Обсуждение цели акции и ее обобщения «Как я привыкал к зарядке!»	Вести дневник на тему «Как я привыкал к зарядке!»
6. Занятие на природе		
Изучают информацию об экологическом оздоровительном и познавательном маршруте.	Прогулка	Составить маршрут нового проекта для оздоровления.
7. Беседа «Прогулка – источник энергии»		
Составляют план вечерних прогулок в районе, где они проживают	Обсуждение возможности составления маршрутов интересных прогулок для жителей отдельных районов.	Составить статью для газеты «Маршруты прогулок»

*Окончание таблицы 5*

1	2	3
8. Беседа на тему. Посещение спортивного мероприятия.		
Анализируют информацию о ближайших спортивных мероприятиях.	Беседа об особенностях спортивной съемки.	Определиться с темой своей фотосессии, ее целью, которую должны будут отснять во время мероприятия.
Итоговое мероприятие на тему «Мои ценности – мой ключ к успеху!»		
Составить индивидуальную карту своего пути к успеху и роли физической культуры в его реализации.	Обсуждение составленных карт успеха.	Во время летних каникул заботиться о своем здоровье, не забывать о физической культуре.

Данные мероприятия могут быть сопутствующими, а могут – отдельным кружком оздоровительной направленности. Данная программа была представлена педагогам дополнительного образования, мероприятия вызвали интерес и были включены в программу кружка. Формирование ценностных ориентаций у подростков – необходимая работа на современном этапе образования, так как современные дети подвергнуты большому влиянию средств массовой информации, которые формируют у них ошибочные ценности. Выявлено, что в системе жизненных ценностей подростков 15-16 лет, занимающихся

физической культурой и спортом, ведущую позицию занимает здоровье, менее значимой – материальные ценности. Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, который определяет ее поведение и отношение к окружающему миру. Устойчивые ориентации образуют своего рода «ось сознания», обеспечивающую им фиксированную модель поведения, выраженную в направленности потребностей и интересов. Для того, чтобы физический «образ Я» сохранил свою устойчивость, необходима подкрепляющая внутренняя и внешняя мотивация, которая бы побуждала школьников к сознательной двигательной активности.

Успешное формирование мотивационно-ценностной ориентации к физической культуре школьников может быть успешным, если в учебной деятельности использовать педагогические воздействия, стимулирующие компоненты, относящиеся к духовной сфере учащихся: любознательность, познавательно-творческий интерес; стремление к лидерству, к успеху в физкультурно-спортивной деятельности; чувство неудовлетворённости достигнутыми результатами в физическом развитии; потребности в самовыражении; стремление к физическому самосовершенствованию. Важное значение имеет интерес школьников к физической культуре, который является одним из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Обязательным педагогическим условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на положительный результат двигательная активность учащихся неэффективна как в плане фор-

мирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической подготовки подростков. Результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда учитель и ученик добиваются положительных сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникает внутренняя мотивация, вдохновение успехом. Задача педагога в формировании ценностных ориентации – создавать благоприятные условия для развития ребенка, формировать здоровое школьное окружение, развивать у детей «моду» на спорт, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, которое является одной из абсолютных ценностей человека. Своевременное формирование устойчивых ценностных ориентации на здоровье и физическую культуру позволит избежать детям приобретения отрицательного опыта вредных привычек, сохранить потребность к двигательной активности, укрепить растущий организм, создать базис для совершенствования духовных и интеллектуальных достижений.

### **1.3 Формирование у детей и подростков интереса к физической культуре**

Интерес – это мощный побудитель активности личности, под влиянием которого все психические процессы протекают особенно интенсивно и напряженно, а деятельность становится увлекательной и продуктивной». В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место в младшем школьном возрасте. Здесь закладыва-

ются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. Дети этого возраста с большим удовольствием занимаются физической культурой. Интересы представляют собой положительное эмоционально окрашенное стремление человека к познанию чего-то. Причём, удовлетворение интереса (в отличие от любопытства) не приводит к его исчезновению, наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Поэтому интерес является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности (когда человеку интересно, не надо заставлять себя напрягаться), либо, наоборот, стимулирует волевое усилие человека, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремлённость. Ключом ко всей проблеме психологического развития младших школьников является проблема интересов. Отправной точкой научного исследования в этой области является признание того, что развиваются не только навыки и психологические функции ребенка (внимание, память, мышление и т.п.), но и наблюдается эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения.

Э. Торндайк определяет интерес как стремление, обращая внимание на его двигательную, побуждающую силу, на его динамическую природу, на заключенный в нем момент направленности. Стремление посвятить свои мысли и действия какому-нибудь явлению автор называет интересом к этому явлению. Чувство подъема, умственного возбуждения, притяжения к предмету называется интересом, интересы не приобретаются, а развиваются.

Интересы характеризуются направленностью. Выделяют следующие интересы: материальные, общественные, познавательные, спортивные. Интересы характеризуются избирательностью отношения к чему-либо (например, интерес к футболу, профессии). Первоначальный интерес может возникнуть стихийно и неосознанно в виде влечения и склонности.

При обучении подвижным играм необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Достичь этого бывает не так уж трудно, если учитель поистине глубоко понимает значение физических упражнений для здоровья ребёнка и имеет для этого соответствующую подготовку. Учителю необходимо учитывать, что содержание методики проведения и планирования учебного материала по спортивным играм имеет свою специфику. Организация урока физической культуры требует учёта возрастных особенностей, физического развития и физической подготовленности, задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Основной целью занятий спортивными играми является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, формирование основ правильной техники. Отличительная черта занятий спортивными играми от упражнений – эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребёнком и после занятий. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Скука приходит тогда, когда ребята остаются без дела, их заставляют выпол-

нять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей, они порой забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с занятия с желанием продолжить его. С интересом тесно связано понятие «мотивация». Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Этот термин с тех пор прочно вошел в обиход для объяснения причин поведения животных и человека. В настоящее время мотивация, понимаемая как источник активности и, одновременно, как система побудителей любой деятельности изучается в самых разных аспектах в различных отраслях знания: в физиологии, в общей, возрастной, педагогической психологии, в педагогике и других отраслях. Мотивация – это внутренний процесс, происходящий в человеке, вызванный его потребностями, которые стимулируют к действиям и достижениям результата [3; 28; 110; 115].

Отечественная психология изучает мотивацию на основе субъект - объектной схемы исследования в рамках концепций личности и деятельности, разработанных в трудах С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. Общие методологические положения о потребностях как первоисточниках мотивации не являются дискуссионными. Расхождения в определениях мотивации обусловлены разным пониманием исследователями мотива, его места в процессе мотивационного отражения реальности и структуры мотивации. Наиболее дискутируемой является проблема соотношения психических реальностей, обозначаемых как потребность, мотив и предмет. Мотивация – это многоуровневое явление, имеющее вертикальную и горизонтальную структуру. Данная структура имеет довольно гибкое

сложное иерархическое строение. Иерархическая система может изменяться под влиянием изменений во внешней среде или изменениями самой личности. В зависимости от условий и характера деятельности мотивы могут сменять друг друга, могут вступать в конфликт или надстраиваться друг над другом. По своей роли элемент системы, то есть конкретный мотив, представляет собой предел деления мотивационной системы для решения конкретных задач. Самым широким среди понятий «мотив», «мотивация» и «мотивационная сфера» – является последнее.

Мотивационная сфера включает в себя эмоциональную и волевою составляющие личности (Л.С. Выготский), переживание удовлетворения потребности. В общепсихологическом контексте мотивационная сфера представляет собой сложное многофакторное явление, совокупность движущих сил поведения, открывающихся субъекту в виде интересов, целей, потребностей, влечений и идеалов, которые непосредственно обуславливают человеческую деятельность. С этой точки мотивационная сфера понимается как стержень личности, к которому «прикрепляются» такие ее свойства, как направленность, установки, ценностные ориентации, эмоции, притязания, социальные ожидания, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. Под мотивационной сферой личности понимают всю имеющуюся у данного человека совокупность мотивационных образований: мотивов, потребностей и целей.

Мотивационная сфера личности имеет системную организацию. Именно взаимосвязь элементов и компонентов этой структуры обеспечивает ее целостность. Она характеризует субъекта, степень его развития. Мотивационная сфера пред-

ставляет собой комплекс взаимодействующих мотивационных образований, упорядоченных сложной, многомерной иерархической структурой. Процесс целенаправленного формирования мотивационной сферы личности – это процесс формирования самой личности, её интересов, привычек, установок, направленности в целом. Мотивационная сфера обладает таким свойством, как развитость, т.е. способность характеризовать качественное разнообразие мотивационных факторов в неё включённых. С точки зрения уровня своего развития мотивационная сфера обладает такими характеристиками, как широта, гибкость и иерархичность. Причём, нельзя напрямую связывать уровень развития мотивационной сферы человека с количеством имеющихся у него разнообразных потребностей, склонностей, интересов. Мотивационную сферу как подструктуру личности составляют не столько актуальные потребности и мотивы, сколько устойчивые латентные мотивационные образования: направленность личности, интересы, мотивационные установки, желания, т.е. потенциальные мотивы [12; 99; 121].

Таким образом, мотивационная сфера сама является латентным образованием, в котором конкретные мотивы как временные функциональные образования появляются лишь эпизодически, постоянно сменяя друг друга. Это выражает такую характеристику мотивационной сферы, как её широта. Гибкость мотивационной сферы представлена разнообразием средств, с помощью которых может быть удовлетворена одна и та же потребность человека, т.е. количеством возможных и реально существующих вариантов её удовлетворения. Гибкость описывает подвижность связей, существующих между разными уровнями организации мотивационной сферы: между по-

требностями и мотивами, мотивами и целями, потребностями и целями.

Анализ научной литературы показывает, что в современной психологии нет единого подхода к определению таких понятий, как «интерес», «мотив», «мотивация», «мотивационная сфера личности». Объясняется это тем, что авторы придерживаются различных теоретических позиций и используют данные понятия, наполняя их различным содержанием. Тем не менее, многие авторы придерживаются единого мнения о том, что мотивация объясняет целеустремленность, направленность и устойчивость деятельности, ориентированную на достижение определенной цели. Повышение эффективности физического воспитания учеников младшего школьного возраста возможно в случае разработки четкого алгоритма их привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Проблемы совершенствования школьного физического воспитания в России всё больше привлекают внимание специалистов. Отмечается, что уровень физического, психического и социального здоровья подрастающего поколения страны имеет тенденцию к снижению. Владение навыками здорового образа жизни, неотъемлемой составляющей частью которого являются занятия физической культурой, у детей школьного возраста находится на низком уровне. За последние годы резко снизился интерес школьников к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Решающее значение приобретает знание личностных характеристик школьников разного возраста, которые определяют эффективность любого учебно-педагогического процесса, в том числе и в области физической культуры. Школьную физическую культуру следует понимать как важный эле-

мент процесса «со своим результатом» определённого этапа. И дело не только в том, что подлинное гармоничное развитие личности предполагает укрепление её здоровья, мускульной силы и выносливости, постоянное поддержание достигнутой спортивной формы. Неоспоримо и положительное воздействие физической культуры на становление личности учащегося. Сегодня школьная физическая культура вольно или невольно всё больше становится ответственной за формирование у учащихся ориентации на здоровый образ жизни.

Интересы учащихся к уроку физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Меняется значимость привлекательных сторон физической культуры и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития), то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности. С учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формирова-

нию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала. Однако школьники проявляют и дифференцированный интерес к различному программному материалу. В младших классах мальчики отдают предпочтение спортивным играм, а девочки – подвижным. Все остальные упражнения учебной программы в этих классах нравятся учащимся примерно в равной степени. С 3-го класса интересы начинают все больше дифференцироваться. Около трети девочек отдают предпочтение гимнастике и акробатике и в то же время не любят общеразвивающие упражнения. Школьники же в большинстве случаев не хотят выполнять такие упражнения, так как они не отвечают их цели посещения урока: побегать, поиграть, пообщаться с товарищами. Поэтому, чтобы школьники выполняли все упражнения добросовестно, надо формировать у них долговременную цель посещения уроков физкультуры – самосовершенствование.

Задачей учителя физической культуры является формирование у школьников целеустремленности, то есть стремления достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой. Реальность достижения цели создает перспективу личности, придает целям особенно сильный побудительный характер. Но перспектива должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому обязательна постановка учителем близких, промежуточных и отдаленных целей. В качестве ближайших целей могут выступать разучивание какого-нибудь элемента сложного упражнения, выполнение упражнения на выносливость и силу опреде-

ленное число раз и т.д. В качестве промежуточных целей можно назвать выполнение спортивного норматива, подготовку к поступлению в ДЮСШ, овладение упражнением. Конечными отдаленными целями являются развитие качества до определенного уровня, выполнение разрядных нормативов, овладение умением плавать и т.п. От правильной постановки целей зависит поддержание, а порой и формирование интереса и целеустремленности школьников в сфере физической культуры.

В ряде случаев интересы и целеустремленность школьников, занимающихся спортом, могут вступать в противоречие с задачами физического воспитания этих школьников на уроках физкультуры. В этом смысле школьники с узким интересом к занятиям только одним видом спорта и пренебрежительным отношением к физкультуре представляют для учителя физической культуры не меньшую трудность, чем учащиеся с отсутствием интереса к физкультуре вообще или наличием только созерцательного интереса (интереса болельщика), без стремления самим заниматься физической культурой. Интерес к физической культуре и интерес к занятиям спортом – это разные ступени развития одного интереса. Интерес к физической культуре может перерасти в интерес к спорту, а затем наоборот. Активный – это интерес к занятиям физическими упражнениями. Пассивный интерес к физической культуре – это зрелищный, информационный и познавательный интересы, не связанные с активными занятиями. Итак, интерес к физической культуре – это интегральный результат сложных процессов мотивационной сферы школьников. Однако мотивация занятий физической культурой воспитывалась и воспитывается всегда, на любом уроке, но эффект интереса в становлении получается

всё-таки незначительный: лишь единицы из сотен школьников занимаются физической культурой самостоятельно. Почему так происходит? Дело в том, что мотивация по отношению к школьнику есть внутренняя и внешняя. Интерес возникает только на основе внутренней мотивации. Именно она позволяет, как это ни парадоксально, переносить большие физические и нервно-эмоциональные напряжения с интересом, по желанию самого школьника. У него возникает так называемое в зарубежной психологии «ощущение потока». В этом случае учащийся выполняет задания, упражнения увлечённо, как бы подталкиваемый силой какого-то невидимого потока.

Так чувствуют и ведут себя первоклассники в эмоциональных и сюжетных играх. К таким играм у них есть естественная, врождённая внутренняя мотивация. Однако, в связи с социально-педагогическими задачами, факторами, условиями и в связи с развитием личности самого школьника для формирования и развития интереса к физической культуре одновременной и необходимой становится внешняя мотивация в виде различных средств, методов, требований, нормативов, соревнований, методических приёмов и т.д. При этом внутренняя мотивация возникает лишь тогда, когда внешняя мотивация (задания, упражнения, нормативы, требования и т.п.) соответствует возможностям ребёнка, когда он испытывает удовлетворение от процесса занятий и когда у него возникает вдохновение успехом при выполнении этих внешних требований. Таким образом, поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

Низкий интерес младших школьников к регулярным занятиям физической культурой на сегодняшний день является проблемой. Учащиеся младших классов недооценивают значимость предмета физическая культура, в меньшей степени уделяют внимание самостоятельным занятиям физическим упражнениям. Такое поведение зависит от ряда причин. В первую очередь от «стереотипного» мнения о предмете физическая культура в обществе и как следствие соответствующего отношения к предмету в семье. Еще одной причиной является повышенная учебная нагрузка и усиленная подготовка к сдаче различных текущих экзаменов. Педагог по физической культуре систематически сталкивается с проблемой недооценки данного предмета в школе. Зачастую классные руководители снимают учеников с этого урока для проведения других более важных дел. По такому же принципу действуют и родители учеников, ведь для них не так важно, как сумел преодолеть дистанцию их ребенок. В данной ситуации необходимо донести до сознания родителей тот факт, что когнитивные процессы человека в большой степени зависят от функционального состояния его организма. Важно понять, что именно при обучении сложным формам движений происходит формирование и развитие всех отделов головного мозга. Без нормального физического состояния ребенок будет испытывать трудности при обучении, что будет плохо сказываться на плодотворности его работы.

Существующая система физического воспитания в школе построена на принципах традиционного образования. Достижения ученика оцениваются по таким показателям, как: степень овладения двигательными умениями и навыками, разви-

тие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), а также уровень теоретических знаний. Традиционная система занятий физической культурой акцентирована на решение двух задач: воспитательной и оздоровительной. На решение третьей – образовательной – внимания уделяется сравнительно мало. Для интереса у учащихся к занятиям физической культурой одной пятибалльной шкалы оценок бывает недостаточно. Им трудно уловить смысл занятий, а однообразные циклические упражнения их утомляют. Процесс занятий физической культурой должен быть более осознанным. Необходимо поддерживать общение с учениками, ставить перед ними реальные задачи, поясняя их смысл. Давать не только отвлеченные теоретические знания о выдающихся рекордах и знаменательных датах, но и рассказывать, например, о том, как при различных нагрузках работает сердце человека, а также о взаимосвязи внимания и утомления.

Учебные действия современных школьников развиты недостаточно универсально. Дети слабо обладают навыками выполнения двигательного задания при устном объяснении, порой не могут определить цели выполнения изучаемого движения, прослеживается несогласованность работы в команде, группе. В изучении двигательного действия учащиеся затрудняются выделять ключевые моменты и соотносить их с ранее изученными движениями. В результате этого школьники достаточно часто не могут определить состав двигательного действия, что приводит к неточности его выполнения, снижению мотивации к занятиям физической культурой. Следовательно, условия для достижения предметных результатов не создаются. Изменить сложившуюся ситуацию можно только через па-

раллельное формирование на уроках физической культуры универсальных учебных действий.

В процессе обучения задействованы два субъекта: педагог и учащийся. Таким образом, получается, что обучение – это совместная деятельность ученика и учителя, в которую каждый вносит свой вклад: учащийся приобретает знания, умения, навыки и определенные качества личности, а педагог помогает создать для этого необходимые условия и контролирует процесс. Проблема интереса обучения заключается в том, чтобы сконцентрировать внимание на внутренней и внешней педагогической психологии. Для ее решения важно учитывать, что мотивация учения является решающим фактором в образовательном процессе. Важную роль в сложном многофакторном процессе формирования индивидуальности человека играет физкультурное образование. По этой причине одной из главных задач физического воспитания является формирование потребности школьника к занятиям физической культурой. В связи с этим особое значение придается исследованиям развития интереса в сфере физической культуры у школьников.

Физическое воспитание – это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущности ребенка. Эффективность физического воспитания существенно возрастет, если будет разработан четкий алгоритм привлечения учащихся, студентов, остального населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Необходимо точно определить, что необходимо сделать для того, чтобы выработать потребность к занятиям физическими упражнениями и спортом всю жизнь на различных этапах ста-

новления личности. Естественно, что интерес приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль. Результаты исследований по данной проблеме указывают на то, что занятия физической культурой станут наиболее эффективными только в том случае, когда участие в них будет вызвано внутренними побуждениями школьника, интересом к занятиям. Это способствует развитию творческой активности личности, откроет пути для её самосовершенствования. Очевидно, что лишь при проведении систематических целенаправленных занятий физическими упражнениями, наличии тренировочных режимов и развивающего характера, возможно наблюдать улучшение физического состояния детей, следовательно, уровня их здоровья. Формами такого обучения в школе являются уроки физической культуры, занятия в секциях и выполнение самостоятельных домашних заданий. Выделяют разные группы интересов к занятиям физической культурой:

- внутренние, связанные с удовлетворением процессом деятельности (новизна, эмоциональность, динамичность, любимые упражнения и т.д.);

- внешние положительные, основанные на результатах деятельности (активный отдых, приобретение знаний, умений и навыков и т.д.);

- интересы, связанные с перспективой (развитие физических качеств, укрепление здоровья, коррекция фигуры и т.д.);

- внешние отрицательные (страх получения низкой отметки, насмешек сверстников из-за неумения выполнять какое-либо движение и т.д.).

Однако наиболее важным интересом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоро-

вья. Не менее важны и сопутствующие ему интересы: обеспечение потребности в движении; приобретение дополнительных знаний, умений и навыков; улучшение работоспособности и двигательных качеств; совершенствование своих физические возможностей с целью улучшения качества жизни. Потребности, мотивы и интересы в области физического воспитания имеют свои возрастные особенности и связаны с психологическим развитием, социальным формированием личности, темпераментом, социально-экономическими условиями жизни конкретной семьи. Решение этих вопросов будет способствовать совершенствованию организационно-методической основы физического воспитания школьников и превратит ученика из объекта педагогического процесса в субъект, повысит его активность и заинтересованность в достижении высокого уровня собственного физического здоровья.

Существенную роль в формировании интереса играет коммуникативная деятельность. Общаясь друг с другом, школьники обсуждают причины, по которым они стремятся самосовершенствоваться во время занятий физической культурой. Это дает педагогу возможность формировать отдельные группы учащихся с учетом их спортивных потребностей и в зависимости от того, какой вид спорта и тип физической культуры является для них наиболее приоритетным (спортивный, оздоровительный, образовательный или др.). Чтобы школьники были уверены в своих силах в плане физкультурных достижений, необходимо ставить перед ними конкретные цели и задачи, не превышающие их физические возможности, выявлять сильные и слабые стороны детей, воспитывать в них привычку к анализу своих ошибок и постоянному самоконтролю. Чтобы

повысить интерес, доказать, что физическая культура – часть всестороннего развития личности, ее культуры, в материал занятий должен включаться компонент, подчеркивающий необходимость самопознания в физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, чтобы сформировать устойчивый интерес к самопознанию у школьников, необходимо апеллировать к их интеллекту и предлагать подготовку рефератов, докладов, сообщений на те темы, которые представляются им наиболее интересными и мотивируют к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Например, «Физическая культура у народов Древней Руси», «Место физической культуры в общей культуре человека», «Культура здоровья как одна из составляющих образованности», «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры» и др.

В зависимости от пола школьники могут быть мотивированы на занятия физической культурой по-разному, поэтому есть смысл в том, чтобы проводить отдельные беседы на уроках физического воспитания, в ходе которых будут выявлены специфические социально-биологические основы физической культуры для мальчиков и девочек. Среди основных педагогических условий, способствующих формированию интереса к самопознанию в сфере физического воспитания, можно назвать: ориентацию на мотивацию успеха на занятиях физкультурой и спортом; право выбора спортивной деятельности; управление своим поведением и деятельностью; создание позитивной психологической атмосферы на уроках физкультуры; деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат, который должен оцениваться качественно и количественно.

**Цель исследования:** подготовить и обосновать систему средств, методов и методик формирования у школьников инте-

реса к физической культуре в условиях работы общеобразовательной школы. В исследовании принимали участие 70 учащихся 10 классов (16-17 лет), из них – 35 мальчиков и 35 девочек. Уроки проводились в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» для среднего общего образования (предметная область «Физическая культура») и входящего в неё тематического планирования, утвержденной директором школы (таблица 6). Уроки проводились в соответствии с ФГОС и техникой безопасности.

Таблица 6 – Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класс с указанием количества часов

№	Раздел, тема урока	Количество часов
1	2	3
<b><i>Раздел 1. Лёгкая атлетика</i></b>		<b><i>10 часов</i></b>
Урок 1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
Урок 2	Техника спринтерского бега	1
Урок 3	Бег 100 м	1
Уроки 4,5	Метание гранаты	2
Урок 6	Прыжок в длину с места	1
Урок 7	Длительный бег	1
Урок 8	Прыжок в длину с разбега	1
Урок 9	Эстафетный бег	1
Урок 10	Бег 3000 м.	1
<b><i>Раздел 2. Спортивные игры</i></b>		<b><i>10 часов</i></b>
Урок 11	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1
Урок 12	Передача мяча в движении	1

Продолжение таблицы 6

1	2	3
Урок 13	Техника ведения мяча	1
Урок 14	Бросок мяча с места и после ведения	1
Урок 15	Техника игры	1
Урок 16	Броски мяча со штрафной линии	1
Урок 17	Индивидуально - групповые действия	1
Урок 18	Тактика игры в защите	1
Урок 19	Организация быстрого прорыва	1
Урок 20	Учебно -тренировочная игра	1
<b>Раздел 3. Единоборства</b>		
Урок 21	Техника безопасности на уроках единоборств	1
Уроки 22,23	Приёмы самостраховки	2
Урок 24	Силовые упражнения в парах	1
Урок 25	Учебная схватка	1
Урок 26	Единоборства в парах	1
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>22 часа</b>
Урок 27	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
Урок 28	Освоение висов и упоров	1
Урок 29	Висы и упоры	1
Уроки 30-32	Опорные прыжки	3
Уроки 33,34	Акробатические упражнения	2
Урок 35	Акробатические упражнения	1
Урок 36	Акробатические упражнения (4,5 элементов)	1

*Продолжение таблицы 6*

1	2	3
Урок 37	Лазание по гимнастической лестнице	1
Урок 38	Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног	1
Урок 39	Лазание по канату	1
Урок 40	Полоса препятствий	1
Урок 41	Строевые упражнения	1
Уроки 42,43	Атлетическая гимнастика	2
Урок 44	Круговая тренировка	1
Урок 45	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
Урок 46	Совершенствование приемов страховки	1
Урок 47	Бросок через бедро	1
Уроки 48,49	Учебная игра	2
<b><i>Раздел 5. Лыжная подготовка</i></b>		<b><i>19 часов</i></b>
Урок 50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
Урок 51	Попеременный одношажный ход	1
Урок 52	Повороты переступанием	1
Урок 53	Переход с одного хода на другой	1
Урок 54	Одновременные ходы	1
Урок 55	Спуски со склонов	1
Урок 56	Коньковый ход	1
Урок 57	Переход с хода на ход. Коньковый	1
Урок 58	Подъем в гору елочкой	1
Урок 59	Совершенствование конькового хода	1

*Продолжение таблицы 6*

1	2	3
Урок 60	Совершенствование техники одновременных ходов	1
Урок 61	Спуски со склонов змейкой	1
Уроки 62,63	Совершенствование бесшажного хода	2
Урок 64	Совершенствование попеременного одношажного хода	1
Урок 65	Спуски с подниманием носков лыж	1
Урок 66	Ходьба 5 и 3 км	1
Урок 67	Контроль 5 и 3 км	1
Урок 68	Спуск торможение плугом	1
<b><i>Раздел 6. Баскетбол</i></b>		<b><i>12 часов</i></b>
Урок 69	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол	1
Урок 70	Техника ведения мяча	1
Урок 71	Двухсторонняя игра	1
Урок 72	Броски мяча с места	1
Урок 73	Тактика нападения быстрым прорывом	1
Урок 74	Бросок мяча с места и после ведения	1
Урок 75	Техника ведения и бросков	1
Урок 76	Взаимодействие двойка при игре в нападении	1
Урок 77	Индивидуально - групповые действия	1
Уроки 78-79	Учебно -тренировочная игра	3
<b><i>Раздел 7. Волейбол</i></b>		<b><i>14 часов</i></b>
Урок 80	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол	1

*Продолжение таблицы 6*

1	2	3
Уроки 81,82	Верхняя прямая передача	2
Урок 83	Контроль верхняя прямая передача	1
Урок 84	Нападающий удар	1
Урок 85	Техника блокировки	1
Урок 86	Передача в зоны	1
Урок 87	Одиночный и двойной блок	1
Урок 88	Первая передача, страховка после приема	1
Урок 89	Приём, подача снизу	1
Уроки 90- 92	Совершенствование тактики игры	3
Урок 93	Учебно -тренировочная игра	1
<b><i>Раздел 8. Лёгкая атлетика</i></b>		<b><i>12 часов</i></b>
Уроки 94,95	Прыжки в высоту	2
Урок 96	Прыжок в высоту с перешагиванием	1
Уроки 97,98	Техника спринтерского бега	1
Урок 99	Бег 1000 м	1
Урок 100	Техника длительного бега	1
Урок 101	Метание гранаты	1
Урок 102	Контроль - метание гранаты	1
Уроки 103,104	Эстафетный бег	1
Урок 105	Бег 3000 м	1
<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>105 часов</i></b>

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе документов: примерная программа основного общего и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) по физической культуре и авторская программа по физическому воспитанию (В.И. Лях, А.А. Зданевич). Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей обучаемых, укрепление их индивидуального здоровья;

2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

3) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

4) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

5) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

1) содействие физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание цен-

ностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

2) обучение основам базовых видов двигательных действий;

3) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5) выработка представлений о физкультуре личности и приемах самоконтроля;

6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7) воспитание склонности к самостоятельным занятиям различными физическими упражнениями, видами спорта во время досуга;

8) выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10) воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности;

11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рассмотрим детально полученные ответы опроса «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?» и подведём его итоги. Учащимся необходимо было отметить один или несколько вариантов (таблица 7).

Таблица 7 – Ответы опроса «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?»

№ п/п	Варианты ответов	Количество человек, выбравших данный пункт
1	Занятий физическими упражнениями по интересам	2
2	Подвижных и спортивных игр по интересам	12
3	Новых и современных спортивных направлений	2
4.	Теоретических тем по интересам	0
5	Различных видов деятельности	0
6	Времени на более качественное и детальное освоение разделов программы	0
7	Выбора, чем заниматься	2
8	Внимания учителя	5
9	Понятного объяснения материала	0
10	Современных спортивных сооружений	5
11	Меня всё устраивает	35
12	Другое	7

Опрос позволил установить, что 50% учащихся устраивает урок физической культуры. Эти учащиеся активно проявляют себя на уроке, сдают все нормативы на оценки «хорошо» или «отлично». 17,1% учащихся на уроке не хватает подвижных и спортивных игр по интересам. 10% (в категории другое) было отмечено, что не хватает интересных соревнований.

Равное количество выбрали варианты ответа: внимания учителя – 7,1% (5 человек); современных спортивных сооружений – 7,1% (5 человек). Также равное количество выбрали варианты ответа: занятий физическими упражнениями по интересам – 2,9% (2 человека); новых и современных спортивных направлений – 2,9% (2 человека); выбора, чем заниматься – 2,9% (2 человека).

Рассмотрим применение средств, методов и методик формирования интереса к уроку физической культуры учащихся общеобразовательной школы. Под понятием «средство» понимается то, что используется человеком для достижения целей. Совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, которые используются людьми для усовершенствования физической подготовки, называются средствами физической культуры. Перед учителем при решении воспитательных и образовательных задач, задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей и воспитания личностных свойств.

Методом является способ выполнения или применения конкретно указанного упражнения, применение других

средств, которые обеспечат достижение конкретной поставленной цели. Каждый метод реализуется с помощью методических приёмов. В свою очередь, под методическим приёмом понимают способы реализации конкретного метода в конкретной педагогической ситуации. Методика – это система определённых методов, методических приёмов, а также средств и форм организации занятий, которая создана для решения определенной педагогической задачи. Схематически работу над формированием интереса школьника к физической культуре можно представить следующим образом. Формирующий этап проводился с целью создания образовательного пространства на уроке, необходимого для развития интереса школьников к физической культуре. Чтобы правильно организовать работу по формированию у школьников интереса к физической культуре, необходимо иметь чёткое представление о том, что для формирования интереса к физической культуре необходимо воспитывать в школьнике внутреннюю мотивацию занятий физическими упражнениями. Воспитание мотивации может осуществляться двумя путями: воздействие на отдельные мотивы и на мотивацию; воздействие на личность школьника в целом.

Для проведения эксперимента осуществлялся подбор средств, методов и методик формирования интереса школьника к физической культуре в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, апробировались такие подходы по формированию положительного интереса школьников к физической культуре, как:

## *1. Различные приёмы деятельности учителя, необходимые для формирования интереса школьников к физической культуре*

Единство профессиональной и физической подготовок является основополагающим фактором развития личности учителя. Р. Бернс в своей работе «Развитие Я – концепции и воспитание» так сформулировал основные принципы, которым должен следовать в своей работе учитель, стремящийся к формированию интереса учащихся к учебному предмету:

1) с самого начала и на всём протяжении учебного процесса учитель должен демонстрировать детям своё полное к ним доверие;

2) он должен помогать учащимся в формировании и уточнении целей и задач, стоящих как перед классом, так и перед каждым учащимся в отдельности;

3) он должен всегда исходить из того, что у учащихся есть внутренняя мотивация к учению;

4) он должен выступать для учащихся как источник разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью, столкнувшись с трудностями в решении той или иной задачи;

5) важно, чтобы в такой роли учитель выступал для каждого учащегося;

6) он должен развивать в себе способность чувствовать эмоциональный настрой класса и принимать его;

7) он должен быть активным участником группового взаимодействия;

8) он должен открыто выражать в группе свои чувства;

9) он должен стремиться к достижению симпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого;

10) он должен хорошо знать самого себя.

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения.

## *2. Создание положительного эмоционального фона на уроке*

Эмоциональный фон – важный фактор урока. Он возникает с момента ожидания учащимися урока и существует на всём его протяжении. Эмоциональный настрой урока может изменяться в зависимости от состояния самочувствия учащихся, интереса к упражнениям, с оценками их деятельности. Положительно настроенный эмоциональный фон образовательного пространства на уроке достигается привычными обыденными приёмами воздействия на эмоции и чувства человека. Важно знать и помнить, что замечания или порицания педагога, высказанные в грубой форме, снижают тем самым активность учащихся, как и насмешки одноклассников, особенно это заметно в средних классах [10; 13; 30; 67]. Чтобы у школьника сформировалось положительное отношение к урокам физической культуры, необходимо радостное настроение на уроке, радостные переживания, урок таит в себе много потенциальных возможностей для этого. Чем взрослее учащиеся, тем в большей степени основным источником радости на уроке становится процесс научения, преодоления трудностей, приобретения нового навыка, развития своих способностей и качеств личности. Имеются и другие факторы, которые повышают положительный фон и положительную эмоциональность на уроке:

1. Разнообразие средств и методов, используемых учителем на уроке, которые меняются от урока к уроку. Проведение занятий на воздухе, чередование занятий и т.д.

2. Наличие игрового и соревновательного методов. Соревнование и игра имеют сильный эмоциональный отклик у учащихся. Выполнение упражнений в соревновательной форме лучше планировать на конец урока. Использование игрового метода на уроках физической культуры, наряду с повышением эмоциональности урока и придания значимости физической деятельности, имеет и большое дидактическое значение [23; 57; 83; 85].

Приёмы, пробуждающие соревновательный дух: объявление конкурса на лучшее исполнение упражнения; определение лучшего по исполнению, чтобы на него равнялись другие учащиеся; организация заочного соревнования учащегося с эталонным исполнением упражнения; соревнование с самим собой; обстановка урока и поведение учителя; музыкальное сопровождение на уроке. Музыка положительно влияет в том случае, если физические упражнения совершаются в ритме музыки (с этой целью для урока надо подбирать ритмичную музыку). Высокий эффект в воспитании процессуальных мотивов и интереса к занятиям физической культурой даёт проведение уроков с однополым составом учащихся. Для этого расписание должно составляться так, чтобы уроки в двух параллельных классах проводились в одно время. Один учитель занимается с мальчиками двух классов, другой – с девочками. В параллели десятых классов уроки физической культуры проводились раздельно у мальчиков и девочек.

### *3. Оптимальная загруженность учащихся на уроке*

Оптимальная загруженность осуществлялась следующими организационно-педагогическими мерами:

1) устранение ненужных пауз; например, в паузах можно выполнять подготовительные и подводящие упражнения;

2) постоянный контроль за учащимися; перед уроком учителю полезно предупредить учащихся, особенно проявляющих пассивность, что у всего класса будут оцениваться активность, старательность, внимательность и дисциплинированность; техника оценивания может применяться следующим образом: заранее составляется таблица, в которую заносятся фамилии 5-7 учащихся и 4-5 основных видов деятельности, оцениваются и заученные упражнения; в конце урока идёт подсчёт баллов и выставляются оценки;

3) максимальное включение в учебную деятельность всех без исключения учащихся; освобождённые от выполнения физических упражнений школьники должны принимать участие в уроке не только как наблюдатели, но и как активные участники, оказывая помощь в судействе, контролируя активность отдельных учащихся, выступая в роли помощников-организаторов; освобожденные учащиеся должны присутствовать на уроке.

После апробирования выбранных для работы подходов по формированию положительного интереса школьников к физической культуре нами было проведено повторное анкетирование. На вопрос анкеты «Достаточно ли тебе двигательной активности на уроках физкультуры?» 91,5% (64 человека) отметили, что двигательной активности на уроке достаточно. По три человека отметили, что двигательной активности иногда

слишком много или на уроке не хватает. На вопрос «Ходил бы ты на уроки физкультуры, если бы это было необязательно?» 85,7% (60 человек) ответили, что ходили бы на уроки физкультуры, даже если бы это было необязательно; 8,6% (6 человек) ответили, что ходили бы на уроки иногда, при наличии свободного времени и желания; 5,7% (4 человека) – не ходили бы на урок физической культуры. На вопрос «Как организованы твои занятия физкультурой в школе?» 92,8 % (65 человек) ответили, что занимаются на уроках вместе с классом, сдают все тесты и нормативы на оценку 4 и 5; 4,3 % (3 человека) занимаются на уроках вместе с классом, сдают все тесты и нормативы на оценку 3; 2,9 % (2 человека) ответили, что занимаются на уроках вместе с классом, но с ограничениями по состоянию здоровья. На вопрос «Для чего ты ходишь на уроки физкультуры?» ответы распределились следующим образом (таблица 8).

Таблица 8 – Распределение ответов на вопрос анкеты «Для чего ты ходишь на уроки физкультуры?» на различных этапах исследования

№ п/п	Вопросы	Формирующий этап		Контрольный этап	
		количество человек	%	количество человек	%
1	2	3	4	5	6
1	Чтобы подвигаться, размяться	6	8,6	7	10
2	Чтобы развить силу, выносливость и другие физические качества	6	8,6	7	10

*Продолжение таблицы 8*

1	2	3	4	5	6
3	Чтобы быть красивым и подтянутым	3	4,3	4	5,7
4	Чтобы быть здоровым, не болеть	0	0	6	8,6
5	Чтобы получать новые знания и расширять кругозор	1	1,4	0	0
6	Чтобы приобретать физические умения и навыки, полезные в жизни (бегать, плавать, ходить на лыжах и т.п.)	9	12,9	10	14,3
7	Чтобы развить положительные личностные качества (целеустремленность, выдержку, умение справляться с трудностями)	3	4,3	4	5,7
8	Чтобы получать положительные эмоции	20	28,6	21	30
9	Чтобы общаться, быть в команде	12	17,1	13	18,6
10	Чтобы продемонстрировать свои физические способности и достоинства	5	7,1	3	4,3

Окончание таблицы 8

1	2	3	4	5	6
11	Чтобы получить оценку	4	5,7	1	1,4
12	Чтобы не расстраивать родителей	1	1,4	0	0

Данные представленной таблицы говорят о положительной динамике заинтересованностью школьников в посещении уроков физической культуры в течение учебного года. Рассмотрим полученные ответы на вопрос «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?» (таблица 9). Учащимся предлагалось отметить один или несколько вариантов ответов.

Таблица 9 – Распределение ответов на вопрос анкеты «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?» на различных этапах исследования

№ п/п	Варианты ответов	Формирующий этап		Контрольный Этап	
		Количество человек	%	Количество Человек	%
1	2	3	4	5	6
1	Занятий физическими упражнениями по интересам	2	2,9	1	1,43
2	Подвижных и спортивных игр по интересам	12	17,1	9	12,7
3	Новых и современных спортивных направлений	2	2,9	1	1,43

*Окончание таблицы 9*

1	2	3	4	5	6
4	Теоретических тем по интересам	0	-	2	2,9
5	Различных видов деятельности	0	-	0	-
6	Времени на более качественное и детальное освоение разделов программы	0	-	0	-
7	Выбора, чем заниматься	2	2,9	1	1,43
8	Внимания учителя	5	7,1	2	2,9
9	Понятного объяснения материала	0	-	0	-
10	Современных спортивных сооружений	5	7,1	4	5,7
11	Меня всё устраивает	35	50	48	68,6
12	Другое	7	10	4	5,7

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, наблюдалась положительная динамика после проведенной практической работы по формированию интереса школьников к физической культуре. Создание образовательного пространства на уроке, необходимого для развития интереса школьников к физической культуре, индивидуальный подход и использование разнообразных методик на формирующем этапе эксперимента способствовало формированию интереса к уроку физической культуры.

## ***Профилактика эмоционального напряжения у старших дошкольников средствами физической культуры***

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. В условиях целенаправленного воспитания и обучения, учитывающего возрастные особенности и возможности дошкольников, происходит физическое, психическое и личностное совершенствование ребенка, формируются важные свойства мышления, познавательные интересы и способности. Для умственного развития детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре обучение двигательным действиям призвано вызвать чувство радостного ожидания, научить ребенка быть внимательным. При этом важен не развлекательный интерес, имеющий кратковременный эффект, а интерес поиска размышления. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на физическом состоянии, умственной деятельности и эмоциональной сфере старших дошкольников [14; 21; 40]. Исключительное значение эмоций в развитии личности ребенка подчеркивали Л.А. Абрамян, З.М. Богуславская, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович, С.Л. Рубинштейн. Эмоции оказывают влияние практически на все сферы психического развития – регуляцию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, освоение социального опыта. Эмоции выступают как внешний знак внутреннего состояния, показатель социально-психического благополучия, индикатор личностного развития в дошкольном возрасте. Устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка является основой всего отношения дошкольника к миру и вли-

яет на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками.

Исследование эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста в ДОУ и возможности профилактики его средствами физической культуры обусловлена, в первую очередь, возникновением у многих педагогов и родителей определенных трудностей в управлении психическим состоянием дошкольника. Психическая напряженность усиливает проявление таких свойств личности, как агрессивность и тревожность. Во-вторых, эмоциональный стресс и гиподинамия сказываются на деятельности сердечно-сосудистой системы, сопровождаются нарушением межмышечной координации, структурными изменениями в опорно-двигательном аппарате. В целом организм реагирует падением иммунологической активности и снижением устойчивости к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода. Современная медицина считает, что стресс – основная причина большинства заболеваний у детей.

Следует акцентировать внимание на необходимости переориентации системы дошкольного образования на достижение оздоровительного эффекта воспитательного процесса детей, предусматривающего включение ребенка в здоровьесберегающую деятельность и формирование культуры здоровья дошкольников в теории и практике ДОУ. Использование специально-подобранных упражнений дает возможность наполнить традиционную систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ новым смыслом и содержанием, создать здоровьесберегающую технологию, формирующую у детей позиции созда-

теля и разумного поведения в отношении своего физического и психического здоровья. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного развития. В условиях целенаправленного воспитания и обучения, учитывающего возрастные особенности и возможности дошкольников, происходит физическое, психическое и личностное совершенствование ребенка, формируются важные свойства мышления, познавательные интересы и способности. Особую роль в развитии дошкольной дидактики сыграло влияние теории свободного воспитания. В 20-30е годы прошлого века считалось, что умственное развитие ребенка совершается спонтанно по собственной, заложенной от природы программе. Дети занимались лишь по своему желанию и выполняли задания кто как умел. Ребенка не обучали способам выполнения заданий. Воспитатель не проводил критической оценки детских работ, так как основная цель ее состояла в поощрении детей, и оценка была только положительной. Обучение движениям оказывает влияние на развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, то есть на его внутренний мир (чувства, мысли, нравственные качества). Современными психолого-педагогическими исследованиями установлено, что возможности умственного развития, усвоения знаний у детей дошкольного возраста очень велики [15; 35; 53; 88; 112].

Программа воспитания и обучения в детском саду, разработанная М.А. Васильевой, нацеливала на обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, формирование способности оценивать качество выпол-

нения движений и определяла содержание работы по физическому воспитанию, где большое место отводилось физическим упражнениям в игровой форме и подвижным играм. Отмечалась необходимость постоянного медико-педагогического контроля; трехразовые занятия физкультурой в неделю под руководством воспитателя недостаточны для полноценного созревания основных физиологических функций организма и двигательной активности детей 3-7 лет и должны рассматриваться как сниженная мышечная активность. Современные дети испытывают дефицит двигательной активности, при этом у детей происходит отчетливое снижение общей устойчивости организма к простудным факторам, патогенным микроорганизмам. Оказалось, что для каждого возраста существует свой оптимум (или возрастная норма) двигательной активности. Если у ребенка количество движений не достигает границ оптимума, т.е. имеется гипокинезия, то происходит задержка роста и развития, а также снижение функциональных и адаптивных возможностей детского развивающегося организма. Если не следить за ребенком, не учить его правильному выполнению того или иного движения, то часто движения выполняются неправильно, и такой навык прочно и надолго закрепляется, причем нередко это сочетается с неправильной позой ребенка. Поэтому в дошкольном возрасте необходимы правильно организованные, целенаправленные занятия в форме гимнастики, подвижных игр, спортивных развлечений. Тем более такие занятия необходимы для детей, находящихся на домашнем воспитании [38; 41; 51; 74; 94].

Программа воспитания в дошкольных учреждениях состоит из учебных занятий по физической культуре продолжитель-

ностью не менее 8 часов в неделю. Эта программа включает в себя обучение большому многообразию двигательных действий, организацию закаливания, профилактические мероприятия. Особенность программы в том, что в ней физическое воспитание органически включено в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей. Освоение движений влияет на умственное развитие ребенка, на социальную активность. В структуре программы выделены два блока: а) базовая программа, позволяющая обеспечить соответствие уровня физической подготовленности и физического развития возрастным нормам; б) многообразие программ, учитывающих особенности регионов, где расположено дошкольное учреждение. Педагогические усилия воспитателей направлены на гуманизацию воспитательного процесса, на привитие ребенку общечеловеческих качеств и ценностных ориентаций [44; 58; 65; 106]. Дошкольное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и физической культуры будущего взрослого человека, в которые входит следующее: положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня; начальные знания, познавательный интерес к физической культуре; начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках), культура поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность, навыки самообслуживания, ухода за инвентарем для занятий и т.д.

Дошкольный период является решающим в плане формирования отношения к физическому воспитанию и желанию

осваивать новые виды физической активности. Поскольку для оптимального эмоционального развития требуется, чтобы ребенок был уверен в себе, не чувствовал себя одиноким, то для этого необходимо освоение широкого круга двигательных умений и навыков. В наиболее общем виде структура программ по физическому воспитанию в дошкольный период складывается из четырех основных разделов.

1. *Психомоторное развитие.* В ходе формирования психомоторных навыков детей знакомят с названием частей тела, их пропорциональными размерами. Затем у детей формируется визуальное восприятие (способность к визуальным наблюдениям, зрительная память и т.д.), слуховые, кинестетические восприятия.

2. *Обучение двигательным умениям и навыкам.* Этот раздел включает следующие виды двигательной активности: а) игровую физическую активность, направленную на развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, хватание, метание, отбивание (мяча) ногами и руками); помимо контроля за правильностью выполнения движений детей учат полному контролю за движениями своего тела, чтобы изучаемые двигательные умения могли быть использованы в различных ситуациях; следует помнить о том, что правила игр должны быть как можно более простыми, а участие в них – массовым; основу игр соревновательного характера должны составлять взаимопомощь и сотрудничество, а основной аспект такой деятельности делается на улучшение индивидуальных результатов, а не на победу над кем-то; б) гимнастику, включающую упражнения на равновесие, лазанье, кувырки, упражнения на перенос веса с одной части тела

на другую, а также упражнения, способствующие развитию взрывной силы, например прыжки; в) танцы, посредством которых дети учатся придавать движениям интерпретирующий, выразительный и коммуникативный характеры; на занятиях танцами детей учат адекватно воспринимать и оценивать пространство, время и силу, взаимоотношения со своими сверстниками и окружающим миром; танец подразумевает исследовательскую, импровизированную и изобретательскую деятельности детей.

3. *Физическая подготовленность.* На начальном этапе дети должны всячески поощряться к физической активности, подвижным играм. В доступной форме детям должны объясняться такие понятия, как активный образ жизни, правильное питание, их взаимосвязь и значение. Помимо теоретической подготовки в рамках этого раздела должно проводиться тестирование уровня физической подготовленности дошкольников.

4. *Плавание и игры на воде.* Детей учат преодолевать страх перед водой посредством игр на воде, обучают правилам безопасности на воде, а также основам плавания. Основными двигательными умениями, которые необходимо формировать и развивать в дошкольный период, являются ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, ловля. Эти задачи решаются посредством подвижных игр, гимнастики, танцев.

Основаниями преемственности и организации взаимодействия ДОО с начальным общим образованием являются: а) развитие любознательности у дошкольника как основы познавательной активности будущего ученика; б) развитие способностей ребенка как способов самостоятельного решения творческих (умственных, художественных) и других задач как

средств, позволяющих быть успешным в разных видах деятельности, в том числе учебной; в) формирование творческого воображения как направления интеллектуального и личностного развития ребенка; г) развитие коммуникативности – умения общаться с взрослым и сверстниками. Таким образом, преемственность в образовании носит многофункциональный характер, в зависимости от ее содержания и характера проявления может выступать в качестве принципа, условия, фактора, требования. Осуществление преемственности в дошкольном образовательном учреждении и начальной школе – объективный процесс, содержащий три этапа: формирование готовности детей в ДОУ к обучению в школе; адаптации к новым условиям обучения и воспитания; развитие учащихся в школе на основе педагогических технологий ДОУ [23; 62; 76; 95; 111].

В период 6-7 лет происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребёнка. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы, к семи годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные специфические человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста ещё не завершили своё формирование, вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы; дети легко отвлекаются, неспособны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны. Прак-

тика показывает, что дети 6-7 лет нередко имеют неудовлетворительный уровень развития мелкой и крупной моторики. Они не способны проводить достаточно чёткие прямые линии, у них плохая координация движений при беге, прыжках, общая двигательная неловкость и неуклюжесть. Причины недостаточного развития моторики различны и многообразны. Но среди них можно выделить наиболее распространённые, отражающие общие условия развития и воспитания современных детей. Прежде всего это ослабленное здоровье и сниженные показатели общего физического развития. Наряду с физиологической недостаточностью отставание в развитии моторики объясняется и рядом социальных факторов. Например, когда родители не уделяют должного внимания развитию моторики ребёнка. Ещё одна причина состоит в практически полной утрате культуры детских дворовых игр. Современные дети почти не играют в коллективные подвижные игры. Между тем, одно из предназначений этих игр как раз и состоит в совершенствовании двигательных навыков. Из сказанного следует, что развитию моторики детей следует уделять специальное внимание. В старшем дошкольном возрасте в центр психического развития выдвигается формирование произвольности поведения: развиваются такие психические процессы, как произвольная память, мышление, внимание, произвольным становится организация деятельности [47; 75; 81; 109; 123].

Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий – способности оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях

о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии – способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов [55; 71; 82; 90].

Рассмотрим роль физического воспитания в профилактике эмоционального напряжения у старших дошкольников.

Психическое, физическое здоровье и благополучие подрастающего поколения являются одной из самых серьезных проблем современной образовательной практики. Но не всегда дети, посещающие детский сад, эмоционально благополучны. Чтобы определить эмоциональное состояние ребенка необходимо знать, чем же характеризуется эмоциональное неблагополучие дошкольника. Под эмоциональным неблагополучием понимается отрицательное эмоциональное самочувствие ребенка, которое может возникнуть в разных случаях, например, при переживании неуспеха в каком-либо виде деятельности, особенно в ситуациях соревнования, иногда при отвращении к определенной пище или в ситуациях жесткой регламентации в детском саду. Однако наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоциональные переживания наблюдаются при неудовлетворенности ребенка отношением к нему окружающих людей, особенно воспитателя и сверстников. Острота и длительность этих переживаний свидетельствует об особой значимости для ребенка-дошкольника благополучных взаимоотношений со сверстниками. Невозможность достигнуть желаемых отношений делает для ребенка их еще более привлекательными и усугубляет его переживания [50; 68; 86; 104].

Основной социальной потребностью человека, в том числе и ребенка-дошкольника, является любовь и признание окружающими. Неудовлетворенность ребенка взаимоотношениями с окружающими, неприятие его сверстниками, взрослыми выступает в виде различных переживаний (разочарования, обиды, гнева, оскорбленного самолюбия), что приводит к состоянию психоэмоционального напряжения. Многие из причин эмоционального напряжения старших дошкольников мож-

но устранить средствами физического воспитания, применяя игровые методы, в том числе подвижные игры, главное их воздействие заключается в укреплении здоровья детей. Высокая эмоциональность, активность детей во время игровых занятий позволяет значительно увеличить физическую нагрузку (повышается ЧСС, потребление кислорода, возрастает эмоциональная активность). Это является одним из важных факторов повышения физической работоспособности детей 6-7 лет. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в выработке познавательных интересов, воли, в формировании ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма и индивидуальности ребенка [46; 72; 92; 118]. В таблице 10 представлен набор подвижных игр, способствующих достижению уровня двигательной активности, необходимого для оздоровления детей с отклонением в физическом развитии.

Таблица 10 – Характеристика подвижных игр

Характеристика игр	ЧСС (уд/мин)	Запас кислорода (л/мин)	Эмоциональный уровень	Величина нагрузки	Примеры игр
Игры на построение – перестроение с передачей мяча на месте	120-140	0,42 – 0,53	Низкий	Умеренная	«Быстро по местам», «Мяч соседу»
Игры с чередованием ходьбы и бега, сочетанием бросков мяча и бега	141-160	0,42 - 0,68 (девочки); 0,53-0,72 (мальчики)	Средний	Средняя	«Волк во рву», «Охотники и утки»
Игры с повторяющимися пробежками и упражнениями в субмаксимальном режиме	Свыше 160	Более 0,62 (девочки); 0,72 (мальчики)	Высокий	Большая	«Салки», «Успей догнать»

Достижению необходимого для оказания тренирующего оздоровительного воздействия уровня физической нагрузки в подвижных играх способствует увеличение доли интенсивности двигательной деятельности во время всей игры. Выявлено, что координация движения у детей седьмого года жизни связана с сосредоточением внимания, объемом запоминания движений, умственной работоспособностью, быстротой мышления. Выяснена взаимосвязь мышечной силы, гибкости с вышеперечисленными психическими процессами. Кроме того, у детей данного возраста координации движений, быстрота двигательных действий, скоростно-силовые способности коррелирует с совокупным показателем развития психических способностей [54; 70; 89; 100]. Таким образом, совокупность психических процессов в значительной мере отражает умственные способности детей. Связанные с ними двигательные способности позволяют судить о том, что в процессе занятий физическими упражнениями путем специального подбора и применения соответствующих методических приемов можно развивать психические процессы, воздействовать на умственные способности детей, тем самым облегчая процесс обучения. Повышение физической подготовленности детей, в частности, развитие координации движений, быстроты двигательных действий оказывает положительное воздействие на развитие таких психических процессов, как внимание, память, умственная работоспособность, которые, в свою очередь, способствуют более успешному овладению детьми учебной программы.

Эмоциональная устойчивость детей дошкольного возраста может трактоваться как один из базовых компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоцио-

нальной сферы, выражающаяся в адекватности эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью, оптимальной силе проявлений переживаемых эмоций и стабильных особенностях эмоционального реагирования. Дети старшего дошкольного возраста характеризуются разными уровнями проявления эмоциональной устойчивости, критериями и показателями уровней выступают: адекватность эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью, содержание эмоционального реагирования при взаимодействии с окружающими людьми в привычной и эмоциогенной обстановке; сила выраженности переживаемых эмоций (интенсивность эмоциональных проявлений, эмоциональная лабильность, длительность эмоциональной реакции); стабильность особенностей эмоционального реагирования (эмоциональный фон, модальное содержание, экспрессивность при эмоциональном реагировании, отсутствие эмоциональных отклонений). Индивидуальные особенности проявления эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста выражаются в индивидуальном сочетании ряда показателей эмоциональной устойчивости, которые обусловлены типом нервной системы ребенка, особенностями воспитания, физическим и психическим состоянием в данный момент и др.

Средства физической культуры могут быть использованы для развития эмоциональной устойчивости дошкольников, результативность данного процесса определяется комплексом следующих педагогических условий: обогащение основных форм физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях специально сконструированными, рационально

подобранными средствами физической культуры, наполненными психологическим содержанием (релаксационные, дыхательные, оздоровительные гимнастики, двигательные действия и задания, варианты массажных упражнений и подвижных игр), и вариативность их использования; обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям с различными уровнями проявления эмоциональной устойчивости при реализации экспериментальной методики; осуществление специальной подготовки педагогов к использованию средств физической культуры с целью развития эмоциональной устойчивости старших дошкольников [61; 66; 91; 119].

Решение проблемы в обучении двигательным действиям детей требует рассмотрения комплекса педагогических условий, при котором система обучения двигательным действиям должна быть более эффективной. В толковом словаре С.И. Ожегова понятие «условие» трактуется как «обстоятельство, от которого что-нибудь зависит». Исходя из трактовки термина «условие», под педагогическими условиями понимается совокупность объективных возможностей, содержания, формы, методов, педагогических приёмов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных задач [64; 102; 120]. Процесс физического воспитания дошкольников максимально приближен к игровой деятельности. Физическая культура – важный фактор, оказывающий разностороннее влияние на укрепление здоровья детей. Особенно актуальным является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Эмоциональное возбуждение во время занятий способствует активизации и повышению объёма физических сил и возможностей детей, тонизирует деятельность всей нервной системы и способствует проникновению импульсов не только к скелетной мускулатуре, но и к различным органам и системам организма, повышая интенсивность двигательных нагрузок, применение которых с физиологической точки зрения позволяет включить все системы организма в актуальную деятельность. Эмоциональное состояние дошкольников оказывает непосредственное влияние на эффективность занятия физической культурой. В зависимости от того, каким будет психическое состояние дошкольников, эффективность занятия будет разной. Эмоционально окрашенное занятие достигает нужного эффекта при сравнительно меньшем волевом напряжении. Между развитием двигательных качеств и психических процессов у дошкольников существуют определённые связи. Характер и степень их от возраста к возрасту меняется. В каждом возрасте приобретает ведущее место то или иное двигательное качество, развитие которого существенно влияет на развитие психических процессов. В младшем возрасте – это быстрота в условиях, требующих проявления ловкости. Развитие ловкости способствует умственному развитию.

Для детей дошкольного возраста важнейшая роль в социальной среде ребенка принадлежит воспитательному микросоциуму – его родителям и педагогам. Под микросредой понимают объективную реальность, представляющую собой совокупность материальных, политических, идеологических и социально-психологических факторов, непосредственно взаимодействующих с личностью в процессе ее жизни и практиче-

ской деятельности. В узком смысле микросреда – это ближайшее окружение человека в данный момент. По источнику воздействия все отрицательные факторы можно разделить на три группы: факторы семейного воспитания; факторы дошкольного воспитания; факторы сферы свободного общения. В настоящее время актуален индивидуальный подход в организации физического воспитания детей. Под индивидуализацией понимается такое построение процесса физического воспитания, которое учитывает индивидуальные физиологические, морфологические и психические особенности ребёнка для наибольшего развития физических качеств и приобретения знаний, умений и навыков. Необходимость соблюдения принципа индивидуализации обусловлена: а) различным уровнем обучаемости и тренированности занимающихся; б) индивидуально-типологическими и личностными особенностями реагирования на внешнесредовые факторы, на нагрузку, на общение с педагогом; в) наличие предпочитаемого вида деятельности; г) различие между лицами мужского и женского пола в уровне физической подготовленности, психологических особенностях, мотивах и направлениях личности. Целью компенсации негативных влияний микросреды на старших дошкольников является создание для них оптимальных условий, направленных на устранение и нейтрализацию действия факторов микросреды в процессе занятий двигательными действиями. Дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. Им бывает труднее всего из-за низкой психической устойчивости, обусловленной возрастом. Они не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, поэтому во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Взрослым необходимо быть крайне внима-

тельными к эмоциональному состоянию каждого дошкольника, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективную форму воздействия в конкретной ситуации. Одной из наиболее частых причин невротического состояния ребенка является его неготовность к предлагаемым нагрузкам. Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые им явно не по силам. Нездоровое питание, неразрешенность детских проблем, погодные явления могут также явиться причиной эмоционального напряжения. Совокупность психических процессов в значительной мере отражает умственные способности детей. Развитие связанных с ними двигательных способностей позволяет судить о том, что в процессе занятий физическими упражнениями путем специального подбора и применения соответствующих методических приёмов можно развивать психологические процессы, воздействовать на умственные способности детей, тем самым облегчая процесс обучения. Дошкольники не только в состоянии овладеть многими сложными двигательными навыками, но и способны к проявлению разнообразных эстетических чувств, к элементарным эстетическим суждениям и действиям, которые требуют целенаправленного и систематического воспитания. При этом реализация единства физического и эстетического воспитания в педагогическом процессе с дошкольниками оказывает многостороннее положительное воздействие. С одной стороны, физическое воспитание сопровождается возникновением многообразных эстетических переживаний, с другой – эстетическое воспитание облагораживает содержание и формы физического совершенствования.

Исследование проводилось на базе ДООУ с участием 30 детей подготовительных групп в возрасте 6-7 лет, из которых были сформированы две группы по 15 человек в каждой. Дошкольники контрольной группы занимались по общей программе физического воспитания в ДООУ, а экспериментальной – по разработанной нами программе, в которую был добавлен комплекс специально подобранных упражнений, направленных на профилактику эмоционального напряжения и улучшения двигательных действий старших дошкольников. Цель исследования – разработать и проверить на практике эффективность комплекса психорегулирующих упражнений для профилактики эмоционального напряжения у старших дошкольников средствами физической культуры.

С целью изучения состояния здоровья детей анализировались индивидуальные медицинские карты (учетная форма 026), учитывали группы здоровья детей, а также группы допуска к занятиям по физической культуре. С помощью медицинского работника выявляли наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений. Нами изучались врачебные рекомендации к двигательному режиму детей. Существует три медицинские группы здоровья для дошкольников.

*1. Первая группа (основная группа здоровья).* К этой группе здоровья относят детей, имеющих хорошее состояние здоровья, соответствующее нормативом физического и психологического развития в соответствии с возрастной группой, а также имеющих не сильно выраженные заболевания, не влияющие на общее физическое развитие (например, небольшой избыточный вес, неосложнённые кожно-аллергические реакции и т.п.).

2. Вторая группа (*подготовительная медицинская группа*). К данной группе относят детей, имеющих небольшое отставание в физическом развитии, обусловленное перенесённым заболеванием или имеющих хронические заболевания с частыми обострениями. Подготовительная группа детей занимается физкультурой на уровне основной группы, только без интенсивных нагрузок и с меньшими нормативами. Педагогу необходимо подобрать комплекс упражнений, который не ухудшит общее физическое состояние.

3. *Специальная медицинская группа*. К этой медицинской группе относятся дети, которым необходимы занятия физкультурой по специальной программе. Такие дети больше всех остальных нуждаются в физических упражнениях, только подобранных специально для них. Полное освобождение от физических нагрузок не приносит пользы их здоровью. Им показаны лечебная физкультура, дыхательная гимнастика.

Нами были рассмотрены средние показатели физического развития детей старшего дошкольного возраста: длина тела, масса тела, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, показатели динамометрии кистей, они были в пределах возрастных норм. Оценивали уровень физической подготовленности детей в начале исследования по результатам тестирования физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.

*Бег 3x10 м (челночный бег)*. Бег выполняется на ровной поверхности длиной 10 метров, ограниченной двумя чертами. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» ребенок становится в положение высокого старта за первой стартовой чертой. По команде «Марш!» берет кубик, бежит как

можно быстрее к финишу, кладёт на вторую линию, затем возвращается бегом к линии старта, берет второй кубик и бежит с ним к финишу. Фиксируется время от старта до момента, когда ребёнок положил последний кубик на линию.

*Прыжок в длину с места.* Прыжок выполняется на полу вдоль сделанной разметки на длину 150 см, через каждые 10 см. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка.

*Наклон вперед.* Наклон выполняется, стоя на гимнастической скамейке высотой 25 см. Для измерения глубины наклона линейка прикреплена таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не достигаётся кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги не сгибаются.

*Бег 500 метров.* Выполняется непрерывный бег в ровном темпе. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

*Разгибание туловища.* Разгибание выполняется лежа на гимнастической скамейке; руки за головой, ноги удерживаются партнером. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

*Сгибание туловища.* Испытуемый выполняет сгибание туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

*Статическое равновесие.* Выполняется в стойке на одной ноге, другая нога согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки на пояс. Приняв это положение,

испытуемый закрывает глаза. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат.

Проводили анкетирование родителей и воспитателей. В анкете для родителей вопросы формулировались таким образом, чтобы по ответам на них можно было судить в целом об отношении родителей к занятиям физическими упражнениями, к физической культуре, а также о психологическом состоянии детей. Анкета для воспитателей и педагогов физической культуры использовалась с целью выявления типичных затруднений в профилактике психологического состояния дошкольников.

### Анкета-тест для родителей

Уважаемые родители!

В целях проведения исследования, связанного с повышением эффективности физкультурных занятий и профилактики эмоционального напряжения детей в дошкольном образовательном учреждении, просим Вас ответить на поставленные в анкете вопросы для того, чтобы выявить уровень стресса у детей. Кроме подавленного настроения, есть целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии. Основные признаки стрессового состояния у детей перечислены ниже.

1. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
2. Ребенок устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
3. Малыш стал беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, стал слишком агрессивным.
4. Ребенок стал рассеян, забывчив, не уверен в себе, ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жметя» к ним.

5. Ребенок стал агрессивен, кривляется, стремится к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

7. У ребенка дрожат руки, качает головой, играет с половыми органами, у ребенка ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Ребенок начал терять вес, выглядит истощенным, или, напротив, у него наблюдаются симптомы ожирения.

9. У ребенка появилось расстройство памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

### Анкета для родителей

Проводится с целью определения эффективности физического совершенствования и профилактики эмоционального напряжения детей в дошкольном образовательном учреждении и семье.

1.	Ваш пол	
	001	мужской
	002	женский
2.	Пол Вашего ребенка	
	003	мужского
	004	женского

3.	Какое Вы получили образование?	
	005	высшее
	006	среднее специальное
	007	среднее
	008	какое еще, укажите
4.	Как Вы оцениваете здоровье Вашего ребенка?	
	009	здоровье отличное, практически не болеет
	010	здоровье хорошее, очень редко болеет
	011	здоровье удовлетворительно, достаточно часто недомогает, болеет
	012	здоровье плохое, постоянно болеет
5.	Как Вы считаете, какие факторы оказывают или могут оказать в ближайшем будущем отрицательное влияние на здоровье Вашего ребенка?	
	013	экологическая обстановка
	014	плохие материально-бытовые условия
	015	предрасположенность к наследственным заболеваниям
	016	низкое качество медицинской помощи
	017	стрессовые ситуации
	018	недостаток физической нагрузки, движений
	019	одиночество, непрочность семьи
	020	отсутствие знаний по здоровому образу жизни
	021	резкие смены атмосферного давления
	022	потребление алкоголя, наркотиков
	023	другое

6.	Что, на Ваш взгляд, является мотивирующим фактором у Вашего ребенка к занятиям физической культурой (Проранжируйте предложенный список по степени важности: самый актуальный для Вас пункт- цифрой 1, менее актуальным - цифрой 2 и т. д.)?	
	024	желание быть здоровым
	025	желание быть сильным и красивым
	026	получение эмоционального удовлетворения от занятий
	027	организованное общение в процессе занятий с другими детьми
	028	соревновательный фактор в занятиях
	029	умение управлять своим телом
	030	другое
7.	Какие виды физической активности, на Ваш взгляд, наиболее нравятся Вашему ребенку (проранжируйте по степени важности)?	
	031	занятие на свежем воздухе
	032	занятие игровой направленности
	033	занятие соревновательной направленности
	034	занятие с участием членов семьи
	035	занятие с другими детьми
	036	другое
8.	Каково Ваше мнение о месте физкультурных занятий в системе образования ДОУ (проранжируйте по степени важности)?	
	037	изобразительное искусство
	038	развитие речи
	039	знакомство с окружающим миром
	040	физическое воспитание

	041	математика
	042	занятие трудовым воспитанием
	043	иностраннй язык
	044	компьютерная грамотность
9.	Какими методами и средствами возможно увеличить жиз- ненные	
	силы Вашего ребенка (проранжируйте)?	
	045	увеличение физической активности детей
	046	более эффективные современные программы по фи- зическому воспитанию в ДОУ
	047	дополнительное посещение спортивных секций
	048	улучшение медицинского обслуживания
	049	улучшение финансового положения семьи
	050	какие еще
10.	Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?	
	051	да посещает (вид спорта)
	052	нет, не посещает. Мой ребенок и так много двигается
	053	сейчас не посещает, но планируем
11.	Какие средства Вы используете для общего укрепления здо- ровья себя и Вашего ребенка?	
	054	массаж
	055	закаливания
	056	сауна
	057	лекарство
	058	физические упражнения
	059	диета
	060	дыхательные упражнения
	061	психорегуляцию
	062	активный отдых на природе
	063	занятие в бассейне

	064	что еще
12.	Занимались ли Вы ранее каким-либо видом спорта?	
	065	да, занимался раньше. Сейчас нет
	066	да, занимался и продолжаю
	067	нет, никогда и сейчас не занимаюсь, нет времени
	068	нет, не занимался, а сейчас занимаюсь

### Анкета

*инструктора физического воспитания по эффективности процесса обучения движениям и профилактики эмоционального напряжения у детей в условиях дошкольного образования*

1.	Ваш возраст	
	001	18-25 лет
	002	26-45 лет
	003	Старше 45
2.	Какой ВУЗ (техникум) Вы закончили?	
	004	педагогический ВУЗ
	005	спортивный факультет педагогического ВУЗа
	006	физкультурный техникум
	007	медицинское училище
	008	педагогический ВУЗ
	009	физкультурный ВУЗ
3.	Где Вы получаете информацию для повышения своей квалификации	
	010	из методической литературы
	011	на курсах повышения квалификации
	012	из опыта работы передовых ДОУ
	013	нигде не получаю

4.	Какие проблемы Вы встречаете при обучении движениям на физкультурных занятиях с детьми? (Проранжируйте важный для Вас пункт - цифрой 1, менее актуальный - цифрой 2 и т. д.)	
	014	плохая материально-техническая база
	015	отсутствие интереса к занятиям у занимающихся
	016	излишняя зарегламентированность учебной программы
	017	плохая дисциплина занимающихся
	018	малая помощь воспитателей и руководства
	019	недостаточно знаний, которые я получи(а) в ВУЗе (технике)
	020	какие еще
5.	Что на Ваш взгляд является мотивирующим фактором у детей к занятиям физическими упражнениями? (Проранжируйте)	
	021	желание быть здоровым, сильным, красивым
	022	получение эмоционального удовлетворения
	023	организованное общение в процессе занятий с другими детьми
	024	соревновательный фактор на занятиях
	025	что-то еще
6.	Какие виды занятий наиболее интересны детям (проранжируйте)?	
	026	занятия на свежем воздухе
	027	занятия игровой направленности
	028	занятия соревновательной направленности
	029	«коррекционные» занятия
7.	Какими качествами должен обладать инструктор по физическому воспитанию при обучении детей двигательным действиям (проранжируйте по степени важности)?	
	030	личный пример
	031	изобретательность, позволяющая разнообразить занятия
	032	применение современных методик

	033	эмоциональность преподавателя
	034	использование сюжета (образа) на занятиях (сюжетные занятия)
	035	образованность педагога
	036	опыт педагога
	037	какие-то еще качества
8.	Как бы Вы оценили уровень обучения движениям себя лично?	
	038	высокий уровень
	039	средний уровень
	040	низкий уровень
9.	Как бы Вы оценили обученность в движениях Ваших воспитанников?	
	041	высокий уровень
	042	выше среднего
	043	средний уровень
	044	ниже среднего
	045	низкий уровень
10.	В какой части занятия Вы обучаете новым двигательным действиям?	
	046	вводной
	047	основной
	048	заключительной
11.	Какие организационные формы Вы используете для обучения двигательным действиям, кроме физкультурного занятия?	
	049	на прогулке
	050	не использую
	051	ваш вариант

Уровень тревожности детей исследуемых групп оценивали с помощью специального проективного теста тревожности (Р. Тэмпл, М. Доркин, В. Амен). В данном тесте 14 рисунков размером 8,5x11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую, типичную для жизни младшего школьника ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное. Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

### *Инструкция*

- 1. Игра с младшими детьми.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
- 2. Ребенок и мать с младенцем.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
- 3. Объект агрессии.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
- 4. Одевание.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».

5. **Игра со старшими детьми.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

6. **Укладывание в одиночестве.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».

7. **Умывание** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

8. **Выговор.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

9. **Игнорирование.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?».

10. **Агрессивное нападение.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

11. **Собирание игрушек.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

12. **Изоляция.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

13. **Еда в одиночестве.** «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

#### Анализ результатов теста

*Количественный анализ:* на основании данных протокола вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребёнка, который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (13):  
$$\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 13) \times 100\%.$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на три группы: высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%); средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%); низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

*Качественный анализ:* каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рисунки №4 («Одевание»), №6 («Укладывание спать в одиночестве»), №13 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим индексом тревожности ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках №2 («Ребенок и мать с младенцем»), №7 («Умывание»), №9 («Игнорирование») и №11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности ИТ. Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в «одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

## Тест «Сделаем вместе»

*Цель:* методика предназначена для выявления и оценивания уровня развития нравственной направленности личности ребенка, проявляющейся во взаимодействии со сверстником. Эта методика позволяет учитывать такие параметры, как правильное выражение своего желания и просьбы, поддержание контакта с партнером, готовность к сотрудничеству, желание помочь партнеру по игре, забота о партнере, желание поделиться с ним. Для проведения исследования необходимы мозаика и картинка с изображением предмета, состоящего из небольшого количества мозаичных фигур. Можно использовать простые пазлы. В исследовании участвуют два ребенка одного возраста. При подборе пары необходимо учитывать, что дети скорее придерживаются нравственных норм при общении с теми, к кому они относятся с симпатией. Поэтому в пару не рекомендуется брать двух друзей. Лучше, если это дети, мало знакомые друг с другом, не поддерживающие постоянных отношений между собой.

### Инструкция к тесту:

«Дети, сейчас мы с вами поиграем в мозаику. Из нее можно составлять разные узоры. Давайте мы по этой картинке сложим узор. Попробуйте!» Детям предлагается картинка-образец. Они осваивают игру. После того, как взрослый (воспитатель, учитель или психолог, проводящий это исследование) видит, что дети достаточно уверенно манипулируют фигурками, он предлагает им следующую картинку: «А теперь я каждому дам фигурки, и вы вместе составьте вот этот рисунок». Акцент делается на слове «вместе». Детям дается ровно

столько фигурок, сколько их необходимо для составления предъявленной картинки; фигурки делятся взрослым между детьми поровну.

*Примечание:* для проведения исследования обычно достаточно 2-3 картинок (не считая тренировочной картинки-образца). При явном доминировании одного из детей, взрослый дает ему значительно меньше фигурок, чем его партнеру. В среднем процедура исследования занимает 15-20 минут. Во время выполнения задания детьми взрослый не вмешивается в их работу, не подсказывает, не дает рекомендаций, не делает замечаний, не комментирует их действия, если даже действия одного из детей кажутся ему неподобающими (отталкивает партнера, забирает все фигурки себе или, наоборот, смотрит в окно, не проявляет интереса к заданию). Задача взрослого - лишь фиксировать поведение детей.

### Обработка результатов теста

При анализе протоколов выделяют признаки, которые объединяются в четыре комплексных параметра (симптомо-комплекса). 1. Отрицательная нравственная направленность личности:

- забирает (берет) фигурки партнера (от 0 до 2 баллов, в зависимости от степени выраженности данного признака);
- на забирание у себя фигурок реагирует негативно, например, отталкивает руку, удерживает или прикрывает фигурки, подает реплики типа: «Не дам!», «Мое!» (от 0 до 2 баллов);
- пытается регулировать поведение партнера, оценивает его действия (реплики типа: «Делай давай!», «Ты что, совсем?») (0-2 балла);

- использует в речи личные местоимения типа «я», «мне» (0-1 балл);

- не понимает слова «вместе», стремясь выполнить задание, использует только свои фигурки (0-2 балла);

- не работает один (0-1 балла).

## 2. Положительная нравственная направленность личности:

- помогает партнеру, например, поправляет его фигурки, советует, подает реплики типа: «Сейчас я тебе помогу», «Давай помогу» (0-2 балла);

- отдает свои фигурки; передвигает их на центральную часть стола или ближе к партнеру, работает на столе партнера (0-2 балла);

- использует в речи личные местоимения множественного числа, типа «нас», «мы» (0-1 балл);

- сразу понимает слово «вместе» и пытается наладить сотрудничество (0-2 балла);

- работает вместе с партнером (0-1 балл).

## 3. Общительность, контактность ребенка:

- речь, обращенная к партнеру (1 балл начисляется за каждую реплику, но не более 5 баллов);

- речь, обращенная к взрослому (1 балл за каждую реплику, но не более 5 баллов);

- реагирует действием на советы партнера (0-2 балла).

## 4. Заинтересованность в предложенной деятельности:

- строит сам или вместе с партнером, т. е. активно выполняет задание (0-2 балла);

- следит за работой партнера (0-2 балла);

- дает советы и реплики по поводу работы (0-2 балла).

Баллы суммируются по каждому симптомокомплексу.

*Содержание программы по физической подготовке, направленной на профилактику эмоционального напряжения у старших дошкольников и улучшения физического развития*

### Комплекс психорегулирующих упражнений

Для профилактики эмоционального напряжения у старших дошкольников мы использовали следующий комплекс психорегулирующих упражнений:

1. Игры и упражнения для повышения уверенности в себе, снижения тревожности («Ива на ветру», «Ванька-встанька», «Колобок», «Жмурки», «Мышеловка», «Битва», «Веселый цирк»). Игры создают атмосферы доверия, укрепляют уверенность в своих силах, развивают ловкость, внимание.

2. Игры, направленные на развитие дисциплинированности, организованности («Тропинка», «Расставить посты»). Игры развивают произвольное внимание, организованность, способствуют успокоению детей.

3. Упражнения на отображение положительных черт характера, позитивных эмоций («Капитан», «Маяк», «Царь зверей», «Солнечный зайчик», «Азбука настроения»). В этюдах ребенок представляет себя сильным, решительным, отважным, добрым; обыгрываются модели желательного поведения детей; развивается способность понимать эмоциональное состояние человека и умение адекватно выразить свое.

4. Упражнения, направленные на снижение агрессии, ослабление негативных эмоций, отображение отрицательных черт характера («Тигр на охоте», «Строим корабль», «Да и

нет», «В курятнике», «Страшный зверь», «Два друга», «Вредное колечко»). С помощью данных упражнений у детей формируется умение контролировать, сильный эмоциональный азарт. Игра помогает почувствовать детям, что окружающие могут помочь им. Этюд, изображающий негативную сторону поведения ребенка, необходимо повторить, моделируя форму желательного поведения.

5. Методы психорегуляции и снятия психофизического напряжения у детей («Сон на берегу моря», «Расставить посты», «Кулачки», «Игра с песком», «Штанга», «Прочь усталость»). Применяются для снятия эмоционального напряжения, способствуют успокоению и организации детей. Упражнения мысленно повторяются у детей, используя элементы идеомоторной тренировки.

#### Комплекс лечебной гимнастики

Цель применения этих средств: лечение или профилактика болезней. Лечебная физкультура выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы. В этом ЛФК тесно соприкасается с педагогикой и гигиеной. ЛФК развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливает организм. В настоящее время лечебная физкультура – обязательная и необходимая составная часть всех разделов современной практической медицины, особенно травматологии, ортопедии. Например, закаливание воздухом в сочетании с физическими упражнениями.

1. Ходьба обычная – 10-15 секунд. При этом необходимо следить за правильностью осанки ребенка (напоминайте ему об этом). 2. Ходьба на носках, руки на поясе – 10 секунд. 3. Ходьба с высоко поднятыми коленями, руки на поясе – 15 секунд. 4. И. п. – ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки вверх, потянуться – вдох, опустить вниз – выдох. Повторить 4-6 раз. При этом надо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок прогибался в поясничном отделе. 5. И. п. – ноги вместе, в руках гимнастическая палка. Палку взять руками за концы спереди, руки внизу. Отставить правую ногу назад – поднять руки вверх, вернуться в исходное положение – руки вниз. Повторить то же с левой ноги. Следить за прогибанием ребенка в поясничном отделе. Повторить 6-8 раз. 6. И. п. – ноги вместе, палку взять руками за концы сзади, руки внизу. Потянуться на носки – отвести руки с палкой как можно дальше от поясницы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз. 7. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять левую руку и согнуть в колене правую ногу, подтянуть ее к животу. Затем – правую руку и левую ногу. После этого – обе руки вместе с обеими ногами. Повторить 4-6 раз. 8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вверх во время выдоха. При этом надо следить за тем, чтобы нога ребенка в колене не сгибалась. 9. Упражнение «Ласточка». И. п. – лежа на животе. Оторвать от пола грудь, руки, ноги – удерживать такое положение 3-4 секунды. Повторить 4-5 раз. 10. Упражнение «Бокс». И. п. – лежа на животе. Выполнять движения руками, имитируя боксерские, при этом удерживая напряженным верхний плечевой пояс. Повторить 7-8 раз. 11. И. п. – стоя на коленях,

ступни вместе, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, левую ногу отвести в сторону. Повторить то же с правой ногой. Выполнить 4-6 раз. Следить за осанкой ребенка. 12. Спокойная ходьба – 30 секунд.

### *Дыхательные и стимулирующие упражнения*

Это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии. Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью лечебной физической культуры; каждое упражнение и движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание – главнейший источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут. Дыхание – это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание).

Детей обучали четырехфазным дыхательным упражнениям (3-5 раз), содержащим равные по времени «вдох – задержка – выдох – задержка» фазы; соединение дыхания и движения. Подобная тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно. При правильном выполнении упражнение успокаивает и способствует концентрации внимания. Со временем отмечается увеличение объема легких, усиливается газообмен и улучшается кровооб-

ращение, под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

### *Стимулирующие упражнения,*

#### *повышающие энергетический потенциал:*

- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж головы;
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

### Конспект занятия

*1 часть:* ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Упражнения ЛФК: а) ходьба на носках, руки на поясе – 10 секунд; б) ходьба с высоко поднятыми коленями, руки на поясе – 15 секунд; в) И. п. – ноги на ширине плеч; поднять прямые руки вверх, потянуться – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 4-6 раз; при этом надо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок прогибался в поясничном отделе.

*2 часть:* игры из комплекса психорегулирующих упражнений.

*Игра Ванька-встанька.* Один игрок «Ванька-встанька» стоит, вытянув руки вдоль туловища. Остальные усаживаются,

поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки. Ванька-встанька падает на вытянутые руки сидящих игроков, которые все время отталкивают его. Кто не смог оттолкнуть «Ваньку-встаньку», сам выходит в середину.

*Игра «Колобок».* Материал и оборудование: гимнастические скамейки, мячи на каждого ребёнка, обручи для прыжков. Дети строятся в шеренгу. Инструктор: «Жили-были дед с бабой». Однажды говорит дед бабке: «Испеки, бабка, колобок». Посмотрела бабка, а муки то нет, пошла бабка по сусекам поскребла, по амбару помела, испекла колобок. Дети берут мячи и встают на места. Инструктор: «Положила бабка колобок на окошко студиться, полежал на окошке, скучно ему стало и покатился колобок по дорожке». Дети бегают с мячиком. Инструктор: «Покатился колобок по дорожке, мимо высоких деревьев и маленьких ёлочек, с горки и в горку. В лесу много тропинок, по разным тропинкам катится колобок и очутился на полянке. Стал колобок внимательно приглядываться, не встретится ли ему кто-нибудь». ОРУ с мячами: а) внимательно смотрит колобок вверх и вниз (поднять мяч вверх и опустить вниз); б) никого не увидел и решил посмотреть по сторонам (И. п: стоя, мяч у груди; повернуться вправо, влево, вернуться в И. п.); в) и под кустиком посмотрел (И. п: общая стойка; присесть, мяч под коленями, вернуться в И. и.); г) и вокруг кустика прокатился (сидя на пятках, прокатывание мяча вокруг себя); д) нет никого – подпрыгнул высоко, посмотрел внимательно (прыжки, мяч в руках). Но так никого и не увидел и покатился дальше. Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц: «Колобок, колобок, я тебя съем». Инструктор (с мячом): «Не ешь меня, зайка, я такой же проворный и ловкий, как и ты, и могу прыгать высоко, высоко. Посмотри

как». Дети: мяч в обеих руках, руки опущены вниз. Подбросить и поймать мяч (выполняется произвольно). Инструктор: «Не стал заяц есть колобка. Отпустил он его и покатился наш колобок дальше. Катится он, катится, а на встречу ему волк: «Колобок, колобок, я тебя съем». Инструктор (с мячом): «Не ешь меня, волк. Я очень быстрый и укачусь от тебя далеко, и ты меня не догонишь». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, приземляясь на носочки. Подлезание под дугой, мяч в руках. Прокатывание мяча по дорожке. Инструктор: «Вот так и убежал колобок от волка. И покатился колобок дальше. Катится, катится, а на встречу ему медведь: «Колобок, колобок, я тебя съем». Колобок: «Не ешь меня, медведь, я с тобой поиграю». Инструктор: «Вот так и укатился колобок от медведя. Катится колобок, катится и видит выходит Лиса Патрикеевна. Лиса: «Колобок, колобок, я тебя съем». Инструктор (с мячом): «Нет, не ешь меня, лисонька. Я тебя перехитрю». Инструктор: «Искала, искала лиса колобок, а наш колобок укатился в другую сказку, которую мы с вами слушаем в следующий раз».

*Игра «Тигр на охоте».* С помощью считалочки выбирается «тигр». Остальные – птицы». «Птицы» сидят на гимнастической скамейке и смотрят по сторонам. Когда инструктор по физкультуре скажет, что «тигр» вышел на охоту, «птицы» спрыгивают со скамейки и летают (бег врассыпную, машут руками, имитируя полет птиц). По сигналу «Тигр ушел!» птицы садятся на скамейку. Игра повторяется три раза.

*Игра «Солнечный зайчик».* Если вы очень устали, представьте себе маленького теплого солнечного зайчика.

- Он заглянул вам в глаза, закройте их. Зайчик побежал по лицу, нежно погладьте его ладонями, на носу, на ротике, на

щечках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть.

- Он перебрался на затылок, а потом на шею, на живот, руки, ноги.

- Он забрался за шиворот? Погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас.

- А теперь зайчику нужно идти дальше. Возьмите его в сомкнутые руки, вытяните их как можно дальше вперед и вверх.

- Выпустите зайчика, помашите ему в след. Когда снова устанете, вспомните эту игру.

*3 часть.* И. п. – ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки вверх, потянуться – вдох, опустить вниз – выдох. Повторить 4-6 раз. При этом надо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок прогибался в поясничном отделе, далее выполняется дыхательная гимнастика.

Анализ состояния здоровья старших дошкольников, изучение антропометрических показателей, оценки медицинских карт детей позволяют судить о том, что из-за имеющихся у них отклонений в физическом и психическом состоянии может наблюдаться значительное эмоциональное напряжение. Анализ медицинских карт старших дошкольников показал, что большинство детей (58%) имели различные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз, нарушение осанки). 12% детей имели нарушение зрения, у 8% дошкольников – выявлены заболевания аллергического характера (атопические дерматиты), у 8% детей наблюдались нарушения нервной системы (неврозы). Заключение отоларинголога имелось у 12% дошкольников (бронхиальная астма, риносинусит).

Заболевания желудочно-кишечного тракта выявлены у 14% детей; у 4% детей имелись нарушения сердечно - сосудистой системы. 24% детей имели первую группу здоровья, 64% – вторую, остальные – третью. Несмотря на значительное количество детей с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья, большинство из них отнесены к основной медицинской группе (88%) и допущены к занятиям физической культурой. Следовательно, все виды физических упражнений, предлагаемые программой по физическому воспитанию, применяются для большинства детей без ограничений. Показатели физического развития старших дошкольников обеих групп соответствовали нормативным, характерным для данного возраста.

Уровень физической подготовленности дошкольников, оцениваемый по следующим тестам (челночный бег 3x10 м, бег 500 метров, прыжок в длину с места, сгибание- разгибание туловища, наклон вперед, равновесие) в начале исследования не имел достоверных различий между группами. После реализации программы показатели физической подготовленности дошкольников экспериментальной группы были достоверно выше по тестам: бег 500 метров, прыжок в длину с места, тест на равновесие. Это доказывает эффективность разработанной нами комплексной программы, направленной на снятие эмоционального напряжения, и реализованной в сочетании с процессом физического воспитания детей. В экспериментальной группе после занятий программой психорегулирующих упражнений уровень тревожности детей заметно уменьшился.

С целью изучения взаимоотношений между детьми в коллективе мы определили характер взаимодействия детей друг с другом (по методике «Сделаем вместе»). У старших дошколь-

ников контрольной и экспериментальной групп изменился характер взаимодействий друг с другом в коллективе: в динамике исследования уменьшилась отрицательная нравственная направленность у детей контрольной группы на 3% экспериментальной – на 8%; увеличилась положительная направленность у дошкольников контрольной группы на 4%, экспериментальной – на 7%; дети стали более общительны в контрольной группе на 4%, в экспериментальной – на 9%; заинтересованность в деятельности у детей контрольной группы выросла на 6%, экспериментальной – на 10%. По этим данным мы можем утверждать, что наш комплекс психорегулирующих упражнений принес положительный результат и является эффективным.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления. Дома с родителями дети чаще всего выбирают путь противодействия, поскольку в силу детской доверчивости не опасаются встретить жесткую ответную реакцию. «Я боюсь, не умею, не буду», – пытается достучаться до сознания родителей малыш. Ведь именно в этих словах заключается его оценка и интерпретация ситуации. Но когда «глухие и слепые» родители, выведенные из терпения поведением ребенка, не понимая причин этого поведения, дают ему жесткий отпор, вплоть до физических мер воздействия, то ребенок теряет последнюю

опору, на которую бессознательно рассчитывал. Что обычно чувствуют в этой ситуации дети? Чаще всего они чувствуют, боль, тревогу, неуверенность, злобу и почти всегда – страх. В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. У детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, склонными к бесплодным мечтаниям, трусливыми, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни.

Для оценки эффективности физкультурных занятий и профилактики эмоционального напряжения детей в дошкольном образовательном учреждении, в конце исследования мы провели повторное анкетирование родителей, чтобы выявить уровень стресса у детей. Большинство родителей дошкольников экспериментальной группы отметили, что ребенок стал лучше засыпать и спокойнее спать ночью, меньше уставать после нагрузки, меньше плакать, стал более собранным, менее агрессивным, повысился аппетит, концентрация внимания. Ведущими мотивирующими факторами к занятиям физической культурой стало желание быть здоровым, сильным, красивым; получение эмоционального удовлетворения от занятий. Таким образом, эмоциональное напряжение у старших дошкольников снижается наиболее эффективно при использовании в качестве профилактики стресса специально подобранных средств физической культуры, активизирующих в деятельности детей положительные эмоциональные состояния; создающих условия для эмоциональной разрядки после напряженных видов учебной деятельности; удовлетворяющих мотивационно-потребностную

сферу личности. Основными условиями осуществления профилактических воздействий при работе с эмоциональной сферой ребенка являются следующие.

1. Проведение профилактических и коррекционных воздействий по механизму компенсации.

2. Системный подход к профилактической работе, связанный с тем, что при решении проблем эмоционального развития ребенка в профилактическую работу включаются и другие стороны его развития (познавательные способности, компетентность).

3. Оказание кредита доверия ребенку, вера в возможности ребенка и подчеркивание данной уверенности при взаимодействии с ним.

4. Формулирование целей профилактической работы в позитивных формулировках (создание позитивных «точек роста»), а также учет того, что цели профилактического взаимодействия должны быть реалистичными.

5. Охрана интересов ребенка, т.е. построение коррекционных вмешательств в эмоциональную сферу с учетом того, что коррекционное воздействие ни в коем случае не должно нанести ущерб ребенку, его психическому и физическому здоровью.

Можно выделить следующие направления оптимизации состояния эмоциональной сферы дошкольников средствами физической культуры: а) активизация в деятельности детей положительных эмоциональных состояний (использование подвижных и спортивных игр; либерально-демократический стиль руководства; игровые ситуации при выполнении общеразвивающих упражнений; гармонизирующие комплексы ды-

хательной гимнастики); б) создание условий для эмоциональной разрядки (водные процедуры, плавание, игры на воде; создание игровых соревновательных условий; наличие физического контакта; элементы единоборств); в) удовлетворение мотивационно - потребностной сферы личности ((удовлетворительных витальных, социальных идеальных потребностей); упражнения общеразвивающей и оздоровительной направленности; направленность на мотивацию общения и взаимодействия в коллективе; способность к физическому совершенствованию (развивать гармоничные пропорции тела, кондиционные и координационные возможности)).

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования. Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление занимающихся к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании. Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания (нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.). Основными

мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Каждый взрослый человек приходит к тому мнению, что ему необходимо улучшать свои способности, навыки и умения. Для этого необходимо провести огромную работу по воспитанию своей личности. Всем известно, что воспитание – процесс, длящийся на протяжении всей жизни человека, т.е. с самого рождения на него оказывается воздействие со стороны родителей, воспитателей, педагогов и т. д. При этом важно, чтобы человек сам себя тоже воспитывал. Получается, что воспитание – двусторонний процесс. С одной стороны, идет внешнее воздействие на человека, с другой – воздействие человека на самого себя, то есть самовоспитание.

Главной целью самовоспитания является стремление человека приучить себя к чему-то. Считается, что самовоспитание носит положительный характер, потому что человек стремится развить в себе какие-то положительные качества вместо отрицательных. Например, организованность, дисциплинированность, сдержанность и др. Формирование таких качеств личности путем самовоспитания начинается в семье, затем продолжается в учебном коллективе. Рассмотрим конкретнее, что же такое процесс самовоспитания.

Самовоспитание – это целенаправленная сознательная деятельность человека, направленная на реализацию себя как личности, формирование и усовершенствование моральных,

эстетических, физических и трудовых качеств. Самовоспитание связано с четким осознанием целей, критическим мышлением, способностью к самовыражению, самосовершенствованию. Как уже говорилось выше, самовоспитание и воспитание находятся в тесной и неразрывной связи друг с другом, так как оба процесса направлены на формирование и развитие личности и требуют от человека одного и того же [1; 8; 12-14]: всестороннее познание себя; развитие и совершенствование положительных качеств; формирование и развитие знаний, умений и навыков творческого характера.

Самовоспитание всегда формируется через самосознание. Человек учится объективно оценивать себя, видеть свои положительные качества и слабые стороны и работать над ними. Степень самосознания зависит от цели, которую ставит перед собой человек. Это может быть концентрация внимания на какой-либо деятельности, которую он выполняет, либо глубокие размышления над собой, своим внутренним миром. В соответствии с качествами, которые развивает в себе человек, выделяют следующие виды самовоспитания:

1. интеллектуальное самовоспитание, главной целью которого является стремление приобрести новые знания, улучшить профессиональные навыки, расширить мировоззрение;

2. этическое самовоспитание – направлено на улучшение навыков общения, формирование умения вести диалог;

3. физическое самовоспитание – направлено на улучшение физического состояния организма, ведение здорового образа жизни, занятие спортом;

4. психологическое самовоспитание – его главной целью является привести в равновесие волевые качества личности.

Самовоспитание является одним из важных факторов формирования личности, развития ее способностей и характера. Именно благодаря самовоспитанию человек стремится подстроить свои собственные личностные качества под общественные требования. Компонентами самовоспитания являются [36; 53]:

– самоанализ личностного развития, то есть размышления человека над какими-то отдельными своими качествами, что способствует более обдуманному действиям и поступкам в будущем;

– самоотчет – помогает человеку брать ответственность за свои действия и поступки на себя;

– самоконтроль – способствует выявлению качеств характера и оценке своих возможностей;

– самооценка – дает возможность объективно оценить себя, взглянуть на себя как бы со стороны и дать оценку отдельным чертам и качествам личности.

Для того, чтобы сформировать в себе эти качества необходимо пользоваться методами самовоспитания. К ним относятся: самоубеждение, самовнушение и самообязательство. Эти методы становятся некими мотивами, когда человек приступает к какому-то делу. Самоубеждением он убеждает себя в том, что это дело может быть полезным. Самовнушением – в том, что все получится и тем самым, повышается его уверенность в себе. Самообязательство заключается в том, что человек дает себе обещание довести начатое дело до конца. Таким образом, можно сказать, что заниматься самовоспитанием несложно. Главное иметь сильную волю и проявлять упорство. Самообязательство – в соответствии с выбранными целями самосовершенствования нужно взять на себя определенное обя-

зательство, которое должно быть посильным. Если обязательство оказалось невыполненным, не следует огорчаться и винить себя – возможно его помешали выполнить какие-то веские, объективные причины. Ни одно обязательство не должно превращаться, а самоцель [2]. Самовнушение – результаты многочисленных экспериментов свидетельствуют о том, что систематическое использование этого метода способствует повышению волевой и трудовой активности, коррекции некоторых форм поведения, мобилизации интеллектуальных ресурсов. Для реализации намеченных целей самовоспитания иногда не хватает силы воли. На основании этого врач-психиатр В.И. Леви составил формулу самовнушения: «должен-хочу-могу-есть». Все формулы самовнушения должны быть сугубо индивидуальными, сочетаться с образными представлениями (зрительными, слуховыми и т.д.), вызывать доверие, быть краткими, составляться в убедительной форме (например, «занимаюсь сосредоточенно!»; «совершенно спокоен»). Занятия проводятся 2-3 раза в день утром, сразу после пробуждения, днем – сидя в мягком кресле и вечером – непосредственно перед сном. Каждая формула повторяется 5-10 раз подряд [58].

Из-за слабости волевых обсуждений, для систематических занятий используется метод самоприказа (например, выполнять утреннюю зарядку во что бы то ни стало.) Но не следует им злоупотреблять, он должен применяться частично. Например, человек, который с удовольствием бегаёт трусцой по утрам, гораздо больших добивается успехов, чем тот, кто каждый день с усилием заставляет бегать быстрее и дольше. Эффективность самовнушения зависит от убежденности человека в необходимости его использования в данный период

времени («мне нужно сейчас, а не позже выполнить эту работу»). В случае сомнения в правильности нужности какой-либо формулы самовнушения лично для конкретного человека применяется метод самоубеждения. Он осуществляется на фоне фактических данных и логических доводов. Девизом самоубеждения может стать английская пословица: «Если не можешь делать, что тебе нравится, пусть тебе понравится то, что ты делаешь!».

Самоконтроль – этот метод используется для того, чтобы контролировать решение каждой поставленной цели, осознавать собственные действия и психические состояния. Самоотчет – достигнутые результаты самовоспитания фиксируются в устной или письменной форме. Самоотчет как метод представляет собой описание себя в относительной целостности психических, личностных и профессиональных проявлений человека; подведение итогов самосовершенствования за определенный период времени; соотнесение поставленных задач с их решением и полученными результатами. В процессе занятий самовоспитанием увеличивается подвижность психики, ликвидируются недостатки и развиваются положительные черты характера; человек освобождается от раздражительности, застенчивости, способен преодолевать так называемы «психологические барьеры» [76].

В комплексе с другими методами обучения и воспитания методы самовоспитания позволяют подготовить высококвалифицированного, всесторонне развитого, эмоционально устойчивого специалиста, который будет обучать своих воспитанников подобным навыкам. Саморегуляция является составной частью самосовершенствования и самовоспитания человека. Все

вышеизложенные положения имеют важное значение для любого человека, том числе и для занимающегося спортом. Самовоспитание спортсмена имеет свою специфику и особую значимость в системе его психологической подготовки, без которой в современном спорте невозможно достичь выдающихся результатов. Для спортсменов важными являются процесс психорегуляции и ее составная часть – саморегуляция. Она осуществляется без посторонней помощи как управление самим собой.

Саморегуляция – это самостоятельное, целенаправленное и организованное изменение регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий человека. В связи с этим выделяют следующие группы способов саморегуляции психических состояний. 1. Отключение – переключение. Эти способы связаны с контролем, чувствованием, переживанием в процессе воспитания окружающего мира. 2. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи; специальные дыхательные упражнения, разрядка. Эти способы связаны с контролем и изменением соматических и вегетативных проявлений эмоций – своего физического «Я». 3. Предоставление себе права на ошибку; оптимизация реакции на критику; объективное соотнесение задач деятельности и своих возможностей в ней и др. Эти способы связаны с контролем и изменением значимости деятельности, ее результатов, ценностных ориентаций, самооценок своих возможностей и достижений, своего социального статуса, что определяет содержание социального «Я». На основании этой классификации можно сказать, что саморегуляция осуществляется на следую-

щих уровнях: физиологическом, психическом, личностном и социальном. Все эти способы саморегуляции взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Гуманизация образовательной области «Физическая культура», обращение к мотивационно-потребностной сфере физического воспитания и самооздоровления позволяют значительно увеличить двигательные возможности индивида, сформировать установки и устойчивые интересы к физическому самосовершенствованию и сохранению здоровья, если:

а) усилить внимание к формированию потребностей в здоровом образе (стиле) жизни у всех участников (возрастных и социальных групп) образовательного процесса;

б) обеспечить доступность необходимого минимума спортивно-оздоровительных услуг;

в) осуществить дифференциацию физической нагрузки в зависимости от подготовленности индивида;

г) создать условия для введения элементов соревновательности в спортивно-оздоровительные программы подготовки учащихся, педагогов, родителей;

д) обратить серьезное внимание на психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершенствования и самооздоровления.

В качестве путей реализации программы физического самовоспитания предусматривается изучение состояния вопроса в условиях образовательного учреждения: а) создание системы взаимодействия подразделений по изучаемой проблеме; б) разработка критериев оценки состояния здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности уча-

щихся (включая экспресс-оценку); в) проведение необходимых социологических исследований по проблеме среди учащихся, их родителей и педагогов; г) проведение комплексных исследований и анализ состояния здоровья, двигательной и функциональной подготовленности обследуемого контингента.

Разработка и обоснование эффективных форм, средств и методов работы с учащимися различного возраста и уровня подготовленности, с родителями и педагогами: а) внедрение и оценка эффективности новых тренажерных устройств, спортивного оборудования и инвентаря; б) разработка индивидуальных программ для самооздоровления и повышения физических кондиций участников экспериментальных исследований; в) оценка эффективности внедрения интегративной педагогической системы формирования потребностей сохранения здоровья и физического самосовершенствования учащихся, педагогов, родителей; г) издательская деятельность по выпуску пособий, методических разработок, памяток для учащихся, педагогов; д) проведение областных и региональных конференций, семинаров по сохранению здоровья учащейся молодежи.

Если учащийся долгое время не имеет возможности проявить себя в социально-значимой деятельности, он будет стремиться сделать это в деятельности асоциальной. Отсюда вытекает необходимость привлечения к полезной деятельности всех детей, что составляет одну из наиболее актуальных проблем формирования личности и ее отношений с помощью средств спорта. Следовательно, самовоспитание и самоутверждение будут выступать как социальный мотив. Самовоспитание можно рассматривать как систему взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности, сознательно определяющих линию

поведения, показатель существующих потребностей учащихся или того, в чём личность испытывает недостаток. Такое разделение стало возможным потому, что сочетание различных составляющих, как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других, позволяет для каждого учащегося в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье и целенаправленным её удовлетворением.

Физическое самовоспитание учащихся подразумевает не только формирование устойчивой мотивации, но и применение особых педагогических методов организации такой деятельности. Учитель физической культуры в этом случае может использовать индивидуальный подход. Каждый учащийся, который занимается по самостоятельной программе, может консультироваться по индивидуальному плану со школьным преподавателем по общим вопросам спортивных занятий. Ещё один подход - ведение индивидуального дневника учащегося, на его основе может быть составлена программа самостоятельных занятий и скорректирована общая концепция уроков физической культуры школьников.

Без организации целенаправленной работы по самовоспитанию, учащиеся, как правило, не осознают значимости физического воспитания для самовоспитания, вследствие чего имеют низкий уровень физической подготовленности. Они не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью самостоятельно, нерегулярно посещают занятия по физическому воспитанию. В случае целенаправленной работы по самовоспитанию, школьники демонстрируют явную убежденность в том, что физическое совершенствование, как и сопутствующие

ему гигиенические, медицинские восстановительные мероприятия, могут оказать большую помощь в поддержании собственного здоровья. У таких обучающихся уровень физической подготовленности становится выше среднего и преобладает устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности. Кроме того, учащиеся стремятся обогатить свои знания поиском и использованием дополнительной литературы по психологии, педагогике, физической культуре. В беседах с учащимися следует педагогам обозначать ценность физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении и сохранении здоровья, улучшении настроения, снятии усталости, подчеркнуть её социальное значение. Суждения педагога лучше иллюстрировать примерами из своей жизни, делать ссылки на личный опыт. Обладая техническими навыками создания индивидуальных программ сохранения здоровья и физического самосовершенствования, обучающиеся часто принимают на себя руководящую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Как доминирующий мотив в зависимости от характера ситуации выступают различные мотивы. В результате наблюдается систематическое посещение учащимися занятий, они самостоятельно тренируются в клубах, спортивных секциях, интересуются информацией по методике самостоятельных занятий, выходят на индивидуальный оздоровительный проект, самостоятельно добывают нужную информацию, владеют диагностическими навыками самоконтроля, умеют регулировать объем и интенсивность физкультурно-оздоровительной деятельности.

Педагогам следует добиваться формирования у учащегося высокого уровня самосознания. Самосознание человека прояв-

ляется на трех уровнях: самопознании, самооценки, саморегуляции. В большинстве случаев самосознание проявляется на первом, реже на втором и очень редко – на третьем уровне. У людей, достигших высоких результатов в выбранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.), самосознание проявляется на всех трех уровнях. Причем именно третий уровень (саморегуляция) имеет высокий уровень проявления. Чем младше школьник, тем в меньшей степени у него развита саморегуляция. Задача учителя физической культуры в этом плане заключается в выводе учащегося на третий уровень самосознания – саморегуляцию, являющийся деятельностью основной физической самовоспитания [7; 10; 100].

Педагогу следует оказывать помощь учащимся в составлении программы физического самовоспитания. Учащемуся трудно самостоятельно решить эту задачу, особенно подростку. Учитель физкультуры должен предложить приемы самовоспитания, помочь сформулировать правила самовоспитания, предложить форму дневника самовоспитания, а также комплекс физических упражнений для развития конкретного физического качества и методику их применения. Например, при применении отягощений можно развивать силу и силовую выносливость. Надо объяснить учащимся, какое должно быть отягощение и какое количество повторений в одном подходе. Ознакомить учащихся с методикой развития общей выносливости. Для развития настойчивости, терпеливости рекомендовать учащимся выполнять упражнения на фоне усталости. Для развития решительности рекомендовать выполнение упражнений на фоне ограниченного времени для принятия решений (спортивные игры). Учащиеся должны понять, что физическое

самовоспитание будет малопродуктивным без преодоления трудностей, связанных с проявлением мышечных усилий, утомления, боязни. При руководстве физическим самовоспитанием школьников необходимо соблюдать следующее:

- 1) программа физического самовоспитания должна быть конкретной и логичной;
- 2) принятые самообязательства должны иметь временные рамки;
- 3) новые самообязательства должны приниматься при выполнении ранее принятых;
- 4) результаты работы учащихся должны оцениваться коллективом.

В сфере физической культуры и спорта накоплен опыт физического самовоспитания школьников, занимающихся различными видами спорта; изучены факторы, стимулирующие подростков к работе над собой; выявлены механизмы и функции физического самовоспитания [3; 15; 18; 20]. Вместе с тем отсутствуют научные знания о педагогических условиях, способствующих активизации физического самовоспитания в процессе занятий физической культурой. Поэтому наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой и физической подготовленности школьников. Очевидно, что настоящее физическое воспитание должно начинаться с самого себя. Как бы хорошо не работала пропаганда и какие бы условия не предоставлялись, только внутреннее осознание необходимости работы над собой может привести к положительным результатам в ведении здорового образа жизни.

Самовоспитание должно стать неотъемлемой частью воспитательного процесса. Учащиеся должны сами отдать пред-

почтение самовоспитанию, стремясь освободиться от воспитательной опеки. К внутренним предпосылкам относятся: а) определенный уровень самосознания и самопознания; б) интерес учеников к собственному внутреннему миру; в) принятие нравственного образца; г) развитие воли.

Подводя итог, необходимо отметить, что физическое самовоспитание – это длительный и трудоёмкий процесс работы над собой, который имеет огромную актуальность в современном обществе и является ключом к решению многих проблем, будучи залогом крепкого здоровья и сильного духа. При этом огромное значение в процессе самовоспитания занимает рефлексия, к которой прибегают на каждом этапе, более того к рефлексии стоит прибегнуть и в повседневной жизни. Это поможет не только определить ошибки, но и постоянно корректировать свою жизнь, формируя установки ЗОЖ.

### **Резюме по первой главе**

Население страны выступает особенным участником процесса управления в государственном управлении физической культурой и спортом, на которое имеет существенное значение наличие управленческих воздействий. Государственные органы на всех уровнях и специализированные организации должны содействовать осуществлению мероприятий по физической культуре и спорту. Их участие должно заключаться в исполнении и реализации законов и постановлений, обеспечение материальной поддержки, принятие всех других мер поощрения, стимулирования и контроля. Управление сферой физической культуры и спорта должно иметь стратегический характер, быть направленным на получение максимального эффекта в будущем. В плани-

ровании конкретных мер в физической культуре и спорте управляющим федеральным и региональным органам необходимо учитывать экономические риски, связанные с постепенным снижением бюджетных расходов на эту отрасль.

Управление физической культурой в Российской Федерации имеет одну важную особенность. Данное направление является уже сложившейся специфической системой, являясь управлением отдельных объектов. Необходимо отметить, что государственная политика в области физической культуры и спорта – это комплекс мероприятий, направленных на создание правовых, экономических и организационно-управленческих условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных категорий и групп населения в физкультурно - спортивной деятельности, с учетом традиций, обычаев и экономического положения. Во время процесса управления в сфере физической культуры и спорта необходимо учитывать ряд специфических организационно-правовых особенностей. Во-первых, физическая культура как социально-экономическая система взаимодействует с другими производственными и непроизводственными отраслями народного хозяйства. К подобным можно отнести сферу образования, органы управления, здравоохранения, культуры и т.д. Это влияние носит обоюдный характер. Во-вторых, система физической культуры постоянно развивается и обновляется, в чем и проявляется её динамичность.

Ценности во многом определяют мировоззрение человека. Как элемент структуры личности ценностные ориентации представляют собой единство мыслей, чувств, практического поведения. В формировании ценностных ориентаций участвует весь прошлый жизненный опыт индивида. Психологической

основой его ценностных ориентаций является многообразная структура потребностей, мотивов, интересов, идеалов, убеждений и соответственно этому ценности носят непостоянный характер, меняются в процессе деятельности. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития подростка, охраны и укрепления его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, разумной формой организации и проведения досуга, но бесспорно влияют на другие стороны жизни: авторитет и положение в обществе, учебную и трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Физическая культура предоставляет каждому подростку широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я». Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой предполагает воспитание определенных умений и навыков, физических и психических качеств, черт и свойств личности.

С учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала. Задачей учителя физической культуры является формирование у школьников целеустремленности, то есть стремления достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой. Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во мно-

гом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой. Постоянной заботой учителя физической культуры является создание и поддержание радостного настроения школьников на уроке. Наполняя их жизнь радостными переживаниями, учитель расширяет возможность управлять педагогическим процессом.

## **Глава 2. Роль методов физического воспитания в развитии физических качеств у школьников**

### **2.1 Применение соревновательного метода у школьников на уроках физической культуры**

Физическое воспитание – это многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни. Цель физического воспитания: гармоничное развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия. Понимание сущности, цели физического воспитания позволяют сформулировать основные задачи. *Первая задача* – осознание учащимися здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности. Осознание ценности здоровья является стимулом формирования потребности в здоровье и его укреплении и сохранении. На появление, закрепление этой потребности направлено содержание не только физического воспитания, но и всей многогранной деятельности учебно-воспитательного учреждения. Все учителя-предметники в рамках своего учебного предмета ставят и решают эту задачу, помогая тем самым осознанию ценности здоровья на уровне сформированного убеждения войти в личностную систему ценностных ориентаций школь-

ника. *Вторая задача* – воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья. Потребность и интерес, как известно, являются внутренним побудительным стимулом, без которых невозможна сформированность положительного и активного отношения учащихся к физкультуре и спорту, на основе которого возникает постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся и в последующие годы. *Третья задача* – обогащение учащихся системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности. Вооружение учащихся знаниями о личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, о психофизиологических механизмах влияния их на формирование личности и развитие физических задатков и способностей, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Все это расширяет интеллектуальный кругозор учащихся, повышает их общую культуру, содействует формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. *Четвертая задача* – развитие у учащихся двигательных умений и навыков. Жизненно важные двигательные умения и навыки развиваются в процессе выполнения опреде-

ленных движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, плавание, метание и др.) и двигательные действия, которые редко или почти не встречаются в жизни, но имеют большое развивающее и воспитывающее значение (акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и т.п.). Первые и вторые, дополняя друг друга, способствуют приобретению двигательного опыта, который позволяет человеку уверенно действовать в повседневной трудовой и спортивной деятельности. Кроме того, развитие двигательных умений и навыков способствует формированию важнейших физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, имеющих важное значение не только в физическом воспитании учащихся, но и в целом в духовном становлении личности. *Пятая задача* – развитие у учащихся физических задатков, способностей, приобщение их к занятиям различными видами физической культуры и спорта. Решение данной задачи тесно и непосредственно связано с осуществлением всех остальных задач, что позволяет преодолеть одно из противоречий физического воспитания учащихся, проявляющееся в стремлении отдельных педагогов, тренеров к использованию занятий в ущерб здоровью школьников. Удовлетворяя свои честолюбивые притязания, они нередко заботятся только о достижении ими спортивных результатов любой ценой. Спорт становится самоцелью, что противоречит его истинному предназначению.

Рассмотрим принципы физического воспитания. Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к учителю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке детей и подростков к будущей жизни,

раскрытию у них жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности, активности, наглядности, доступности и т. д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П. Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. Необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Принцип активности предполагает развитие в ребенке высокой степени самостоятельности, инициативы и творчества. Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания, формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к по-

знанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего школьного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах школьников должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И. П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания дви-

двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой. Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий, обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражне-

ния. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного

к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к пре-одолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе учителя физической культуры. Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей организма детей и подростков. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Рассмотрим принципы, отражающие закономерности физического воспитания. Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечива-

ющих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно, обеспечивает развивающее и тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности, функционированию желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем. Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способ-

ствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом [4; 24; 59; 103].

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он: а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников; б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения; в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников; г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня являются второй формой занятий физическими упражнениями в школе. В процессе их проведения решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня

работоспособности в учебной деятельности. Следующей формой является утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий – это комплексы из 7-9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы. Физкультминутки и физкультурные паузы на уроках ставят своей целью снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.). Игры и физические упражнения на удлиненных переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся: спортивные секции по видам спорта; секции общей физической подготовки; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристские походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья, плавания и т.д. Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»;

б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся: 1) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка); 2) физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий; они проводятся после 30-35 минут непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40-45 минут работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста; 3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (силовая (атлетическая) гимнастика; оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг)); 4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время; он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др.; 5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я – спортивная семья») и викторинах; 6) семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями; 7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном. Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). К специфическим методам физического воспитания относятся: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме); 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Общепедагогические методы включают в себя: 1) словесные методы; 2) методы наглядного воздействия. Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

В логике нашего изложения акцентируем внимание на соревновательном методе, позволяющем: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств. Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в ко-

торых они должны соревноваться. В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется: в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.д.); как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку. Соревновательный метод позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию физических качеств. Самой яркой чертой соревновательного метода является сопоставление сил в порядке соперничества. Из нее вытекают и все другие особенности [60; 97; 122].

По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает как бы промежуточное значение между игровым и методами строго регламентированного упражнения. Несмотря на наличие жестких правил соревновательной борьбы, он предоставляет ограниченные возможности для точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства действиями занимающихся. В этом методе значительно больше, чем в игре, выражены моменты психологической напряженности. Фактор соперничества и другие условия состязаний создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. В сравнении с другими методами он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональ-

ным возможностям организма и тем самым способствует их наибольшему развитию. Основными характерными чертами соревновательного метода являются: подчинение всей деятельности главной задаче – победить; стимулирование максимальных проявлений двигательных и личностных возможностей и качеств, выявление уровня их развития; обеспечение максимальной физической и психической нагрузок. Исключительно велико значение этого метода в воспитании таких морально-волевых качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, самообладание и других. Однако необходимо помнить, что фактор соперничества и связанные с ним особенности взаимоотношений могут способствовать формированию и отрицательных черт характера – эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, зазнайства и т.п. Важно помнить, что соревновательный метод, являясь очень эффективным на стадии совершенствования двигательных действий, не может применяться с целью первоначального их освоения. Важнейшим и неперенным условием эффективного применения этого метода является обязательное проведение предварительной тренировочной работы. Несоблюдение этого условия может привести к нанесению серьезного вреда здоровью и являться глубочайшим нарушением одного из самых важных принципов отечественной системы физического воспитания – принципа ее оздоровительной направленности. Предметом соревнования при использовании соревновательного метода могут быть любые физические упражнения на занятиях от построения до выхода из зала. Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие: сопоставление сил занимающихся с целью определения победите-

ля; победе подчинена вся деятельность занимающихся в соответствии с установленными правилами; соревновательный метод дает возможность полностью раскрывать функциональные и психические возможности учеников и выводить их на новый уровень подготовленности; ограниченные возможности регулировать нагрузку учеников.

При правильном использовании игрового и соревновательного методов раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины. Если педагог в процессе управления играми и соревнованиями будет допускать ошибки, недооценивая отрицательных проявлений в поведении учеников, то их воспитанию может быть нанесен непоправимый вред. Таким образом, соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию [37; 48; 63].

Соревнование (или состязание) относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет очень большое значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни: в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т.д. Естественно, что конкретный смысл соревнований в них различен. Соревновательный метод в физи-

ческом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором – в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода [5; 113; 117]. Факторы соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официально определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально их уровню, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях, первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило, более значительному, чем при внешне аналогичных не соревновательных нагрузках. Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, еще в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности, поскольку постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно

направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этим отношением взаимопомощи, взаимной ответственности, в том числе перед целым коллективом за достижение соревновательной цели.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне попятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса ит. п.). В спорте же она закрепляется едиными правилами, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется во многом логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение.

Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения (если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно совпадают). Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и мораль-

ных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию [49; 77].

Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладании, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.) Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства [6; 100].

Опыт также показывает, что использование соревновательного метода упражнения нередко приводит к возникновению настолько сильных эмоций, что выполнение учебных задач урока становится невозможным. Дети теряют контроль над своим поведением, шумят, не слушают команд учителя. Сильные эмоциональные переживания долго «затухают» после окончания игры, не дают сосредоточиться на новом задании, даваемом учителем, поэтому не все учителя в полном объеме используют соревновательный метод. Не следует также забывать о том, что игры и соревнования являются физическими упражнениями и на них распределяется правило о периодической смене состава предлагаемых игр и состязаний. Это позволит не ослабить инте-

реса учащихся к занятиям на уроках физической культуры. На практике используются несколько методических подходов соревновательного метода:

- выполнение соревновательным методом подготовительных упражнений с установкой на превышение параметров тренировочной нагрузки (тренировочное состязание на предельное число повторений упражнения и т. п.);

- состязание в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной подготовки, но требующих психической мобилизации (например, состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движения или необычных сочетаний освоенных ранее элементов);

- введение в качестве предмета состязания частично видоизмененных форм основного упражнения (метание утяжеленного снаряда, бег на дистанциях, смежных с основной соревновательной дистанцией);

- «смещение» соревновательной установки с акцентом преимущественно на качественную сторону упражнений.

Таким образом, роль спорта и физкультуры в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности заставляют человека проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления эти качества генерализуются, переносятся на вне-спортивную жизнь.

Метод – это способ обучения, метод обучения наиболее рациональный способ преподавания учителем и усвоения учеником учебного материала. Метод обучения решает широкий круг задач, с разным контингентом учащихся, в разных условиях. Методический прием решает частные задачи, в конкретных

условиях. Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. Методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Общепедагогические методы физического воспитания: словесные; методы наглядного воздействия. Специфические методы физического воспитания: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровые (использование упражнений в игровой форме); 3) соревновательные (использование упражнений в соревновательной форме).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания [52; 90]. В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности, методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы). Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования. В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи,

управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы. *Дидактический рассказ*: представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I-II классах, занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развертываются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту. Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

*Описание* – это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относитель-

но простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт. *Объяснение* представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например, понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким. Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

*Беседа* – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися. Преподаватель логически правильно формулирует вопросы, определяет их последовательность. Следит за ответами учащихся, вносит в них коррективы, подводит итоги беседы, формулирует выводы. Учащиеся осмысливают вопросы, вникают в их содержание. Припоминают необходимые для ответов факты и обобщения. Правильно, логически и грамотно формулируют ответы и обобщения. *Разбор* – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности, в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию

достигнутого. *Лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы). *Инструктирование* – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания. *Комментарии и замечания*: преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

*Распоряжения, команды, указания* – основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях. Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленно безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий. Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах»). Указания чаще всего применяют в начальной школе. В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно

бочно сделать заключение об его профессиональной подготовленности.

Методы наглядного воздействия способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы срочной информации. Рассмотрим основные особенности этих методов. Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и

кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.[29; 98]. Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить. Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта. Зарисовки, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия. Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать занимающимся особенности техники двигательного действия (например, техники бега на различные дистанции, техники перехода через планку в прыжках в высоту с разбега, техники приземления в прыжках в длину с разбега и т.п.) [64; 114].

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: 1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность); 2) выполнение упражнений в замедленном темпе; 3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финаль-

ного усилия в метаниях); 4) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и прелиминарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции, либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, например, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велоэргометры, беговые дорожки, гребной тренажер и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки. Компьютер показывает значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображается на дисплее. Следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, преподаватель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию. Методы строго регламентированного упражнения являются основными методическими направлениями в процессе физического воспитания. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволя-

ют: 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно воспитывать физические качества; 5) использовать физические упражнения на занятиях с любым возрастным контингентом; 6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям: 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); 2) расчлененно-конструктивный; 3) сопряженного воздействия. Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.). Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники. Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление

ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу. Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила: а) обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения; б) необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой; в) изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их; г) выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах; тогда легче конструируется целостное движение. Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и возвращаются к целостному выполнению. Метод сопряженного воздействия применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его

состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств (строгой регламентации), представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками [84; 90]. Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным). Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнения); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут

быть различные интервалы отдыха. Методы переменного упражнения характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы. Метод переменного непрерывного упражнения характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода: а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью); б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного интервального упражнения: для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются: а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами); б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (напри-

мер, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.); в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке – 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются: 1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры); 2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей; 3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств; 4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества (чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.); 5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимаю-

щихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода. Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты:

- сюжетно-ролевая основа – деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета (смысловой линии поведения в игре, намечающей главные направления действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом;

- отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал; игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей; существенно, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно; отсюда вытекает

самостоятельная импровизация занимающихся в соответствии с условиями;

- моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений; в большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты; в атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется и формируется ряд этических качеств личности;

- особенности регулирования воздействующих факторов; игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность [67; 96]. К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в

использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется: в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.); как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку. Соревновательный метод позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств. Соревновательный метод имеет очень большое значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни: в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т.д. Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутом формате. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором – в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основные, определяющие черты соревновательного метода: конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение; факторы соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официально определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально их уровню, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях, первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило, более значительному, чем при внешне аналогичных не соревновательных.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, еще в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности, поскольку постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этим отношением взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели. Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических

задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Соревнование, подобно игре, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности, в искусстве, в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен. Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами состязания, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Можно сказать, что соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, спо-

способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

Особенности соревновательного метода: установка на победу; максимальное проявление физических и психических сил. Соревновательный метод позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию физических качеств. Достоинства соревновательного метода: спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях. Данный метод позволяет воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену и стимулировать развитие специальной тренированности. В спортивной тренировке соревновательный метод используется в качестве избранных соревновательных упражнений – это те самые целостные действия, которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях состязаний по избранному виду спорта. Соревновательный метод в условиях тренировки направлен непосредственно на решение тренировочных задач; также он позволяет моделировать собственно-соревновательные упражнения. Формирование черт спортивного характера (необходимость предельного выявления своих возможностей и в то же время способность владеть собой в самых сложных ситуациях).

Недостатки соревновательного метода: ограниченные возможности дозирования нагрузки и управления соревнующимися-

ся. Таким образом, организацией деятельности в соревновательном методе является сопоставление сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований. Характер деятельности – соперничество и высокий эмоциональный фон стимулируют максимальное проявление двигательных способностей и функциональных возможностей организма. Особенности поведения занимающихся – наличие моментов противодействия, столкновения противоположно направленных интересов создают условия формирования как положительных, так и отрицательных черт характера. Применение метода – собственно соревнования или в процессе физического воспитания (как один из специфических методов). Обязательное условие – физическая и психическая подготовленность занимающихся.

#### *Реализация соревновательного метода на уроках физической культуры у школьников*

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). В школьном возрасте следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Учитывая анатомо-физиологические особенности школьников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно

повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно. Средства воспитания силовых способностей: подъем туловища из положения лежа на спине; метание набивного мяча; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Реализацию внедрения соревновательного метода осуществляли в группе школьников 13-14 лет в количестве 15 человек.

### *Метание набивного мяча*

Процедура тестирования: метание набивного мяча из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда. Метание набивного мяча двумя руками от груди в положении стоя: испытуемый стоит в 50 см от стены в исходном положении. По команде он стремится толкнуть мяч двумя руками от груди как можно дальше. Метание набивного мяча двумя руками снизу: испытуемый удерживает мяч двумя прямыми руками внизу. По команде он выполняет метание двумя руками снизу (руки движутся вперед-вверх), возможно одновременное приподнимание на носки. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя спиной к направлению метания: испытуемый, удерживая мяч внизу двумя руками, стремится толкнуть мяч через голову как можно дальше.

### *Подтягивание на перекладине*

Процедура тестирования: юноши из виса хватом сверху на высокой перекладине по команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Девушки из виса хватом сверху на низкой перекладине по команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки.

Для оценки общей физической подготовленности школьников применяли: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; бег 30 м и 60 м с высокого и низкого старта.

Использование соревновательного метода в тренировочном процессе оказывает значительное влияние на развитие определенных двигательных умений и навыков, тактическую и техническую подготовленность. Данный метод на тренировке может использоваться как в тренировочной игре, так и в отдельных упражнениях. Дозирование нагрузки при использовании соревновательного метода в учебно-тренировочном занятии или на уроке физической культуры обязательно. Использование соревновательного метода в тренировке низкому старту: учащиеся под руководством преподавателя занимают стартовые места и по команде делают стартовый разгон на дистанции от 10 до 40 метров. Соревновательный метод в тренировке можно использовать с помощью эстафет. Всех занимающихся надо разделить на 2, 3 или 4 команды. В эстафетах должно быть не менее 8 различных заданий. Задания могут быть как общеразвивающими, так и специально развивающими, характерные для лёгкой атлетики. Во время эстафет могут использоваться множество различного

инвентаря – баскетбольные мячи, скакалка, волейбольные, теннисные мячи, обручи и многое другое.

В ходе проведенной работы нами были отобраны игры различной интенсивности и направленности. Например, игра низкой интенсивности «*Сильный бросок*». Две команды располагаются на разных сторонах площадки, в центре которой на линии лежит мяч. По команде играющие бросают мячи (снежки) в мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Команда, которой это удастся, выигрывает. Игра «*Придумай сам*»: играющие делятся на две команды и становятся друг против друга на расстоянии 4 шага в колонны по одному. Перед одной из команд (по жребию) отмечается линия старта. Судья отмечает место приземления, сюда встает первый игрок противостоящей команды и прыгает от данной отметки в обратном направлении и т.д. Команда, начавшая первой, побеждает в том случае, если последний игрок второй команды не допрыгнул до линии старта.

Игра «*Прыгуны*»: участники делятся на две-четыре команды. Игроки каждой команды строятся в колонны по одному за линией старта. Начиная с расстояния в 1 м от линии старта, проводится несколько линий через каждые 20 см. Это секторы 1,2,3 и т.д. Номер соответствует количеству очков, которые подучит игрок, прыгнув в тот или иной сектор. По сигналу игроки поочередно прыгают в длину с места. Судьи подсчитывают сумму очков, собранных каждой командой. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«*Эстафета с прыжками*»: команды по 6 человек в каждой строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на рассто-

янии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает команда, первой вернувшаяся за линию старта.

*«Комбинированная эстафета»*: команды состояются из 5 девочек и 6 мальчиков. Длина каждого этапа 15 м. Первый этап: бег вдвоем каждого в одном обруче (девочки и мальчики отдельно). Второй этап: бег на трех ногах в паре (мальчики и девочки отдельно). Разноименные ноги партнеров связываются резиновым жгутом на уровне голеностопных суставов. Третий этап: прыжки в мешке (участвуют только мальчики). Четвертый этап: прыжки на одной ноге со сменой ног у поворотной стойки (сначала девочка, затем мальчик). *«Кто перетянет»*: командные состязания в перетягивании каната.

Рассмотрим примерные задания для проведения конкурсов. Конкурсы можно проводить в спортивно - оздоровительном лагере, включать в программы различных мероприятий в школе. Конкурсы носят творческий характер, это проявляется при составлении учащимися комплекса утренней гимнастики, комбинации вольных упражнений. Оценивается только качество выполнения задания. Репродуктивные конкурсы предусматривают одинаковое выполнение задания, а основанием для оценки является проявление физических качеств. Рассмотрим примерные задания репродуктивных конкурсов.

### *Кто самый гибкий?*

1. Наклоняясь назад, слегка сгибая ноги в коленях, достать пятки.
2. Стоя, ноги шире плеч, наклониться вперед, сгибая левую ногу, достать левым локтем носок левой ноги.

3. Лежа на спине, поднять ноги и достать носками пол за головой.

4. Стоя, ноги вместе, руки в стороны, наклоняя голову, достать то правым, то левым коленом лба, не теряя равновесия.

5. Стоя, ноги как можно шире, руки вниз наклонившись вперед, захватить руками голеностопы и коснуться головой пола; ноги в коленях не сгибать.

6. Сидя, слегка согнув ноги, захватив обеими руками левую (правую) ногу, притянуть ступню к голове или перенести через голову.

7. Лежа на спине, руки соединить, пальцы переплести, образовав кольцо. Пропустить правую и левую ногу попеременно через кольцо.

8. То же, но стоя на правой и левой ноге поочередно.

9. Стоя ноги врозь, наклоняясь назад, выполнить мост и вернуться в и.п.

### *Кто самый ловкий?*

Подбросить теннисный мяч, наклониться, коснуться руками пола, выпрямиться и поймать мяч.

1. Подбросить мяч, сесть и поймать его, затем сидя подбросить мяч, встать и поймать его.

2. Мяч в руках за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх через голову и поймать его впереди.

3. Стоя, в обеих руках по мячу. Одновременно ударить мячами о пол и каждой рукой поймать мяч.

4. Стоя, волейбольный мяч между ступнями. Подпрыгнуть, подбросить мяч перед собой и поймать его.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом вперед - вниз. Подбросить мяч и поймать его за спиной; подбросить мяч из-за спины и поймать его впереди.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч удерживается ладонью и предплечьем левой руки за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх через правое плечо и поймать его правой рукой. То же, но мяч в правой руке.

7. Стоя, мяч зажат пятками. Подпрыгнуть, прогнуться, согнуть ноги назад, подбросить мяч так, чтобы он перелетел над головой, и поймать его руками.

8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, гимнастическая палка вертикально на ладони правой (левой) руки. Сесть и встать, не уронив палку. Поддерживать палку другой рукой не разрешается.

10. Стоя, ноги вместе, руки со сложенной вчетверо скакалкой вниз, хват сверху на ширине плеч. Подпрыгнуть и, согнув ноги, провести скакалку под ногами, не касаясь ее, мягко приземлиться. Прыжком вернуться в и. п. То же, но через гимнастическую палку.

### *Кто самый сильный?*

1. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Мягко опуститься на колени и движением рук и туловища встать.

2. Лежа на животе, руки сцеплены за спиной. Встать, не расцепляя рук.

3. Стоя, руки за головой, сесть, лечь на спину, снова сесть и встать, не снимая рук с головы.

4. Присесть на одной ноге, вторую вперед. Одной рукой держаться за стенку или спинку стула.

5. В упоре лежа оттолкнуться руками от пола, хлопнуть в ладоши.

6. В упоре лежа ноги врозь, оттолкнуться руками от пола, хлопнуть в ладоши; одновременно с этим оторвать ноги от пола и ударить их одна о другую.

7. Стоя между двумя стульями, упереться руками в сиденья, держать угол (для девочек – согнув ноги).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девочек с опорой на гимнастическую скамейку).

### *Кто самый быстрый?*

1. Кто сумеет большее количество раз присесть и встать за 15 сек.

2. Стоя, в каждой руке по теннисному мячу. Подняв руки вперед, выпустить оба мяча и успеть поймать их хватом сверху до падения на землю; то же, но выпускать и ловить мячи поочередно; то же, но ударом мячей о пол так, чтобы при ловле мяч из правой руки попал в левую и наоборот.

3. Стоя, ноги врозь, палка длиной 1 м вертикально на полу, удерживается сверху двумя руками. Развести руки в стороны, присесть, встать и удержать палку руками сверху.

4. То же, но стоя, ноги вместе. Отпустить палку, повернуться на 360 ° и успеть подхватить ее. Повороты выполнять вправо и влево.

### *Кто умеет сохранять равновесие?*

1. Стоя на носках, руки за головой, передвижение по линии, обозначенной на полу; то же, но руки с набивным мячом вверх; то же, но передвигаясь по линии шагом с последующим подскоком на опорной ноге танцевальными шагами.

2. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки с преодолением препятствий (планки, веревочки).

### *«Попади в отверстие»*

Метание теннисного мяча в фанерный щит с круглым отверстием диаметром 30-40 см. Побеждает тот, кто сумеет из 5 попыток с расстояния 6, 8, 10 м попасть в отверстие наибольшее число раз.

### *«Мяч в полете»*

Броски набивного мяча на дальность двумя руками: а) снизу вперед; б) через голову назад; в) из-за головы вперед. Масса мяча 1 кг, побеждает тот, кто показал наилучший результат по сумме 2-3 бросков.

### *«Троеборье толкателей»*

1 этап. Толкнуть набивной мяч массой 1-2 кг от груди двумя руками через планку, установленную в 2 м на высоте 2 м.

II этап. Из и. п. – ноги врозь, стоя лицом в сторону толкания, толкнуть мяч одной рукой.

III этап. То же, но стоя боком к направлению толкания. Побеждает участник, показавший наилучший результат в сумме трех этапов.

Ученики среднего школьного возраста существенно отличаются друг от друга по уровню развития физических качеств. Результаты тестирования позволили выделить учащихся с высоким, достаточным, средним и низким уровнем физической подготовленности. Результаты оценки влияния соревновательного метода на скоростные способности школьников следующие:

щие: в динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 30, 60 м на 11,4% и 12,5%; челночного бега 3 x 10 м – на 8,4%. Аналогичную динамику имели результаты бега на 30 м и 60 м с высокого и низкого стартов в динамике учебного года под влиянием применения соревновательного метода на уроках физической культуры. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности метания набивного мяча, подтягиваний на перекладине, прыжка в длину с места у школьников исследованной группы.

Высокий уровень развития двигательных качеств характеризует наличие у учащихся сложившейся системы умений и навыков, которые способствуют адекватному подбору методов, приемов, форм и средств скоростно-силовой активности. При этом ученики активно используют полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни, имеют устойчивый интерес к физической культуре и спорту, систематически занимаются физическими упражнениями, активно участвуют в организации и проведении различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школе, хорошо умеют подбирать новые формы двигательной активности. Достаточный уровень развития двигательных качеств характеризуется преимущественно позитивным отношением учеников к урокам физической культуры, наличием мотивации к занятиям физическими упражнениями в учебной и внеучебной деятельности, владением методическими знаниями и умениями, стремлениями использовать их в организации индивидуального физического самосовершенствования. Ученики с достаточным уровнем развития физических качеств использу-

ют знания, умения и навыки в повседневной жизни, имеют устойчивый интерес к физической культуре и спорту, систематически занимаются физическими упражнениями, осознают необходимость сохранения достаточного уровня физической подготовленности и работоспособности, не требуют внешнего стимулирования, готовы к самостоятельному применению приобретенных знаний, умений и навыков во время самостоятельных занятий. Средний уровень развития физических качеств характеризуется пониманием учащимися ценности собственного здоровья, но невыраженной направленностью на активные занятия физическими упражнениями и на физическое совершенствование. Такие ученики требуют периодических установок и убеждений в необходимости постоянного самосовершенствования и занятий физической культурой, в частности, подвижными играми. Индивидуальные занятия требуют определенного совершенствования, активизации формирования мотивации к физической культуре. Ученики этой группы обладают недостаточными умениями применять необходимые средства и методы выполнения упражнений, плохо управляют своим поведением в нестандартных и непредсказуемых обстоятельствах. Поэтому привлечение к активным занятиям физическими упражнениями требует определенного стимулирования. Низкий уровень развития физических качеств характерен для учащихся, не владеющих приемами занятий физическими упражнениями, не использующих в полной мере средства двигательной активности для собственного физического совершенствования и сохранения здоровья. Ученики этой группы характеризуются наличием фрагментарных представлений о физической культуре и поэтому требуют постоянного внешне-

го стимулирования их деятельности в самообразовании, саморазвитии и самосовершенствовании. Они систематически занимаются физическими упражнениями, а их двигательная активность не играет важной роли в жизни и учебе. Как правило, такие ученики имеют слабое представление об основах сохранения и укрепления собственного здоровья, недостаточно владеют навыками выполнения физических упражнений, которые они выполняют с ошибками и имеют низкую мотивацию к урокам физической культуры.

Таким образом, целесообразно внедрять программу развития физических качеств школьников на уроках физической культуры с использованием соревновательного метода, включающую различные эстафеты, подвижные игры разной направленности, конкурсы. Кроме того, с учащимися дополнительно надо проводить психологическую подготовку, её направленность должна обуславливаться повышением мотивации к выполнению контрольных нормативов. В результате реализации программы нами наблюдалось достоверное улучшение скоростных, силовых качеств учащихся в динамике учебного года. Педагогические условия реализации программы развития физических качеств школьников на уроках физической культуры с использованием соревновательного метода следующие: создание предметной обстановки; осуществление индивидуальной подготовки учащихся с периодическим контролем состояния каждого из учеников; проведение прикидок результатов, их корректировка, наглядный показ выполнения требуемых упражнений; нормирование физической нагрузки на уроках в соответствии с требованиями к рабочим программам учителя физической культуры.

Рассмотрим воспитание физических качеств у школьников младших классов на уроке физической культуры с использованием соревновательного метода. В исследовании приняли участие 40 учащихся 4 классов, из которых были сформированы две группы по 20 человек. Учащиеся контрольной группе занимались по общепринятой программе физического воспитания. Учащимся экспериментальной группы была предложена модифицированная программа с акцентированием внимания на использовании соревновательного метода в обучении. Объектом соревновательной деятельности может быть не только результат, но и качество выполнения двигательного действия, что довольно широко распространено в младшем школьном возрасте. Установка на соревновательную деятельность вызывает у детей стремление максимально проявить свои силы. Например, в ходе урока дети в условиях соревнования значительно улучшают свои результаты в прыжках, беге на 30 м, челночном беге, метании по сравнению с показателями в условиях прямого задания. Соревновательный метод позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств.

Для исследования сформированности физических качеств школьников нами были проведены следующие тесты: оценка быстроты (бег на 30 м), выносливости (бег на 1 км), силы (подтягивание на перекладине из виса хватом сверху), ловкости (челночный бег 3x10 м), гибкости (гибкость из положения сидя на полу).

*Методика бега на 1 км:* на старте необходимо набрать скорость, которая в последующем задаст темп до конца дистанции. Если сразу взять высокий темп, то это может привести к истощению сил раньше времени. В процессе стартового ускорения необходимо увеличивать частоту и длину шага примерно каждые 70 метров дистанции. Навык быстрого и эффективного стартового разгона приобретается исключительно усиленными тренировками и постоянным совершенствованием физической формы. Во время бега по дистанции положение тела должно быть таким: корпус необходимо держать ровно, с небольшим наклоном вперед; руки сгибаются под углом в 90° и работают в ритм движению; нога приземляется на переднюю часть стопы и перекачивается на всю её поверхность. Чтобы хорошо оттолкнуться, нужно выпрямлять толчковую ногу, совместно совершая мах свободной ногой. Эта техника даёт возможность спортсмену на мгновение расслабиться. За 150-200 метров до финиша нужно наклонить корпус вперед, увеличить длину и частоту шага и скорость движения рук. Преодоление финишной прямой осуществляется на максимальной скорости, как при беге на спринтерской дистанции.

Нормативы для 4 класса по физической культуре составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. Критерии оценки представлены в таблице 11. Для удобства интерпретации полученных данных мы определили уровни сформированности физических качеств. Оценка «5» – высокий уровень сформированности физического качества. Оценка «4» – средний уровень сформированности физического качества. Оценка «3» – низкий уровень сформированности физического качества.

Таблица 11 – Критерии оценки тестов для учащихся 4 класса

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	«Челночный бег» 3x10 м (с)	8,6	9,5	9,9
2.	Наклон вперёд сидя (см)	9,0	6,0	4,0
3.	Бег 30 м (с)	5,0	6,5	6,6
4.	Подтягивание в висе (кол-во раз)	5,0	3,0	2,0
5.	Кросс 1000 м (мин)	5,5	6,1	6,5
Девочки				
1.	«Челночный бег» 3x10 м (с)	9,1	10,0	10,4
2.	Наклон вперёд сидя (см)	10,0	8,0	5,0
3.	Бег 30 м (с)	5,2	6,5	6,5
4.	Подтягивание в висе лёжа (кол-во раз)	12,0	8,0	2,0
5.	Кросс 1000 м (мин)	6,1	6,3	6,5

В начале учебного года не было выявлено достоверных отличий по уровням сформированности физических качеств у школьников исследованных групп. Следует указать, что у большинства школьников выявлен низкий или средний уровень развития физических качеств.

*Программа воспитания физических качеств у школьников  
на уроках физической культуры с использованием  
соревновательного метода*

Следует указать, что использование соревновательного метода возможно на любом этапе урока. В начальной школе более эффективно использовать на уроке соревновательный

метод в форме игр. Рассмотрим пример использования соревновательного метода на любом из этапов урока.

### *Вводно-подготовительная часть урока*

Продолжительность: 5-10 минут. Задачи: сообщить задачи и содержание урока, создать мотивационную поддержку предстоящей деятельности; организовать учащихся, настроить на сознательное, активное овладение учебным материалом; играми-соревнованиями или соревновательными упражнениями подготовить организм детей к предстоящим нагрузкам. Используются упражнения или игры, включающие в себя общеразвивающие упражнения и игры на внимание.

### *Основная часть урока*

Продолжительность: 25-30 минут. Задачи: сформировать двигательные умения и навыки; развить основные физические качества; решить оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, стоящие на уроке. Проведение основной части урока предполагает выполнение следующих простых методических правил:

– новые игры-соревнования или упражнения даются в начале, когда занимающиеся в состоянии воспринимать их содержание;

– более сложные по содержанию игры-соревнования проводятся в начале основной части урока;

– игры и упражнения, требующие повышенного внимания, проводятся перед играми, вызывающими сильное эмоциональное возбуждение;

– игры, имеющие высокую эмоциональную окраску, проводятся в середине основной части урока, чтобы эмоциональное возбуждение, вызванное игрой, спало к концу урока;

– знакомые игры проводятся в конце основной части занятия, поскольку усвоение их содержания не требует высокой концентрации внимания;

– после игры с высокой интенсивностью проводят игру с низкой или средней интенсивностью, чтобы дать играющим возможность восстановиться.

### *Заключительная часть урока*

Продолжительность 3-5 минут. Задачи: переход от состояния возбуждения к более спокойному состоянию; подведение итогов урока; сообщение домашнего задания. В заключительной части урока используются спокойные игры. В конце урока подводятся итоги; указывается, как класс справился с заданием; выясняется, какие игры-упражнения понравились больше всего и почему; отмечаются возникшие в процессе игры трудности; для удобства все игры были разделены на разделы. Подбор и проведение игр и упражнений проводился на всех этапах обучения. Сначала давались в игре задания «Кто выполнит задание правильнее, точнее», а уже после этого – «Кто быстрее, больше» и т.п. Педагогические условия реализации методики воспитания физических качеств младших школьников, заключаются в следующем. Первое: игры и упражнения с применением соревновательного метода отбираются или конструируются в соответствии с содержанием изучаемой темы, целью и задачами урока. Второе: игры и упражнения с приме-

нением соревновательного метода соответствуют интересам и возможностям учащихся. Третье: воспитание физических качеств с использованием соревновательного метода на уроках физической культуры проводится по специальной программе.

### *Пояснительная записка*

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) выполнения двигательных действий. В школе в течение многих лет дети не только учатся, обретают навыки общения с взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывают отношение ко многим жизненным ценностям, в том числе к здоровью. Из года в год растет процент детей с нарушениями здоровья. Этот показатель резко возрастает с каждым годом за счет детей, приходящих в первый класс. Таким образом, каждый 3-5-й ребенок, поступивший в 1-й класс, уже имеет хроническое заболевание или иные серьезные отклонения в состоянии здоровья. С другой стороны, недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма ребенка. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего

возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Главными пороками становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток и гиподинамия. Актуальным является организация такого педагогического процесса, который способствовал бы оздоровлению и предупреждению заболеваний детей, а также развивал ребенка физически. Соревновательный метод исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Этот метод ориентирован на обучение без принуждения. Его характерная особенность – обязательное присутствие в соревновательной деятельности двух противоположающихся сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий, стремления учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться. Использование соревновательного метода создает большой потенциал к развитию физических качеств и мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями. Целью данной программы является всестороннее гармоничное развитие обучающихся, обеспечение их полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

### *Задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- совершенствование психомоторных и двигательных способностей учащихся;
- формирование интереса к занятиям физической культуры;
- формирование прочных знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на уроках физической культуры;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование у детей мотивационной сферы;
- развитие и формирование физических качеств обучающихся;
- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения.

Соревновательный метод физического воспитания при работе с детьми младшего школьного возраста наиболее приемлемо применять в форме, близкой к игровому; основное отличие – обязательное наличие победителя. Кроме того, применение соревновательного метода возможно на протяжении всего урока. Программа построена на принципах: непрерывности процесса обучения и развития; целостности процесса обучения; личностно-ориентированного характера обучения.

### *Планируемые результаты*

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Тематическое планирование программы представлено в таблице 12.

Таблица 12 – Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

Наименование раздела	№	Тема урока	Прием соревновательного метода	Цель использования соревновательного метода
1	2	3	4	5
Легкая атлетика	1.	Бег 2х30 метров, 60 метров.	Игра «Кто быстрее».	Развитие быстроты.
	2.	Метания малого мяча (9 м.). Метания мяча на дальность в коридор (10 м.).	Игра «Точно в мишень».	Развитие быстроты, ловкости.
	3.	Прыжок через планку способом перешагивания.	Упражнение «Передал – садись»	Развитие быстроты.
	4.	Прыжок через планку способом перешагивания.	Игра «Гуси – лебеди».	Развитие быстроты, ловкости
	5.	Бег 2х30,60 метров.	Игра «Вызов номеров»	Развитие быстроты, скоростной выносливости
	6.	Челночный бег 4х9 м.	Игра « День и ночь».	Развитие быстроты, скоростной выносливости

Продолжение таблицы 12

1	2	3	4	5
Легкая атлетика	7.	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки».	«Охотники и утки», «Борьба за мяч»	Развитие быстроты, скоростной выносливости
	8.	Метания малого мяча. Метания мяча на дальность. Игра «Метатели».	«Не давай мяча водящему»	Развитие быстроты, ловкости
Кроссовая подготовка	9.	Равномерный бег – 500 м. Эстафета. Игра «Кто быстрее».	«Эстафета парами»	Развитие выносливости
	10.	Равномерный бег – 1000 м. Эстафета.	Игра «Волк во рву»	Развитие координации.
	11.	Равномерный бег – 750 м. Эстафета. Игра «Пятнашки».	«Построить мост»	Развитие ловкости
Подвижные игры	12.	Игры: «Третий лишний». Эстафеты.	«Кто быстрее»	Развитие быстроты.
	13.	Игры: «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	«Регби на коленях»	Развитие ловкости

Продолжение таблицы 12

1	2	3	4	5
Подвижные игры	14.	Игры: «Кто дальше бросит», «Кто быстрее». Эстафеты.	«Бой петухов»	Развитие силы
Гимнастика с элементами акробатики	15.	Кувырок вперед. Игра «Фигуры».	Игра «Ящерицы»	Развитие гибкости.
	16.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Светофор».	Игра «Птичка и клетка»	Развитие гибкости.
	17.	Опорный прыжок на козла, вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Ниточка и иголочка».	«Палку за спину»	Развитие ловкости
	18.	Лазанье по канату в три приёма.	Игра «Кто проходил?».	Развитие силы, ловкости
Подвижные игры с элементами «Баскетбола»	19.	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «мини - баскетбол».	«Перетягивание в парах»	Развитие силы

*Оние таблицы 12*

1	2	3	4	5
Подвижные игры с элементами «Баскетбола»	20.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	«Мяч ловцу».	Развитие быстроты, скоростной выносли- вости

После разработки и внедрения в течение учебного года методики воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры с использованием соревновательного метода и выявления педагогических условий её реализации нами было проведено повторное тестирование сформированности физических качеств младших школьников. Количество учащихся, имеющих высокий уровень сформированности физических качеств, в динамике учебного года повысилось на 20% и 9%, составляя 35% испытуемых в экспериментальной группе и 18% – в контрольной соответственно. Количество учащихся, имеющих средний уровень сформированности физических качеств, повысилось на 10% и 5%, составляя 45% и 31% испытуемых соответственно в экспериментальной и контрольной группах. Количество учащихся, имеющих низкий уровень сформированности физических качеств, понизилось только в экспериментальной группе. Таким образом, в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика развития физических качеств младших школьников, что свидетельствует об эффективности применяемой методики воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры с использованием соревновательного метода.

## **2.2 Игровой метод в развитии физических качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры**

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жиз-

нерадостных движениях. Преимущество игрового метода перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Современные школьники мало двигаются; меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. Чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом. Неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде. Использование учащимися школы подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры значительно повышает уровень и темп развития физических качеств.

Еще с древних времен игры являются традиционным средством педагогики. Издавна в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе [69; 73]. Игры можно оценивать в качестве одного из действенных средств всестороннего развития человека, укрепления его здоровья, поэтому их необходимо широко использовать в системе обучения и воспитания. Существуют десятки определений, отражающих сложность одно-

значного объяснения этого понятия. Например, игра является естественной формой труда ребенка, присущей ему формой деятельности, подготовлением к будущей жизни. Игра есть разумная и целесообразная, социально-координированная, подчиненная известным правилам система поведения. Игра – удивительно богатая разнообразная сфера деятельности детей. Игра – вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результате, а в самом процессе. Игра – это самостоятельная социальная структура, подразумевающая состязание между двумя или более противоборствующими сторонами, а также ограниченная процедурами и правилами с целью достижения победы одной из сторон [20; 98]. Игра как таковая – это не игровое оборудование, а формально организованная система соперничества ее участников. С образовательной точки зрения, игра – это способ группового диалогического исследования возможной действительности в контексте личностных интересов. Игра издавна привлекает к себе внимание не только педагогов и психологов, но и философов, этнографов, искусствоведов. Природа «игрового интереса» еще мало изучена. Ю.В. Геронимус выделяет такие факты, способствующие возникновению игрового интереса: удовольствие от контактов с партнерами по игре; удовольствие от демонстрации партнерам своих возможностей как игрока; необходимость принимать решения в сложных и часто неопределенных условиях; удовлетворение от успеха – промежуточного или окончательного; если игра ролевая, то удовольствие от процесса перевоплощения в роль.

Игры отвечают важной биологической потребности организма в получении постоянной информации из внешней среды

и компенсируют событийную (средовую) монотонность повседневной жизни, изолированность от полноценной природной и социальной среды. Игры, как указывал крупнейший советский педагог А.С. Макаренко, приучают детей к тем физическим и психическим усилиям, которые необходимы для них в будущей повседневной деятельности. П.Ф. Лесгафт большое внимание в физическом воспитании уделял подвижным играм. В занятиях подвижными играми он видел возможность приобретения ребенком самостоятельности в действиях, основанной на личной инициативе, благодаря которой у человека вырабатывается твердый характер и большая сила воли. Положительно относясь к подвижным играм, он рекомендовал выбирать из них те, которые наиболее подходят к цели, поставленной преподавателем. Игры должны оказывать благотворное влияние на психику и физическое состояние ребенка [52; 97].

Подвижные игры – это игры с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высокими физическими и психическими напряжениями. Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бег, прыжки, броски, передача и ловля мяча и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок может не проявлять воспитываемые у него качества. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровож-

даются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Детей можно и нужно обучать искусству игры, на основе жизненной практики выявляют в играх оздоровительную и воспитательную силу, мощный источник физического, нравственного, интеллектуального развития детей, здоровья и трудолюбия, долголетия и благополучия [108].

В физическом развитии детей среди множества упражнений и форм их поведения большой популярностью пользуются подвижные игры. Подвижные игры – занятия, обусловленные совокупностью определенных правил, приемов, в основе которых физические упражнения. Хорошо организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, улучшают кровообращение и обмен веществ в организме, содействуют закаливанию, способствуют развитию внимательности, сообразительности, смелости, интеллекта и всех физических качеств, а коллективные игры – воспитанию дружбы и товарищества. Эти игры не требуют многочисленного и сложного, дорогостоящего оборудования, просты, доступны, увлекательны и способствуют развитию всех физических качеств [97]. Широкое применение подвижных игр и физических упражнений необходимо также в целях преодоления неблагоприятного влияния гиподинамии. Чем больше ребенок производит движений в течение дня, тем больше у него образуется

новых условно-рефлекторных двигательных актов, ускоряющих овладение новыми движениями, а это успокаивает нервную систему, снимает напряжение, создает бодрое, жизнерадостное настроение, что способствует повышению работоспособности, успеваемости школьников.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности. Это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми. Правила и двигательные действия в игре создают у играющих верное представление о существующих в обществе отношениях между людьми. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое [63; 105]. Тренировочный процесс у каждого обучающегося является многогранным и требует от ребёнка приспособления к соответствующему климату и режиму жизни, так как игровой метод дает возможность не только физически развиваться, но и духовно, интеллектуально, а также воспитывает лидерские качества. Важным фактором является создание климата для социально-культурного самоопределения, реализации творческих способностей, профессионального ориентирования и самореализации личности школьника.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше, чем другие формы и средства физической культуры,

соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют проявления всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений. Уровень развития двигательных качеств школьников в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Общая физическая подготовка школьников, практикующих игры на уроке физической культуры, строится на принципах целенаправленных педагогических воздействий и специальной подготовке. Она ориентирована на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в физической деятельности. Для совершенствования подготовки младших школьников необходим контроль физической подготовленности в годичном цикле подготовки. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных способностей. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту, силу, координацию. При рацио-

нальном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения. За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. Ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Подвижная игра является той разновидностью игровой формы, преимущественная ориентация которой заключается в развитии двигательных способностей детей [73].

Игра – одно из важнейших средств всестороннего развития детей школьного возраста. Характерная ее возможность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего развития. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе. Среди широкого разнообразия игр в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится

важнейшее место. В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств [70]. Опираясь на общие цели физического воспитания детей младшего школьного возраста, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

**Оздоровительные задачи.** При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. [17; 115].

**Воспитательные задачи.** Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, вообра-

жение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств, выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Большое значение имеют подвижные игры для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому,

чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели, характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой [49].

**Образовательные задачи.** Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического развития детей. Однако, следует помнить, что при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего решаются задачи собственно физического развития, поэтому основная задача подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать правильному развитию двигательных способностей; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Физические качества (быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки) проявляются естественно. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных способностей. Например, чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз одни и те же движения, не замечая усталости, это приводит к развитию выносливости. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для развития силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию

двигательной деятельности. Например, в начальной школе получили распространение подвижные игры по видам движений с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, метанием в подвижную и неподвижную цель, с прыжками в высоту, длину с места и разбега, с мячом, с передвижениями на лыжах.

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих при достижении стоящих перед игрой целей, игры делят на три группы: а) *некомандные* (в них отсутствуют общие цели для играющих, дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы других участников); б) *переходные к командным* (в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других; в этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим; именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность); в) *командные*: данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлениям своего коллектива; эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Исходя из специфических условий проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди школьников выделяют следующие характерные признаки классификации игр:

– по возрасту (для детей младшего, среднего и младшего школьного возраста);

– по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);

– по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

– по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

– по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);

– по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

– по сюжету (сюжетные и бессюжетные);

– по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);

– по подвижности (малой, средней и большой подвижности, интенсивности);

– по сезону (летние и зимние);

– по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);

– по способу организации играющих (командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты); условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без деления команды – каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Учитывая, что одной из главных задач физического занятия является развитие и совершенствование двигательных качеств занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности, интенсив-

ности игровой деятельности. Рассмотрим группировки игр по проявлению у занимающихся физических качеств. На развитие ловкости: игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием). На развитие быстроты: игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях. На развитие силы: игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. На выносливость: игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим. На гибкость: в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание, маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах).

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается в следующем. Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Такое содержание игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки; если решается задача развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. В эту игру включают физические упражнения, которые должны со временем ускоряться, неожиданно останавливаться, иметь короткую дистанцию бега и другие акты, направленные на сознательное и целеустремленное опережение соперника. Если решается задача развития ловкости, то необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой. Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Сюжет игры определяет цель действий, играющих характер развития игрового конфликта. Игра должна быть отражением реальности и ее действительности как предполагается сюжетом, на который она опирается (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных вза-

имодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила обязательны для всех участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других двигательных качеств. Комбинация выполнения двигательных действий может выполняться в самых различных сочетаниях. Игра эмоциональна и каждое движение должно дать большой эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия. Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении. Также важно учитывать сезоны года, условия, погоду. Для зимней прогулки, например, логичны игры более динамичные. Но иногда скользкая площадка мешает бегу с увертыванием. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в очень жаркую погоду лучше такие соревнования не проводить. В течение игры необходимо поддерживать интерес детей, особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целена-

правленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос к учащимся: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!» Атрибуты имеют огромное влияние.

Интерес детей к играм с элементами соревнования становится все более популярным, если они носят форму, назначается капитан команды, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Важна оценка качества каждого действия, выполняемого задания по итогам расчетов и определение коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует педагогического такта, объективной и честной оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей. Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Все средства выразительности (интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация) должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры является инструкцией и моментом для создания игровой ситуаций.

Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с

детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5-2 минут. Объяснение сюжетной подвижной игры дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию. При объяснении игры учитель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно. Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию. Объединяя играющих в группы, команды, пе-

дагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды педагог подбирает детей, равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Роли определяют поведение детей в игре. Дети 7-8 лет очень активны, все в основном хотят быть водящими, поэтому педагог должен сам назначать их в соответствии со способностями. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п. Существует несколько способов выбора водящего: назначает педагог, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

В целом руководство педагога подвижной игрой состоит в контроле за ходом игры и направлено на выполнение ее программного содержания. Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Правильное

педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие. В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Педагог следит за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Большинство детей младшего школьного возраста хорошо владеют основными движениями. Педагог обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными. Учащиеся должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения. Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу педагога дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются в рассыпную по залу и по команде «В круг!» строятся вокруг звеньевого, а пока руководитель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков. Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой, в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания. Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. Знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее запечат-

леваются в памяти. Решение разнообразных задач рождает у детей веру в свои силы, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий. При умелом руководстве педагога подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их. Это игры типа «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяна и охотники» и др. Первоначально ведущую роль в составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание учащимися упражнений на заданную тему. Например, придумать упражнение, имитирующее движения лыжника, конькобежца, баскетболиста, теннисиста или придумать и назвать упражнение, а затем его выполнить («Вратарь», «Силач» и др.). Важную роль в развитии творческой деятельности детей играет привлечение их к усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит педагогу, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности. Так, проводя с детьми игру «Два мороза», педагог предлагает вначале такой вариант: кого «морозы осалят», тот остается на месте, а дети, перебегая на противоположную сторону, не должны задевать «замороженных»; затем педагог усложняет задание: убегая от «морозов», дети должны дотронуться до «замороженных» товарищей и «отогреть» их. После этого педагог предлагает самим детям придумать варианты игр. Из предложенных вариантов выбираются наиболее интересные. Например, дети реши-

ли, что «морозам» будет труднее «заморозить» спортсменов, поэтому во время перебежек дети имитируют движения лыжников, конькобежцев.

Таким образом, показателем творчества детей в игре является не только быстрота реакции, умение войти в роль, передавая свое понимание образа, самостоятельность в решении двигательных задач в связи с изменением игровой ситуации, но и способность к созданию комбинаций движений, вариантов игр, усложнению правил. Высшим проявлением творчества у детей является придумывание ими подвижных игр и умение самостоятельно их организовывать. Вхождение в роль формирует у детей способность представить себя на месте другого, мысленно перевоплотиться в него, позволяет ему испытать чувства, которые в обыденных жизненных ситуациях могут быть недоступны. Так, в игре «Пожарные на учении» дети представляют себя смелыми, ловкими, отважными людьми, не боящимися трудностей, готовыми пожертвовать собой ради спасения других. Поскольку игра включает активные движения, а движение предполагает практическое освоение реального мира, игра обеспечивает непрерывное исследование, постоянный приток новых сведений.

Сигналы в играх для детей младшего школьного возраста лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли,

проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, соблюдал правила, а затем анализирует причины нарушения правил. Учитель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Детей надо обязательно похвалить.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Следует отметить, что дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной. Желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Распределять подвижные игры рекомендуется следующим образом: в подготовительной (заключительной) части можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»). В основной части после вы-

полнения основного движения, например, бега для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно. Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй – убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно, лишь изредка – в сочетаниях.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, в среднем может составлять 10-20 минут. Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количеством повторений; тяжестью предметов и наличия перерывов для отдыха. Таким образом, игра –

одно из комплексных средств воспитания, она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Рассмотрим особенности проведения игры «Салки по зонам». Площадка относительно количества игроков небольшая, осаленным считается только тот игрок, которого коснулись за заранее установленную зону (левое плечо, колено и др.). В этом случае условия и правила поставлены таким образом, что выигрыш зависит в основном от умения игроков маневрировать и уворачиваться на небольшой территории, поэтому основная цель игры – развитие ловкости и быстроты. Другой вариант «Салок» для развития быстроты и ловкости характеризуется достаточно большой площадкой, несколькими водящими, возможностью «выручать» игроков, увеличением общего времени игры, использованием более сложных способов передвижения (прыжки на одной и на двух ногах, гусиный шаг и др.). Рассмотрим этапы проведения игры.

Первый этап (подготовительный, перед игрой). Для решения образовательной задачи необходимо акцентировать внимание на правильную технику выполнения упражнения. Для этого проводящий игру должен: рассказать об особенностях выполнения предложенного в игре технического действия, иллюстрируя своим показом; предложить выполнить поставленное задание, подсказывая и исправляя по ходу его исполнение в случае необходимости; предупредить о возможных наиболее распространенных ошибках при его исполнении; оговорить в правилах игровое наказание за технически неправильное выполнение задания.

Необходимо создать в игре условия и предложить занимающимся такие задания, которые позволят максимально проявить качество координации. Педагог должен обратить внимание на правила, которые позволяют содействовать воспитанию этого качества и рассказать об игровых наказаниях за нарушения соответствующих правил. Например, в игре «Салки», проводимой для воспитания координации, к общему числу правил, необходимо добавить те, которые будут содействовать решению поставленной задачи: играющим не разрешается останавливаться на месте и стоять, в противном случае участник игры, нарушивший правила, становится водящим.

Второй этап (основной во время игры). Для решения задачи развития координации необходимо четко контролировать выполнение игроками условий и правил игры, позволяющих решить поставленную педагогическую задачу, сформулированную на первом этапе. Необходимо также вовремя исправлять ошибки и начислять штрафные баллы за допущенные нарушения в технике исполнения, что позволит не допустить её неправильное формирование или закрепление. Третий этап (заключительный, подведение итогов). Для решения образовательной задачи, помимо общего подведения итогов, руководитель выделяет игроков, которые наиболее правильно с технической (тактической) точки зрения выполняли заданное упражнение. Для решения задачи, помимо общего подведения итогов, выделяют игроков, которые наиболее соответствуют избранному качеству. Например, в «Салках» кроме лучшего водящего и лучшего убегающего игрока отмечают тех, кто ни разу не остановился и всю игру и активно бегал.

Для проведения большинства подвижных игр требуется инвентарь (кегли, мячи различного размера и назначения, ска-

калки, обручи, цветные повязки или жилетки, палки и т.д.). Игряющим инвентарь раздается только после объяснения игры. Размер игрового поля должен соответствовать возрасту, физическим возможностям игроков, а также правилам самой игры. Содержание игры тщательно разъясняется только тогда, когда учащиеся играют в игру в первый раз. При повторном проведении достаточно напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила или условия игры. Для воспитания координации движений в подвижных играх используют разные, равномерно усложняемые сочетания простых движений рук и ног, более трудные акробатические упражнения; танцевальные движения – ритмическая ходьба, чередование ходьбы и бега в разных сочетаниях; прыжки через различные препятствия; усложненные прыжки со скакалкой, с разными движениями рук; упражнения с большими мячами – передача, перебрасывания с ловлей и др.

Рассмотрим трактовку понятия «физические качества» в психолого-педагогической литературе. По мнению В.П. Дудьева, физические качества характеризуют физическое развитие человека. и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила., быстрота., выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества., представляющие собой сочетание основных физических качеств». По мнению Б.А. Ашмарина, физические качества. – это определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств, обеспечиваю-

щих всё многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, выносливость, быстроту и ловкость. Физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках и др.), игровых и спортивных занятиях. В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов полагают, что физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной активности [29; 42]. А.П. Матвеев, С.Б. Мельников под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека., выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Таким образом, основными физическими качествами человека. принято считать: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. Далее охарактеризуем вышеназванные физические качества.

Ловкость – это способность человека. быстро осваивать новые движения, а. также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Выделяют следующие основные средства. развития ловкости: упражнения с элементами элементы новизны – гимнастические упражнения, прыжки в длину и высоту, подвижные игры, упражнения в парах, небольшой группой с гимнастическими предметами, любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, с элементами координационной трудности.

Быстрота. – способность человека. выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. В качестве средств развития используются упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств. Применяются скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки, упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча. и т.п.

Глазомер – это способность человека. определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на. доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а. затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на. глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребёнка.; в метании на. дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т. д.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха. (амплитуды) движений отдельных частей тела. в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника., суставов, связок, а. также эластичности мышц.

Средства. развития гибкости: выполнение упражнений на. растягивание; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки в шаге, прыжки на. месте, сгибая ноги к груди; упражнения у гимнастической стенки; глубокие приседания на. всей ступне; наклоны вперед, назад, в стороны; махи ногами вперед-назад и т.п.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на. уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола.) площади опоры. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на. улице, не задевая предметы, друг друга., успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.). Существует два. способа. развития этой способности: упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на. ограниченной опоре; упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

Сила. – степень напряжения мышц при их сокращении. Основное средство развития силы – упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на. две группы: упражнения с внешним сопротивлением (в качестве сопротивления используют вес предметов) и упражнения с преодолением тяжести собственного тела. (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). В начальной школе использование силовых упражнений на. уроках физической культуры ограничено. Главной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота., от них зависит формирование правильной осанки школьника., а. также тех

мышечных групп, которые в обычной жизни развиты слабо (косые мышцы туловища., отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра. и др.).

Выносливость – способность человека. выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Развитие выносливости требует большого количества. повторений одного и того же упражнения. Выделяют следующие средства. развития выносливости в младшем школьном возрасте: физические упражнения, требующие умеренного напряжения детского организма., но выполняемые продолжительное время: бег, ходьба., чередование ходьбы и бега. в различном темпе и т.п. Таким образом, физические качества как компонент физической подготовленности школьников, определяются уровнем сформированности психофизических качеств и двигательных навыков.

В исследовании в течение учебного года приняли участие дети 7-8 лет в количестве 20 человек. Из них методом попарного отбора было отобрано две группы: экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек). Занятия по физической культуре проводились согласно школьной программе по три академических часа в обеих группах. В основу методики занятий экспериментальной группы был положен принцип преимущественного воздействия игр на развитие двигательных способностей в сочетании с основной методикой физического воспитания детей школьного возраста. Методика являлась неотъемлемой частью перспективного планирования и позволяла равномерно и целенаправленно распределить нагрузку используемых игр на развитие двигательных способностей детей в регламентированной и нерегламентированной деятельно-

сти. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания. Подвижные игры способствуют развитию двигательных способностей. Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с программными требованиями и при этом применялись стандартные упражнения. Показатели физической подготовленности учащихся оценивали с помощью следующих контрольных тестов. Использовалось пять тестов, позволяющих оценить и сравнить уровень развития физических качеств школьников контрольной и экспериментальной групп. Тест 1 – бег на дистанцию 30 м с высокого старта для оценки быстроты. Тест 2 – бег между предметами для оценки ловкости. Тест 3 – прыжок в длину с места для оценки скоростно-силовых качеств. Тест 4 – бег на 120 (150) метров для оценки выносливости. Тест 5 – наклон вперед из положения сидя для оценки гибкости.

### ***Бег на дистанцию 30 м***

На территории школы выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят два учителя, один с флажком – на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают

стартовую позу стоя – «Высокий старт». Следует команда «Марш!», даётся отмахка флажком. В это время учитель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмахка флажком должна даваться учителем сбоку от стартующих детей и чётко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется учителем, стоящим на линии финиша. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

### ***Бег 10 м между предметами***

На дистанции 10 метров расставляются 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи). Расстояние между ними составляет 1 метр. До первого и после последнего – 1,5 метра. По команде «Марш» ребёнок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даётся две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, секундомер, 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи).

### ***Прыжок в длину с места***

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на территории школы в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 на 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в спортивном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка. Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии от-

талкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток. Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка.

### ***Бег на дистанцию 120 (150) м***

Проводится на размеченной площадке школьного учреждения учителем. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

### ***Наклон туловища вперед из положения сидя***

На полу обозначена центральная перпендикулярная линия. Испытуемый (без обуви) садится со стороны так, чтобы его пятки находились рядом с нулевой линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально. Руки вперед – внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачетный с фиксацией результата на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при фиксировании этого результата не менее 2 секунд (может быть отрицательный или положительный) [79; 80; 107].

Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности детей хорош тем, что содержит минимально необходимые тесты, а это сокращает время на их проведение;

включает тесты, каждый из которых служит для измерения только одного качества; каждый тест в числе других ему подобных является наиболее информативным, надежным, простым и в целом добротным, результаты измерений мало зависят от морфологических показателей – длины и массы тела (в пределах группы, однородной по возрасту). Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, упражнения на дыхание. Тесты проводились по подгруппам с использованием упражнений соревновательного типа, ярких пособий и физкультурного оборудования. Данные заносились в протокол. После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Важное значение имел выбор игр. Критериями оценки физической подготовленности послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 7-8 лет, которые рекомендованы в учебных и методических пособиях, используются в школьных образовательных учреждениях. Показатели физической подготовленности определялись по пяти уровням: высокий (В); выше среднего (ВС); средний (С); ниже среднего (НС); низкий (Н). Учитывая, что нашей задачей являлось развитие физических качеств детей, возникла необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности, интенсивности игровой деятельности и их направленности на развитие физических качеств (таблица 13).

Таблица 13 – Группировка игр по направленности на развитие физических качеств

Качества, проявляемые в игре	Характеристика игровых действий
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)
Быстрота	Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим
Гибкость	В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

Конкретные виды спортивных игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества. Ниже в тематическом планировании предлагается перечень игр, использованных нами в программе. Особенностью разработанной нами методики является расширенное использование подвижных игр на уроках физической культуры и создание оптимальных условий для развития двигательных способностей и физических качеств детей. В соответствии с основными психолого-педагогическими принципами (научности, доступности, систематичности и последовательности, дифференциации) нами были отобраны формы организации подвижных игр в образовательном процессе. С учетом специфики младшего школьного возраста, освоение задач и содержания методики расширенного использования подвижных игр для развития двигательных способностей реализовалось: два раза в неделю в первой половине дня в спортивном зале и на стадионе; один раз в месяц проводились физкультурные досуги, в их содержании использовались подвижные игры, но они были ориентированы на развитие двигательных качеств в комплексе. Для этого мы использовали следующие приемы: изменяли продолжительность и количество повторений элементов игры; увеличивали или уменьшали размеры площадки; усложняли правила игры; использовали инвентарь большего или меньшего веса и размера, нетрадиционное оборудование; вводили творческие задания и задания на коллективные соревнования.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект, поэтому, выстраивая систему использования подвижных игр, мы учитывали их двигательное содержание и место их проведения в режиме дня. Игры со сложными

правилами, требующие большой сосредоточенности и внимания или вновь разучиваемые, проводились на стадионе. В работе по развитию физических качеств у детей экспериментальной группы использовали следующие методы и приемы: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов нами были использованы объяснение, рассказ.

При тестировании физической подготовленности учащихся обеих групп в начале учебного гола не было выявлено достоверных различий. Большинство детей имели «средний» или «ниже среднего» уровни физической подготовленности. В конце учебного года количество детей, имеющих «высокий», «выше среднего» и «средний» уровни физической подготовленности в экспериментальной группе было выше, чем в контрольной. Это доказывает эффективность внедрения предложенной методики развития физических качеств с расширенным использованием подвижных игр в курс физической культуры младших школьников. При развитии физических качеств необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- 1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые подвижные игры, различные формы их сочетания;

- 2) варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

- 3) регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

- 4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса учащихся.

*Комплекс упражнений, направленных  
на развитие физических качеств школьников*

- переход с бега на месте с переходом на бег по прямой;
- бег по прямой, по сигналу развернуться и бежать в обратном направлении;
- бег спиной вперед с оббеганием стоек;
- из и.п. сед спиной вперед по сигналу стартовое ускорение;
- то же из положения в упоре лежа;
- повороты на 360 градусов;
- ускорение после кувырка;
- ведение волейбольного мяча одной (двумя) руками;
- передачи мяча из рук в руки по кругу;
- перешагивание через гимнастические скамейки;
- подлазание под легкоатлетический барьер;
- перешагивание через гимнастическую скамью с последующим подлазанием под легкоатлетический барьер;
- броски теннисного мяча в стену с различных расстояний;
- броски мяча друг другу.

На каждом учебном занятии на выполнение комплекса упражнений и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств, было затрачено около 25 минут. В конце урока регулярно проводились тесты, эстафеты на закрепление и совершенствование навыков развития двигательных качеств. При организации игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются

основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств, необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся младших классов должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся. От выбора игры во многом зависит, насколько будет сформирован интерес к игровой деятельности в целом. Осуществляя отбор (выбор) подвижных игр, желательно опираться на следующие общие положения, приведенные ниже.

1. Учите других только тому, что хорошо знаете сами, поэтому предлагаемая игра должна быть предварительно опробована.

2. Помните, проводимая Вами игра должна содействовать утверждению гуманистической морали и нравственности.

3. Каждая игра должна воспитывать и носить образовательный и обучающий характер.

4. Все проводимые игры должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, быть направленными на сохранение и укрепление здоровья.

5. Игра обязательно должна быть педагогически управляемой.

6. Помните, игра в какой-то степени дополняет знания, полученные на уроках по другим предметам.

7. Выбор игры определяется: физической и интеллектуальной подготовленностью группы; возрастом, полом, интересами играющих; наличием инвентаря и оборудования; местом проведения, сезонностью, температурным режимом.

8. При подборе перечня подвижных игр старайтесь учитывать педагогическую направленность содержания, соответствие игры задачам воспитания, научно обоснованную связь игры с возрастными особенностями занимающихся, их подготовленностью, последовательность проведения игр с учетом дидактических принципов наглядности, последовательности, постепенности повышения нагрузок, связь игры с жизнью, воспитывающего обучения, сознательности и активности и др.

9. Первое, на что Вы должны ориентироваться при выборе игры – это решение задач конкретного урока. При выборе игр целесообразно руководствоваться программным материалом по физической культуре для конкретного класса, использовать сборники подвижных игр или картотеку, которая должна быть у Вас, как подготовленного учителя физической культуры (руководителя).

10. Помимо этого, надо учитывать особенности состава учащихся – количество учеников в классе, пол занимающихся, биологический и психический возраст, уровень физической подготовленности. Так же необходимо ориентироваться на те виды движений, которые будут осваиваться на данном уроке, и в соответствии с этим выбирать игры.

11. Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Нужно стараться обеспечить активное участие всех играющих независимо от подготовленности, медицинской группы и состояния здоровья. Дети, освобожденные от практических уроков, могут выступать в качестве помощников, судей, помогать раздавать или собирать инвентарь. Поэтому, для активного участия всех играющих необходимо выбрать игру, соответствующую данному количеству детей, при необходимости внести изменения в ее организацию (изменить количество водящих, команд, кругов и т.д.).

12. Не забывайте, что выбор игры зависит так же от места проведения. Если зал длинный и узкий или игра проводится в коридоре, то целесообразно применять игры с построением в колоннах или шеренгах.

13. Игры, связанные с бегом, переброской мяча или построением в большие круга лучше проводить на открытой спортивной площадке.

14. Если игра проводится на свежем воздухе, то необходимо учитывать погоду и температуру воздуха. В холодное время необходимо выбирать игру, в которую одновременно включаются все играющие. Если температура воздуха меньше + 10°C, то все участники должны действовать в игре активно. Проводить подвижные игры с младшими школьниками в холодную и ветреную погоду не рекомендуется.

15. В жаркую погоду целесообразно проводить малоподвижные игры, игры на внимание, а также игры, двигательные действия в которых осуществляются поочередно. Можно проводить сюжетные игры, имеющие рифмовки.

16. Тематические игры «Два мороза», «Зимушка - зима» целесообразней проводить в зимний период.

17. Помните, что выбор игры зависит от имеющегося в наличии инвентаря. В случае его недостаточного количества играющие вынуждены долго ждать своей очереди, что приводит к снижению интереса, и может вызывать нарушения дисциплины и порядка.

18. На выбор игры влияет место урока физической культуры в расписании учебного дня, предшествующий и последующий уроки. Если после активных подвижных игр проводится, например, урок математики, то это может привести к определенным издержкам в качестве обучения, поскольку дети будут излишне возбуждены. Если урок физической культуры стоит последним в расписании, то Вы можете планировать коллективные игры с высоким эмоциональным фоном. Для уроков физкультуры необходимо выбирать те игры, которые могли бы обеспечить; во-первых, высокую двигательную активность и моторную плотность, во-вторых, требующие короткого объяснения правил; в-третьих, обеспечивающие одновременное участие в игре всех занимающихся.

19. Старайтесь варьировать игры в зависимости от формы проведения занятия: на уроке планируйте игры, соответствующие задачам, поставленным перед уроком; на перемене проводите игры кратковременные по содержанию, доступные учащимся разного возраста и пола; на праздниках в основном используйте массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности.

20. Не забывайте, что при выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, внеклассное мероприятие, поход выходного дня и др.).

21. При проведении достаточно сложных игр, например, «Мяч капитану» учитывайте уровень предварительной подготовки. Если занимающиеся не обладают навыками передач и ловли мяча в условиях противоборства, то проводить такую игру нецелесообразно.

22. Во внеклассной работе популяризируйте русские народные игры, а также игры народов мира, что имеет большое воспитательное значение и знакомит играющих с культурными традициями и особенностями быта других народов. Во внеурочной деятельности опирайтесь, прежде всего, на интересы и желания самих играющих, используйте игры более длительные по содержанию и более сложные по сюжету.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель – выполнение какой-либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, позволяющего самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации. Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже более широкое содержание. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование двигательных способностей, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка, педагогическая

наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Методика проведения подвижной игры детей направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными способностями. Приведем календарно-тематическое планирование по физической культуре для школьников младших классов.

Первая четверть. Раздел 1 «Легкая атлетика».

*Тема 1. Ходьба и бег.*

*Содержание 1 урока.* Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств. *Знать:* правила техники безопасности. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).

*Содержание 2 урока.* Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. *Знать:* понятие «короткая дистанция». *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).

*Содержание 3 урока.* Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).

*Содержание 4 урока.* Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).

### *Тема 2. Бег по пересеченной местности.*

*Содержание 1 урока.* Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. *Знать:* понятие скорость бега. *Уметь:* бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).

*Содержание 2 урока.* Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. *Уметь:* бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).

*Содержание 3 урока.* Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. *Знать:* понятие «здоровье». *Уметь:* бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).

### *Тема 3. Прыжки.*

*Содержание 1 урока.* Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Челночный бег 3x10 м. *Уметь:* правильно

выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.

*Содержание 2 урока.* Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.

*Содержание 3 урока.* Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.

#### *Тема 4. Метание малого мяча.*

*Содержание 1 урока.* Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.

*Содержание 2 урока.* Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.

*Содержание 3 урока.* Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.

Подвижная игра «Кто дальше?». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. *Уметь*: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.

## Раздел 2 «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

### *Тема 1. Подвижные игры на основе баскетбола.*

*Содержание 1 урока.* Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. *Уметь*: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

*Содержание 2 урока.* Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. *Уметь*: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

*Содержание 3 урока.* Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.

*Содержание 4 урока.* Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в кругу». Развитие координационных способностей.

*Содержание 5 урока.* Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эс-

тафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.

*Содержание 6 урока.* Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.

*Содержание 7 урока.* Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей; игра в мини-баскетбол.

## Вторая четверть. Раздел 1 «Гимнастика».

### *Тема 1. Акробатика. Строевые*

#### *Упражнения.*

*Содержание 1 урока.* Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра ««Река и ров»». Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности. *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.

*Содержание 2 урока.* Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра ««Река и ров»». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

*Содержание 3 урока.* Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.

ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.

*Содержание 4 урока.* Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.

## ***Тема 2. Равновесие. Строевые упражнения***

*Содержание 1 урока.* Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. *Уметь:* выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.

*Содержание 2 урока.* Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Три стихии». Развитие координационных способностей.

*Содержание 3 урока.* Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Три стихии». Развитие координационных способностей.

*Содержание 4 урока.* Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с

обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.

### *Тема 3. Опорный прыжок, лазание.*

*Содержание 1 урока.* Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

*Содержание 2 урока.* Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.

*Содержание 3 урока.* Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.

*Содержание 4 урока.* Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.

## **Раздел 2 «Подвижные игры».**

### *Тема 1. Основы подвижных игр.*

*Содержание 1 урока.* Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза»; эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

*Содержание 2 урока.* ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

*Содержание 3 урока.* ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

*Содержание 4 урока.* ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»; эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Третья четверть. Раздел 1 «**Лыжная подготовка**».

*Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.*

*Содержание 1 урока.* Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим. *Знать и выполнять* технику безопасности.

*Тема 2. Передвижение в колонне на лыжах.*

*Содержание 1 урока.* Организующие команды и приемы, ступающий шаг. Боковые шаги. Передвижение в колонне на лыжах. Игровые задания: лепка снеговиков, бросание снежков вдаль. *Уметь:* правильно переносить лыжный инвентарь к месту занятий и пользоваться им.

*Тема 3. Скользящий шаг баз палок.*

*Содержание 1 урока.* Организующие команды и приемы. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передви-

жение ступающим шагом. Разучивание скользящего шага. Корректировка техники выполнения упражнений.

***Тема 4. Совершенствование поворота переступанием  
вокруг пяток лыж.***

*Содержание 1 урока.* Скользящий шаг без палок. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее?». *Уметь:* технично выполнять задания.

***Тема 5. Приставные шаги на лыжах.***

*Содержание 1 урока.* Приставные шаги влево, вправо (знакомство). Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагами на лыжах. Корректировка техники выполнения упражнений.

***Тема 6. Совершенствование изученных элементов.***

*Содержание 1 урока.* Закрепление навыка передвижения ступающим, скользящим шагом, поворотов переступанием. Игра «Кто самый быстрый? «Кто дальше проскользит?».

***Тема 7. Ходьба скользящим шагом.***

*Содержание 1 урока.* Ходьба по лыжне скользящим шагом на дистанцию 20 м (поочередно каждой ногой, двумя ногами), на дистанцию 30 м; игры без лыж.

***Тема 8. Игры на лыжах и без них.***

*Содержание 1 урока.* Правила безопасного катания с горок. Игровые упражнения, катание на ледянках, снежокатах. *Уметь:* соблюдать правила безопасного поведения.

## Раздел 2 «Подвижные игры». Тема 1. Подвижные игры.

*Содержание 1 урока.* Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Корректировка техники выполнения упражнений

*Содержание 2 урока.* ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза»; эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

*Содержание 3 урока.* ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»; эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

*Содержание 4 урока.* ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»; эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

*Содержание 5 урока.* ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»; эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

*Содержание 6 урока.* ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас»; эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

*Содержание 7 урока.* Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Паук и мухи», «Река и ров». *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Корректировка техники выполнения упражнений.

*Содержание 8 урока.* Упражнения в прыжках в длину. Разучивание прыжков через скакалку. Игры «Удочка», «Мяч своему игроку», «Борьба за мяч».

*Содержание 9 урока.* Правила отношений в играх. Игры «Салки», «Жмурки», «Чай-чай выручай». *Уметь:* играть в игры, соблюдая правила. Корректировка техники выполнения упражнений.

*Содержание 10 урока.* ОРУ, игры «Боевые петухи», «Гусеница», «Колдуны», «Второй лишний».

**Четвертая четверть. Раздел 1 «Подвижные игры на основе баскетбола». Тема 1. Основы игры в баскетбол.**

*Содержание 1 урока.* ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. *Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.

*Содержание 2 урока.* ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

*Содержание 3 урока.* ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.

*Содержание 4 урока.* ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.

**Раздел 2 «Лёгкая атлетика». Тема 1. Техника безопасности.  
Развитие выносливости.**

*Содержание 1 урока.* Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров. Подвижные игры. Корректировка техники бега

**Тема 2. Развитие скоростно -силовых способностей.**

*Содержание 1 урока.* Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам, прыжок в высоту на результат. Подвижные игры. *Уметь:* демонстрировать технику прыжка в высоту.

*Содержание 2 урока.* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. Подвижная игра «При повторении – беги». Прыжки в длину с места – на результат. *Уметь:* демонстрировать технику прыжка в длину с места.

### ***Тема 3. Развитие координационных способностей.***

*Содержание 1 урока.* ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Уметь демонстрировать финальное усилие.

### ***Тема 4. Гладкий бег.***

*Содержание 1 урока.* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег 6 минут – на результат. История отечественного спорта. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику гладкого бега.

### ***Тема 5. Переменный бег.***

*Содержание 1 урока.* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 м на результат. Переменный бег – 5 минут. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).

### ***Тема 6. Развитие скоростных способностей.***

#### ***Стартовый разгон, метание.***

*Содержание 1 урока.* Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20-30 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных исходных положений до 60 метров. Бег 60 м на результат. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10- 15 с). Подвижная игра – «Перемена мест». *Уметь:* правильно выполнять основные

движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).

*Содержание 2 урока.* Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.

*Содержание 3 урока.* ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.

*Содержание 4 урока.* Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Содержание 5 урока.* Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. *Уметь:* бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).

*Содержание 6 урока.* Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. *Уметь:* бегать в

равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).

*Содержание 7 урока.* Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости. *Уметь:* бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).

Рассмотрим некоторые практические вопросы использования игрового метода на уроках физической культуры в школе, исходя из задач физического воспитания. На уроке физической культуры игровой метод физического воспитания применяется главным образом в форме подвижных игр. Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально-волевые качества и укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных навыков и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо ознакомлен с педагогическими задачами (воспитательными, оздоровительными и образовательными), которые решаются во время игры; с анатомо-физиологическими и психо-

логическими особенностями учеников; с методикой проведения игр. Учитель должен заботиться о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий во время игры [98].

Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон: они доступные детям разных возрастных групп. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей следует начинать с простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными (командными). К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности в изученных раньше. Это поможет закрепить привычки и умения. Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку. Перед тем, как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры необходимо придерживаться постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Отбор игры зависит и от места проведения. В большом зале или на площадке следует проводить игры с большой подвижностью (с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п.). При отборе игры следует помнить о наличии специально-

го инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов: умение доходчиво и интересно объяснить игру; размещение игроков во время ее проведения; определение ведущих; распределение на команды; определение помощников и судий; руководства процессом игры; дозирование нагрузки в игре; окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо направить на правила игры. Если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков [73].

В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две и больше команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов: с помощью расчетов; фигурной маршировкой; по указанию руководителя; по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков. Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условий

проведения игры, а также состава игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей - помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры. Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка данной игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков [49].

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов: наблюдение за действиями учеников, игроков; устранение ошибок; показ правильных и коллективных приемов; прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам; регулирование нагрузок; стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры. Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучшее действовать в той или иной ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучшее это делать во время специального перерыва. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, которые в отдельности анализируют ту или другую ситуацию. Ответственным моментом в руководстве подвижными играми

является дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество игровых предметов, усложнять или упрощать правила игры, вводить кратковременные паузы для отдыха или анализа ошибок [73].

Окончание игры может быть своевременным, если игроки получили достаточные физические и эмоциональные нагрузки. После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки, отрицательные и положительные моменты в их поведении. Желательно отметить лучших ведущих игроков, капитанов и судей. Подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена во все части урока. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают воздействие на сосредоточенность и внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба и бег. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами

движений, которые требуют большей подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и усовершенствованию техники движений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми [31].

Нами было разработано несколько комплексов подвижных игр, направленных на совершенствование отдельного компонента координации движений. Игры типа задания в сомкнутом строю. Выполняются в подготовительной части урока. Особенность этих подвижных игр заключается в том, что они выполняются в сомкнутом строю и только по словесной команде, т.е. без показа. Такие игры вырабатывают у детей внимание к командам учителя, концентрацию и умение мысленно программировать предстоящие двигательные действия, согласованность действий, быстро переключаться с одного движения на другое. Игры включали в себя: строевые приемы (повороты на месте, команды «Равняйся!», «Смирно!»); шаги вперед и назад; приставные шаги. Игры в ходьбе и беге включают следующее.

1. Сочетание различных видов ходьбы в арифметической прогрессии (8 шагов на носках, 8 на пятках, 4 на носках, 4 на пятках, 2 на носках, 2 на пятках, 2 на носках, 2 на пятках). Игры выполняются на 32 счета (4 по 8), повторяется несколько раз, развивает у детей чувство ритма, быстрое переключение с одного движения на другое.

2. Сочетание различных видов ходьбы можно выполнять в обратной последовательности (начиная с 32 счетов до 8).

3. Бег коротким и длинным шагом (в различных сочетаниях: 8-8, 4-4, 2-4-2, и т.п.).
4. Бег с изменением скорости, можно чередовать медленный бег и короткие ускорения (рывки).
5. Бег с ускорениями на месте и в движении.
6. Прохождение отрезков 10-15 м по прямой (со зрительным контролем и без него).
7. Ходьба с хлопками, акцентом на правую или левую ногу.
8. Бег в определенном ритме (хлопки, счет, музыка).
9. Ходьба до предмета за определенное время (5, 7 секунд).
10. Бег с внезапными остановками, с остановками в различных положениях (на одной ноге, в приседе, полуприседе), с поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями.
11. Бег с изменением скорости и направления движения с использованием звуковых сигналов (хлопки, свисток).
12. Бег скрестными и приставными шагами по звуковому сигналу учителя.
13. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков.
14. Подбрасывание мячей и ловля при ходьбе и медленном беге.
15. Бег с обеганием препятствий (флажки, конусы, кубы, обручи и др.).

#### *Игры для основной части урока*

1. Поточным способом (без остановки).
2. С различными предметами (обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, два теннисных мяча, с двумя предметами).
3. На ограниченной площади опоры (на скамейке, на гимнастической стенке, стоя на одной ноге).

4. С построением фигур (дети делятся на две команды и выполняют общеразвивающие упражнения, затем вместо команды «Стой!» учащиеся каждой команды строятся в заранее условленную фигуру – круг, квадрат). Например, игра «Воробы и вороны».

5. Комплексы с использованием базовых шагов аэробики (приставного, двойного приставного, скрестного, открытого шагов).

6. Игры с полосой препятствий.

Рекомендуемый объем подвижных игр составляет 17% от всего годового объема. Эти величины объясняются тем, что подвижные игры использовались как дополнение к основному содержанию учебной программы по физической культуре, то есть на одном занятии подвижные игры занимали не более 20 минут. Предлагаемые подвижные игры обладают разной величиной физической нагрузки, поэтому целесообразно разделять их и по времени и интенсивности. Например, с начала 1 четверти целесообразно использовать подвижные игры со средней величиной физической нагрузки: «Третий лишний». В конце 1 четверти, когда физическая работоспособность уменьшается, в учебном процессе используют игры с малой физической нагрузкой: «Космонавты».

В начале 2 четверти необходимо использовать подвижную игру с малой физической нагрузкой: «Мост и кошка». Затем применяется подвижная игра средней величины физической нагрузки: «Волк во рву» и подвижные игры с большой физической нагрузкой: «Салки», «Давай руку», «Бой петухов». В конце 2 четверти на занятиях физкультурой целесообразно использовать подвижные игры с малой физической нагрузкой:

«Катание мяча». Недельный план физического воспитания определялся его годовым планированием. Однако и ему присущи свои особенности, которые необходимо учитывать. Динамику общей, умственной и физической работоспособности в течение учебной недели: в начале недели она увеличивается (понедельник-вторник), достигает собственного максимума к середине (среда-четверг) и понижается к концу недели (пятница-суббота). В начале и конце недели физическая нагрузка на занятиях физкультурой должна быть менее, чем в середине. Учет отставленного тренировочного эффекта. При составлении расписания учебных занятий, интервалы не должны превышать трех дней между уроками физической культуры. Например, среда-суббота, вторник-пятница, понедельник-четверг. В дни, когда физическая работоспособность понижена, включать методические и занятия теоретические. Планировать прием контрольных нормативов в середине недели (среда-четверг). Учитывая принципы планирования физической нагрузки в цикле за неделю, подвижные игры включались в структуру урока согласно правилу: если учебные занятия приходятся на начало (понедельник-вторник), либо конец недели (пятница-суббота), их длительность не должна превышать 20 минут. Если же занятия были в середине недели (среда-четверг), то максимальная продолжительность подвижных игр увеличивалась до 30 минут.

В соответствии с приведенными рекомендациями нами были установлены следующие дозировки применения подвижных игр на занятиях физической культурой в течение недельного цикла:

- в понедельник и вторник на 2-3 урок длительность подвижных игр составляла 20 минут;

- в пятницу и субботу на 2-3 урок продолжительность подвижных игр составляла 20 минут;
- на 1 или 4 урок понедельника, вторника, пятницы и субботы длительность подвижных игр сокращалась до 15 минут;
- в среду и четверг на 2-3 урок продолжительность подвижных игр составила 30 минут, а 1 или 4 уроке – 20 минут.

Разработанная игровая методика имеет универсальный характер. Подвижные игры включаются в различные части урока в зависимости от тематики урока и его направленности, в том числе в тематические дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка. Подвижные игры были распределены в зависимости от интенсивности по четвертям и дням недели. Игры со средней величиной физической нагрузки целесообразно использовать в начале недели, четверти и учебного года, далее – применять подвижные игры с большой физической нагрузкой. Рационально применять подвижные игры с малой физической нагрузкой в конце недели, четверти и учебного года, когда физическая работоспособность уменьшается.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому 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 видам деятельности. Для того, чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), кото-

рые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи. Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить: оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды [27].

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что приводит к естественно нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание

правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Физическое воспитание обеспечивает долговечное сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. К специальным образовательным задачам относят: формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование спортивных двигательных умений и навыков. приобретение базовых знаний научно-практического характера. Физические качества человека могут использоваться наиболее полно, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности. Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений. Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также

являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков; техники физических упражнений, ее значения и основ применения; укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы. Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений.

К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную, военную и бытовую обстановку. В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи. Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола за-

нимающихся. Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека [19].

Значение игры как разнообразного общественного явления вышло за сферу физического развития и даже воспитания в целом. Появившись в период становления истории, преобразовываясь одновременно с культурой в целом, игра дает возможность для осуществления разных потребностей в рефлексии, в духовном и физическом совершенствовании, проведении досуговой деятельности. При решении воспитательных, образовательных задач, физического совершенствования в процессе физического воспитания, спортивной тренировки необходимо выбирать эффективные методы обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных качеств. Чаще всего понятие «метод» определяют: как способ достижения поставленной педагогической цели; как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; как возможность взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которой достигается выполнение поставленных задач; как общность приемов и правил деятельности педагога, применяемых для решения определенного круга задач; как определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели; как форму освоения учебного материала и др. Метод – это созданная с учетом педагогических обоснований система действий учителя (педагога, преподавателя, тренера), направленное использование которой разрешает осуществить

конкретным способом теоретическую и практическую деятельность обучающегося, дающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности [26].

Базу игрового метода составляет конкретным образом организованная игровая двигательная деятельность в согласовании с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором учтено достижение определенной цели возможными способами, в условиях неизменного и в значимой мере вероятного изменения ситуации. Игровой метод не всегда связан с какими-либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, волейболом, а имеет возможность применения на материале разных физических заданий (бега, прыжков, метаний). Наиболее приемлемым игровой метод служит при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Это метод совокупного совершенствования физического и психического развития обучающихся. Смысл игры как разнообразной социальной картины выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении. Для игрового метода свойственна «сюжетная» организация. Функционирование играющих организуется на базе образного или же относительного «сюжета» (замысла, плана игры), который намечает совместную линию поведения. Впрочем, для достижения цели игры, не требуется конкретных действий и способов. В рамках «сюжета» и правил игры допускаются всевоз-

возможные пути и цели, при этом выбор определенного пути и осуществления игрового плана происходит в рамках случайных конфигураций ситуации. Отсюда становится понятно, что игровой метод дает возможность программировать действия участников образовательного процесса лишь с большей долей допустимости. Вместе с тем он предоставляет широчайшие способности для креативного решения двигательных задач и в полной степени позволяет проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости [33]. Одной из значительных черт игрового метода считается то, что в нем возможно моделирование деятельных межличностных и межгрупповых взаимоотношений, которые возводятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности. Игровой метод в силу всех свойственных ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для всеохватывающего модернизирования двигательной деятельности в усложненных условиях. В большей мере он дает возможность улучшать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках опытного педагога он работает не менее действенным методом развития коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Признаком игрового метода является сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом. Игровые сюжеты и роли так или иначе отражают определенные жизненные картины, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный характер (в элементарных подвижных играх детей, образно воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты), в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры) [27]. Другим признаком игрового метода является отсутствие жесткой регламентации действий. Игровой сюжет и правила игры, обозначая только общие линии действия играющих, не определяют жестко все конкретные формы их поведения, как правило, они позволяют большой выбор и комбинирование способов достижения игровых целей. Специфично, что в играх, особенно с конфликтными сюжетами, ход и финал игры не заданы однопланово; вероятны всевозможные события и финалы, в том числе выигрыш и проигрыш, зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от иных условий, не исключая и случайные. Появляется импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов), что дает большие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других, непосредственно связанных с ними личностных качеств [58]. Еще одним признаком игрового метода является эмоциональность. В большинстве игр воссоздаются до-

вольно трудные и эмоционально ярко окрашенные межчеловеческие взаимоотношения сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, соперничества, противостояния, когда сталкиваются противоположно направленные желания, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выражаются, а при определенных случаях и развиваются ряд этических качеств личности.

Игровой метод не дает тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, которые имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели. Это не означает, что педагогическое руководство при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. В данном случае программирование несет вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках). В конкретной мере гарантируется и регулировка нагрузки, например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования.

При применении игрового метода учитывают возраст обучающихся. Вследствие этого игровой метод считается лучшим в работе с детьми. При помощи игр, проводимых с целью

развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что является важным условием для обеспечения всестороннего развития детей. В играх ученики выполняют различные элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание), преодолевают сопротивление партнеров по игре. В играх развиваются волевые качества ребенка, его память, внимание, самообладание. Игры имеют огромное количество разновидностей двигательных действий, дают возможность ученикам получить двигательный опыт. Наличие двигательного опыта в той или иной степени определяет возможности занимающихся научиться технике выполнения различных упражнений. Ученикам нравится играть, они с удовольствием выполняют упражнения в процессе игры, например, бегают за мячом, бросают его различными способами. Движения, которые школьники выполняют во время игр, улучшают их двигательные способности и повышают общее состояние организма. Помимо этого, в процессе использования подвижных игр, эстафет на занятиях дети учатся выполнять большое количество скоростных движений.

При проведении игры школьники на базе собственных ощущений помогают учителю найти правильную дозировку для каждого из них. В игре занимающиеся проявляют свои индивидуальные особенности, а преподаватель может легко изучить их. Игры по содержанию и технике исполнения обязаны отвечать возрастным особенностям играющих. В занятиях, проводимых с детьми, должны быть учтены интервалы отдыха. В играх ученики чаще всего проводят работу средней и очень высокой интенсивности. Происходит чередование нагрузки и отдыха, что благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему и организм в целом. Важно при подборе игр соблюдать

известное в педагогике правило постепенного перехода от легкого к трудному. Для определения степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры с меньшим количеством элементов будут более легкими. Игры без деления на команды будут более легкими, чем командные. Игру необходимо остановить при появлении признаков заметного утомления. Симптомами утомления являются бег менее быстрый, рывки не такими резкими, как были в начале игры, ускорения непродолжительными. Помимо наблюдений за движениями учеников, педагог обязан руководствоваться объективными признаками утомления: покраснение кожи, появление пота, тахикардия, одышка и т.п. Большое воздействие на процесс игры оказывают эмоции. Они вызывают подъем активности в деятельности играющих, под влиянием утомления этот подъем пропадает.

При опытном подборе игрового материала, применяя переходы от одного вида движений на другой, можно снять наступившее утомление и добиться физиологического подъема. Это позволит выполнить большее количество упражнений и достигнуть большего эффекта в развитии физических качеств у школьников. Игровой материал в учебном занятии должен носить последовательный характер. Неверно на каждом занятии предлагать детям новую игру. Как правило, играющие не сразу осваивают игру, потребуется некоторое время на ее освоение. Но и долго задерживаться на одних и тех же игровых упражнениях недопустимо. После полного освоения игры ученики получили двигательные навыки, пополнили свои двигательные способности, обогатили свой двигательный опыт, поэтому необходимо переходить к другим упражнениям, более сложным. Подбор игр,

развивающих то или иное качество, например, быстроту движения и быстроту реакции или силу и силовую выносливость, следует проводить исходя из преимущественной направленности урока. Разумное сочетание упражнений, проводимых по игровому методу, позволит добиться больших сдвигов в физическом развитии учащихся. Одно из главных требований учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся.

### **Резюме по второй главе**

Соревновательный метод играет большое значение как в собственно соревновательной форме, так и в учебной форме занятия. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревновательный метод целесообразно применять при развитии физических качеств школьников на уроках физической культуры, так как он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма, максимально проявить физические и психические силы, стимулировать проявление двигательных способностей учащихся. Если рационально подобрать формы, средства и методы физического развития, то это позволит учебным учреждениям решить задачу профилактики здорового образа жизни и повысить физическую кондицию учащихся, а также научить их самостоя-

тельно использовать физические упражнения в различных формах организации физической культуры, научить их работать со своим телом с учетом индивидуальных особенностей физического развития, медицинских показаний и собственных личностных предпочтений. Учебный процесс по физической культуре должен быть направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В физическом воспитании детей играм принадлежит приоритетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия. Игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования физических качеств. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование игрового метода предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения. По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, что важно для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык. Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

## **Глава 3. Роль физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся**

### **3.1 Спортивные и подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры в школе**

А.С. Макаренко называл игру «школой подготовки детей к жизни». Игра имеет особое значение в жизни ребенка, у взрослого вместо этого деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов он будет в работе, когда вырастет. Он подчеркивал, что игра может воспитывать качества будущего работника и гражданина. М.А. Горький считал игру ценным средством воспитания не только физического, но и умственного, указывая на ее связь с социальной средой, которая окружает ребенка. Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и изменяются. В игре заложены неисчерпаемые возможности для изучения психологии учеников. Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Сложность того, что принято называть «игрой», нагляднее всего обнаруживается при знакомстве с разнообразными теориями, которые объясняют происхождение и значение игры. Одни утверждают извечность, неизменность игры и ее первичность по отношению к работе. Вторые, наоборот, считают, что

именно работа порождает игру и определяет ее развитие. Шиллер, Гросс, Холл и прочие усматривали в игре только проявление врожденных инстинктов, которые преследуют определенную биологическую цель. Между игрой человека и животного они не видели разности. Игру и работу они противопоставили друг другу. Придерживаясь теории «свободной игры», они возражают необходимости педагогического вмешательства в деятельность играющих и в одно и то же время сознательно культивируют игры, где властвует культ силы, и тем самым помогают воспитывать модель в духе агрессии и жестокости [34]. Г.В. Плеханов первым предложил мысль, что в жизни человеческого общества работа старше игры. В игре находит свое отображение окружающая действительность, материальные условия жизни человеческого общества. Это отображение есть результат деятельности сознания, которое присуще только человеку. Почти на всем протяжении жизни человек тесно связан с игрой, причем в период самого активного формирования (в детские и юношеские годы) игровая деятельность занимает наибольшее место.

Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то более позднее она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Игровые соревнования, участие детей в общих действиях воспитывает взаимную выручку, поддержку, организованность,

дисциплину, изобретательность, соблюдение интересов коллектива. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием между игроками определенных отношений. Во время игры удастся включить всех учеников в коллективную деятельность, помочь занять надлежащее место среди своих ровесников. В подвижных играх есть всегда и побежденные и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выиграют, если поражение – не впадать в отчаяние. В особенности следует добиваться, чтобы дети сохраняли дружеское отношение к победителям и тем, кто проиграл, причем все отношения должны быть основаны на доброжелательности, глубоким уважением.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные умения и навыки; двигательные качества проявляются в подвижности и разнообразии. Дети формируются гибкими и пластичными. В сложных и разнообразных движениях в игровой деятельности могут быть задействованы все мышечные группы. Это оказывает содействие гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы. Игра – великое изобретение человека, имеющее для его биологического, социального и духовного развития не меньшее значение, чем огонь и колесо. В ней, как в зеркале отображалась история человечества со всеми его тра-

гедиями и комедиями, сильными и слабыми сторонами. Еще в первобытном обществе существовали игры, изображавшие войну, охоту, земледельческие работы, переживания дикарей по поводу смерти раненого товарища. Игра была связана с разными видами искусства. Дикари играли как дети, в игру входили пляски, песни, элементы драматического и изобразительного искусства. Иногда играм приписывали магические действия. Таким образом, человеческая игра возникает как деятельность, отделившаяся от продуктивной трудовой деятельности и представляющая собой воспроизведение отношений между людьми. Так появляется игра взрослых, игра как основа будущей эстетической, изобразительной деятельности. Игра не возникает стихийно, а складывается в процессе воспитания. Являясь мощным стимулом развития ребенка, она сама формируется под воздействием взрослых. В процессе взаимодействия ребенка с предметным миром, обязательно при участии взрослого, не сразу, а на определенном этапе развития этого взаимодействия и возникает подлинно человеческая детская игра.

По свидетельству Платона, еще жрецы Древнего Египта славились конструированием специальных обучающих и воспитывающих игр. Арсенал таких игр пополнялся. Платон в своем «Государстве» этимологически сближал два слова: «воспитание» и «игра». Он справедливо утверждал, что обучение ремеслам и воинскому искусству немислимо без игры. Попытку систематического изучения игры первым предпринял в конце XIX века немецкий ученый К. Гросс, считавший, что в игре происходит предупреждение инстинктов к будущим условиям борьбы за существование («теория предупреждения»). Гросс называет игры изначальной школой поведения.

Для него, какими бы внешними или внутренними факторами игры не мотивировались, смысл их именно в том, чтобы стать для детей школой жизни. Позицию Гросса продолжил польский педагог, терапевт и писатель Януш Корчак, который считал, что игра – это возможность отыскать себя в обществе, себя в человечестве, себя во Вселенной. В играх заложена генетика прошлого, как и в народном досуге – песнях, танцах, фольклоре [119]. Игра в любую историческую эпоху привлекала к себе внимание педагогов. В ней заключена реальная возможность воспитывать и обучать ребенка в радости. И.Г. Песталоцци пытался развить способности детей в соответствии с законами природы и на основе деятельности, стремление которой присуще всем детям.

Центром педагогической системы Ф. Фребеля является теория игры. По Фребелю, детская игра – «зеркало жизни» и «свободное проявление внутреннего мира. Игра – мостик от внутреннего мира к природе. Природа представлялась Фребелю в виде единой и многообразной сферы. Д. Ушинский склонялся к пониманию необъятных творческих возможностей человека. Он отделял учение от игры и считал его неременной обязанностью школьника. Учение, основанное только на интересе, не дает окрепнуть самообладанию и воле ученика, так как не все в учении интересно и придет многое, что надобно будет взять силой воли. Однако, соглашаясь с необходимостью волевых усилий при обучении, не будем снижать и значение игры и интереса. Значение игры в развитии и воспитании личности уникально, так как игра позволяет каждому ребенку ощутить себя субъектом, проявить и развить свою личность. Есть основание говорить о влиянии игры на жизненное самоопределение

школьников, на становление коммуникативной неповторимости личности, эмоциональной стабильности, способности включаться в повышенный ролевой динамизм современного общества. Игра всегда выступает как бы в двух временных измерениях: в настоящем и будущем. С одной стороны, она предоставляет личности сиюминутную радость, служит удовлетворению актуальных потребностей. С другой стороны, игра направлена в будущее, так как в ней либо прогнозируются или моделируются жизненные ситуации, либо закрепляются свойства, качества, умения, способности, необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций.

В.Л. Сухомлинский писал: «Присмотримся внимательно, какое место занимает игра в жизни ребенка.... Для него игра – это самое серьезное дело. В игре раскрывается перед детьми мир, раскрываются творческие способности личности. Без них нет и не может быть полноценного умственного развития. Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности». Между тем, игра с годами занимает все менее значимое место в жизни коллективов, где преобладают дети школьного возраста. Одна из причин тому – недостаточное внимание к разработке теории игры школьников. В игре совершенствуются лишь действия, цели которых значимы для индивида по их собственному внутреннему содержанию. В этом основная особенность игровой деятельности и в этом ее основное очарование [102]. Таким образом, если игровые действия по своему содержанию незначимы для ребенка, то он мо-

жет и не войти в игру, в игровое состояние, а будет лишь механически исполнять роль, не переживая связанных с ней чувств. Нельзя человека насильно включить в игру, помимо его воли, как и в процесс творчества. Игра, как объект изучения, всегда привлекала к себе внимание ученых. Большой вклад в теорию игры внесли Е.А. Покровский, П.В. Иванова, В.Ф. Кудрявцева, В.Н. Харузина, А.Н. Соболева, О.И. Капица, Г.С. Виноградова. Игра – это деятельность, она является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности. Игра человека – порождение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность и изменяет мир. Суть человеческой игры – в способности, отображая, преобразовать действительность. В игре впервые формируется и проявляется потребность ребенка воздействовать на мир, в этом основное, центральное и самое общее значение игры [103].

Рассмотрим некоторые методические аспекты применения спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры. Проблема здорового образа жизни и здоровья человека актуальна всегда, на каждом историческом этапе она представляется в новом свете, требует новых подходов и решений. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных наличием единых правил, определяющих состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь и другое, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от

участников большого физического напряжения и волевых усилий. Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма. Подвижные игры берут начало в народной педагогике, имеют национальные особенности. П.Ф. Лесгафт определял подвижную игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни.

Характерная особенность подвижной игры – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Естественно проявляются физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, дыхательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребёнка

Средний школьный возраст наиболее благоприятное время для включения спортивных и подвижных игр в процесс воспитания. Использование игры или элементов игры на уроке повышает интерес учащихся к занятиям, при этом успешнее решаются педагогические задачи. Игры сочетаются с гимна-

стикой, легкой атлетикой, спортивными играми и планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Подвижные и спортивные игры в соответствии с программой по физической культуре проводятся на уроках с первого по девятый класс. Они применяются с определенными целями, направленными на развитие двигательных умений, навыков и качеств. Распределение игрового материала зависит и от времени года. Осенью и весной, когда уроки проходят на открытой площадке, имеется больше возможностей для проведения игр с метаниями и перебежками. Во 2 и 4 четверти занятия проводятся в спортивном зале, появляется возможность использования спортивного инвентаря и оборудования зала. Новые игры на уроках разучиваются в основном в конце первой, во второй и в третьей учебных четвертях. В начале первой четверти закрепляется игровой материал предыдущего учебного года. В четвертой четверти закрепляются и усложняются игры, пройденные в текущем году [31].

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчинена общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определенную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую продуманность методических приемов, необходимость добиваться того, чтобы все дети, участвуя в играх, получали примерно равную нагрузку. Для этого целесообразно использовать на уроке фронтальный или групповой метод. В первом случае все играют в одну игру (иногда разделившись на 2-3 группы). Во втором случае игры применяются для решения образовательных задач и одновременно в классе проходит не одна, а две-три игры. Подвижные игры могут проводиться в

любой части урока. В подготовительной части главная их задача – организация внимания, разогревание организма, совершенствование различных строевых упражнений. В основной части с помощью спортивных игр могут решаться самые различные педагогические задачи, связанные с совершенствованием двигательных умений и навыков. Это игры с активной деятельностью, значительной физической и эмоциональной нагрузкой. Игры с включением элементов техники целесообразно применять в том случае, если эти элементы предварительно разучены. Это важно для осознанного восприятия движений и правильного их выполнения. Задача заключительной части урока – приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока. Поэтому здесь проводятся игры, не требующие большого напряжения и возбуждения. Могут применяться игры на внимание, а также игры с небольшой двигательной активностью. Подвижные игры, рекомендованные школьной программой, подразумевают различный принцип взаимоотношений участников игры и связанную с этим структуру. Их можно условно подразделить на группы, каждая из которых имеет особенности и назначение. К первой группе можно отнести игры, где участники вступают в активное единоборство. Изменчивость игровой обстановки, внезапно возникающие разнообразные условия борьбы за победу требуют от участников этих игр верных решений и быстрых действий, т. е. проявления выработанных навыков, применяемых в различных условиях и сочетаниях. Ко второй группе можно отнести игры без вступления участников в соприкосновение с командой противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяют

различные варианты тактики, но не могут оказывать непосредственное влияние на действия игроков другой команды. Третья группа игр – игровые эстафеты, в которых действия каждого участника имеют одинаковую направленность, связаны с перемещениями на площадке и выполнением определенных заданий. В игровых эстафетах также нет непосредственного контакта с соперником, однако борьба, как правило, бывает острой и упорной.

Все перечисленные выше типы подвижных игр имеют много общего, несмотря на различную структуру. Игры регламентированы правилами, действия играющих направлены на достижение условной цели, победа достигается ценой коллективных усилий. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития. Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха. У школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление. Подвижные игры носят, как правило, сюжетный характер, предоставляя возможность проявить творческую активность. Сравнительно слабое развитие мышечной системы занимающихся (особенно брюшного пресса и спины) не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей друг другу набивных мячей и других тяжелых предметов. Главное содержание игр – движения, способствующие со-

вершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом, прыжками, увертыванием, метаниями в цель, преодолением небольших препятствий, требующие преимущественного проявления ловкости и быстроты. Дети лучше сохраняют в памяти наглядно-образное объяснение игр, не любят долго находиться вне игры. Средний школьный возраст характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система. Сюжеты подвижных игр для детей этого возраста символичны, и они понимают их условность, но действуют в соответствии с правилами и полной отдачей сил. Дети могут сосредоточиться на нескольких условиях игры, осуществлять контроль над выполнением целой группы правил. Поэтому можно использовать командные игры, где участники вступают в непосредственное соприкосновение с противником. Подвижные игры с большой физической и психической нагрузкой нередко вызывают вспышки резкости, нетерпеливости; важно помнить об этом и не допускать излишнего возбуждения, напряжения. Подростковый возраст – период бурного развития организма ребенка. Игры для учеников 10-14 лет отличительны от игр младших школьников. Количество игр значительно уменьшается, а содержание их усложняется. Эти изменения поясняются особенностями возрастного развития. В связи с большими перестройками в организме подростка несколько замедляется непрерывное усовершенствование его двигательных функций. Поэтому в каждой части урока нужно подбирать разнообразные подвижные игры, которые оказывают содействие повышенной двигательной деятельности на все части тела. В игре

формируются все стороны личности подростков, происходят разнообразные изменения в их психике, подготовительный период к новой более развитой стадии развития. Этим поясняются безграничные воспитательные возможности игр, которые специалисты считают ведущей деятельностью ребенка.

Игра – отображение жизни. В этом условном окружении, которое создается воображением, много настоящего: действия играющих реальные, их чувства, переживания откровенные. Их объединяет единая цель, общие усилия к достижению цели, общие интересы и переживание. В игре ребенок начинает ощущать себя членом коллектива, справедливо оценивать действия и поступки своих товарищей и свои собственные. Особые качества, сформированные в процессе игры, влияют на поведение ребенка в жизни. Привычки, которые сложились в процессе подвижного общения детей и взрослых, получают дальнейшее развитие в игре [97]. Подростков интересуют также сложные элементы игры или самая сложная игра, ее интенсивность и продолжительность. Их захватывают сложные эстафеты с преодолением препятствий, игры типа «задача», игры с борьбой и сопротивлением, выручкой и взаимопомощью. Преобладают интенсивные игры, которые образуют бодрое, радостное расположение духа, делают жизнь полной, удовлетворяют потребность в активной деятельности. В игре формируются моральные качества: ответственность перед коллективом за порученное дело, ощущение дружбы, согласованность при достижении общей цели, умение справедливо решать спорные вопросы. Чрезвычайно оздоровительное значение игр, которые проводятся преимущественно на свежем воздухе. С анатомо-физиологической точки зрения происходит

завершение образования костей, интенсивное срастание костей таза, формирование изгибов позвоночника, уменьшается хрящевое кольцо межпозвонковых суставов, вес тела возрастает в результате увеличения мышечной массы туловища, уменьшается относительная сила. Поэтому подростки усваивают упражнения в висе, в упорах, лазаньях и прыжках. У них появляется стимул к выполнению того или другого упражнения, они его выполняют с заинтересованностью, без автоматизма. Благодаря играм легкоатлетические занятия не проходят однотонно. Игра не ограничивает подростков в двигательной деятельности, которая в этом возрасте им наиболее нужна [108]. Главное содержание спортивных, подвижных игр в 7-9 классах составляют действия с мячом, прыжками, лазание и перелезание, метание в цель, бег с преодолением препятствий, сопротивление силой, ориентировка в пространстве. Правила в играх более сложные, разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых качеств, тактического мышления.

Педагогические условия – целенаправленный комплекс мероприятий, создаваемый педагогом, способствующий развитию физического воспитания. Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля. Педагог должен стремиться: укреплять здоровье занимающихся; воспитывать необходимые морально-волевые каче-

ства; формировать организаторские способности; содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений; учитывать психофизические особенности каждого ребенка.

Чтобы интерес к игре у детей не падал, одновременно выполнялись поставленные задачи необходимо: из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной задаче; оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих; излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает; место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлено. П.Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения и движения, выполняемые без осознания и познавательного интереса, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы. Главная задача – приучить ребят к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе их действия будут только имитационными [27].

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку: создают условия для их активности; предоставляют возможность выбора; создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами; предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей; нацеливают на способ достижения результата; учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей; раз-

вивают учебно-познавательные мотивы. При подборе игр желательно больше внимания уделять таким, которые проводятся на свежем воздухе. В этих играх решается задача адаптации детей к неблагоприятным условиям внешней среды.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также в гимнастике, спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих представления о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни [108]. Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных условиях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и другие повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев. В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки. На этапе ознакомления игры помогают избежать скованности и неправильного выполнения движений. На этапе совершенствования игры позволяют, с одной стороны, развивать физические качества и их проявления, определяющие качество выполнения движения, а с другой, познать закономерности и логику движений действия. Игры могут помочь и в формировании навыков и умений выполнения действий в нестандартных и изменяющихся условиях. При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма.

Подвижные игры оказывают положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводит к появлению отрицательных эмоций, нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций. Строгие и четкие правила в подвижных играх способ-

ствуют упорядочиванию взаимодействия участников и устраняют излишнее возбуждение [97].

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п. В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный учащийся, если команда проиграла, то проиграл и он. Наоборот, как бы плохо школьник ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и учащийся в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к школьникам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой учащегося на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команда не может

быть сильной, слаженной в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков. Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств. В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно при соответствующей деятельности тренеров воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограничении времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Спортивные игры на уроках физической культуры имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят в активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменений условий деятельности.

Деятельность играющих подчинена правилам игры, регламентирующим их поведение и отношение. Правила облегчают

выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях позволяет выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой промежуточных переходных игр. Некомандные игры можно подразделить на игры с водящими и без водящих. Точно так же командные игры распадаются на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различаются и по форме единоборства играющих. Существуют игры без вступления в соприкосновение с «противником» и с вступлением с ним в борьбу. Более детальная классификация игр основывается на их делении по двигательным действиям. Различают игры: имитационные (с подражательными движениями); с перебежками; с преодолением препятствий; с мячом, палками и другими предметами; с сопротивлением; с ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам). Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры детей 12-14 лет заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Эти изменения объясняются особенностями возрастного развития. В связи с глубокими перестройками в организме подростка несколько замедляется непрерывное совершенствование его двигательных функций. Расстройство координации часто сопровождается некоторыми ухудшениями деятельности сердечно-сосудистой и

других систем организма. Наблюдающееся в ряде случаев повышение возбудимости центральной нервной системы происходит вместе с увеличением силы тормозных процессов и функциональным созреванием головного мозга. Это отражается на психике подростков, поведение которых отличается неустойчивостью, резкими сменами настроения, внезапностью решений. В этом возрасте проявляется зрелость и самостоятельность мышления, объясняющаяся усилением роли второй сигнальной системы, подросткам становится доступной сложная тактика командных игр. В их игровой деятельности еще много элементов, характерных для предшествующего возрастного периода (приверженность к сюжетным играм, конфликтность в коллективе, острота реагирования на результат игры), но гораздо больше новых качественных изменений. Подростков интересуют игры со сложными сюжетами, отражающие дух героической романтики и открывающие возможности для самостоятельной творческой деятельности в игре. Их захватывает процесс сложного тактического единоборства. Постоянное стремление к соревнованию объясняет то предпочтение, которое подростки отдают спортивным играм и играм, близким к ним по содержанию. Их интересуют также сложные эстафеты с преодолением препятствий, игры типа «задания» (где способ действия выбирают сами участники), игры с борьбой и сопротивлением, выручкой и взаимопомощью. Интенсивность и продолжительность игр у подростков гораздо больше, чем у младших школьников. Поэтому в играх, требующих большого нервного и физического напряжения, нужно особенно тщательно следить за реакцией играющих, не допускать их перевозбуждения и усталости. Хотя в этом возрасте мальчики и де-

вочки по-прежнему часто играют совместно, но в их игровой деятельности резко обозначаются свои отличия. Девочек больше привлекают игры, требующие ловкости и точности движений, особенно игры с ритмикой, танцами, хороводами.

Методика проведения спортивных игр определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения спортивным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю. Методика обучения спортивным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов. Выдвижение на первый план задач воспитания занимающихся вытекает из основных положений педагогики, главная цель которой – воспитание подрастающего поколения. Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения. Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий, образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приемов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру [73]. Первая попытка позволит ему проверить, как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок сложной

игры. Это только лишняя трата времени. Рекомендуется объяснить игру в несколько этапов: ознакомление с игрой (название, основной сюжет, основные правила); дальнейшее изучение правил; внесение изменений в содержание и правила игры. Если первые два этапа непосредственно могут следовать один за другим, то последний можно отнести на последующие занятия. Объяснение полезно проверить на месте игры, расставив играющих и распределив роли.

Начинать обучение целесообразно с простых некомандных игр. Затем нужно перейти к переходным играм и, наконец, к сложным командным играм. Трудность игровых действий нарастает вместе с усложнением отношений между играющими [122]. Более тонкие различия определяются трудностью игровых действий, их двигательным содержанием. Поэтому преподаватель всегда должен учитывать особенности подготовленности всей группы и отдельных учеников, подбирать игры и роли в соответствии с возможностями занимающихся. Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь, пока занимающиеся потеряют интерес к известным играм. Важно правильно опираться на имеющийся опыт. Каждая новая игра должна как бы «вырастать» из игры старой, хорошо известной. Это облегчит усвоение и будет способствовать закреплению навыков и умений. Практическая деятельность учителя включает элементы: выбор игры, подготовка места и инвентаря, организация играющих, объяснение игры, руководство игрой, подведение итогов.

Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом учитывается состав группы, форма предстоящего занятия и место проведения. Для каждой игры существует опти-

мальное число участников. Форма занятий также предъявляет свои требования. То, что пригодно для урока, не подходит для перемены и т.д. Значительно влияет на выбор игры место проведения. В малом зале нельзя проводить игры, которые требуют неограниченной площадки. Точно так же нельзя провести игру, для которой нет необходимого инвентаря. Поэтому руководитель должен обладать большим запасом игр, уметь их видоизменять и приспособлять к конкретным условиям.

Подготовка места и инвентаря предусматривает: уборку помещения, расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и пр. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Подготовка должна быть заблаговременной и тщательной. К ней полезно привлекать детей. Организация играющих включает в себя их расстановку при объяснении, выделение водяных, капитанов и помощников, распределение по командам. Выбирать водящих и капитанов можно различными способами: а) по назначению руководителя; б) по выбору занимающихся; в) по результатам предыдущих игр; г) по жребию.

Применение того или иного способа определяется конкретной обстановкой. Важно правильно распределить силы играющих по командам. Для этого можно воспользоваться расчетом, фигурной маршировкой, выбором капитанов, назначением руководителя. Помощники могут оказать большую пользу преподавателю. Особенно важно иметь помощников в играх, требующих сложного судейства. В этой роли дети могут быть судьями, счетчиками очков, времени, наблюдателями за порядком и состоянием мест для игры. Помощниками часто

назначают детей с ослабленным здоровьем и учеников, наиболее авторитетных среди ребят [97]. Надо специально подготавливать организаторов игр с первых лет обучения в школе.

Объяснять игру лучше в том построении, из которого она будет начинаться. При этом преподаватель должен занять такое место, с которого все бы его видели и слышали. Объяснение игры не следует затягивать. Многословность здесь вредна: дети с нетерпением ждут начала игры и с трудом выслушивают преподавателя. Рассказывать нужно живо, образно. Это особенно важно в имитационных играх детей младшего возраста. Рассказ, дополняемый иногда показом, должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать детей, вызвать стремление к активному действию. Руководство игрой – это самый трудный и вместе с тем решающий момент всей работы преподавателя. Только правильное управление ходом игры позволит достигнуть предполагаемого педагогического результата. В руководство игрой входит: наблюдение за действиями участников и коллективов; исправление ошибок; указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий; пресечение проявлений индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам; регулирование нагрузки; стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всей игры.

Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога, основанное на его умении видеть и понимать ход игры. Чтобы следить за игрой, руководитель должен видеть в каждый момент всех участников игры. При проведении сложных игр с большим количеством участников следует привлекать судей-помощников, а преподавателю наблюдать за всем ходом

игры. Направляя игровую деятельность, руководитель помогает правильно выбирать способы решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творчества играющих [52]. Их ошибки необходимо своевременно исправлять, не давая им закрепиться в привычные формы поведения. Обычно для этого достаточно руководителю вмешаться в процесс игры. Исправления могут быть сделаны по ходу игры и во время специальных ее остановок. В момент остановки все играющие должны оставаться на местах, где их застал сигнал руководителя. Кратко объясняя ошибку, нужно показать правильное действие. Иногда руководителю следует самому включаться в игру, чтобы показать, как нужно правильно действовать в таких ситуациях. Когда же этих приемов оказывается недостаточно, приходится давать специальные упражнения, объяснять действия на доске, макете и т.д. Под влиянием высокой эмоциональности условий соревнования, в поведении играющих часто появляется возбудимость, влекущая за собой поспешность действий, нарушения дисциплины и этики. Преподаватель обязан предупреждать эти проявления и систематически воспитывать у занимающихся умение контролировать свои поступки, подчинять их интересам коллектива и при этом с уважением относиться к товарищам по команде и противнику, играть честно, соблюдая все правила игры. В решении этих задач особенно велика роль судейства.

Вмешательством в игру и требовательностью к соблюдению правил судья удерживает ход игры в необходимых рамках. Авторитет судьи может быть высоким, если его решения будут быстрыми, уверенными и понятными ребятам. Высокая требовательность к играющим обязательна, она придает игре

особую чистоту и позволяет каждому участнику полнее себя проявить. Определение результата игры должно быть простым. Но во многих играх нельзя ограничиваться только подсчетом очков, сантиметров, секунд. Нужно обязательно учитывать правильность действия играющих. Это стимулирует приобретение наиболее полноценных навыков и умений. Ошибки в выполнении обычно приравниваются к секундам, метрам как штрафные очки, которые суммируются с общим результатом. Подсчет результатов должен быть наглядным. Для этого нужно голосом или с помощью специального счетчика систематически сообщать изменения в счете и времени игры. Сигнализация в судействе имеет особое значение. Можно подавать сигналы голосом, хлопком, флажком, но чаще всего свистком. Выбор способа определяется характером игры и составом играющих. Пользоваться свистком нужно лишь в играх большого соревновательного накала. Следует помнить, что излишне громкие свистки не желательны.

Помимо карающих мер руководитель должен пользоваться и мерами поощрения: назначать дополнительные очки за качество выполнения, предоставлять лучшим командам некоторые преимущества, выделять лучших на роль капитана, судьи-помощника и т. д. Одна из важных задач руководителя – дозирование нагрузки в игре. Высокая эмоциональность игровой деятельности затрудняет контроль над своим состоянием. В результате легко может возникнуть состояние перевозбуждения и утомления. При появлении выраженных симптомов усталости (пассивность, нарушение в точности и контролируемости действий, побледнение и пр.) необходимо снижать нагрузку. Регулировать ее можно различными методами: со-

кращением длительности игры, введением перерывов, изменением количества играющих, уменьшением величины игровой площадки, изменением правил и сменой ролей играющих.

Заканчивать игру нужно своевременно. Затягивание игры может привести к потере интереса и утомлению играющих. Преждевременное и особенно внезапное окончание игры вызывает неудовлетворенность. Нужно стремиться, чтобы к концу игры были достигнуты поставленные цели. Тогда игра доставит удовольствие и вызовет у занимающихся желание повторить ее. Организованному окончанию игры следует придавать серьезное значение. Остановив играющих, руководитель подсчитывает результаты и объявляет победителей. После этого он проводит разбор игры: оценивает результаты, разбирает ошибки играющих, отмечает положительное и отрицательное в их игре, объясняет наиболее целесообразные способы игровых действий. При этом полезно отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушения дисциплины и порядка. Очень важно, чтобы в уроке игры правильно сочетались с другими упражнениями. Поэтому, продумывая содержание урока, руководитель должен не только определить соответствие игры данной части урока, но и найти ей место среди других упражнений.

Для подготовительной части урока характерны игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Продолжительность этих игр не должна быть большой. Игры на внимание проводятся в самом начале урока. Для основной части подбираются игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в этих играх может быть значительной. Как правило, игры прово-

дят в конце основной части, на них приходится вершина физиологической кривой урока. Игры, включаемые в заключительную часть урока, помогают снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление об уроке. При составлении конспекта урока название игры и ее описание (вместе с чертежом поля и расстановкой играющих) заносится в раздел «содержание». В разделе «дозировка» указывается предполагаемая длительность игры. В соответствующую графу конспекта вносятся организационно-методические указания [73].

В исследовании приняли участие 40 школьников 12-14 лет, из которых были сформированы две группы по 20 человек в каждой. Подростки контрольной группы занимались по общей образовательной программе по физической культуре. Подросткам экспериментальной группы в образовательный процесс наряду с содержанием раздела «Физическая культура» общеобразовательной программы была включена и реализовывалась разработанная программа расширенного использования спортивных и подвижных игр, направленная на развитие физических качеств. Программа с использованием спортивных и подвижных игр являлась неотъемлемой частью перспективного планирования и позволяла равномерно и целенаправленно распределить нагрузку используемых игр и упражнений на развитие физических качеств детей в регламентированной и нерегламентированной деятельности в течение 6 месяцев. Для оценки физической подготовленности школьников использовались следующие тесты.

### *Бег на 30, 60, 100 м*

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека.

### *Подтягивание из виса на высокой перекладине*

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; одновременное сгибание рук.

### *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч; голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для обучающихся IV, V ступеней – 110 см. Для того, чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая

подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из него участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; одновременное сгибание рук.

#### *Наклон вперед из положения стоя*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. Ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Ошибки: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

### *Челночный бег 3x10 м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по два человека.

### *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно.

### *Поднимание туловища из положения, лежа на спине*

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 минуту), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами. Ошибки: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

### *Метание спортивного снаряда на дальность*

Метание спортивного снаряда (весом 150 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности обучающихся. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Обучающиеся IV ступеней ВФСК «ГТО» выполняют метание мяча весом 150 г. Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности детей содержит минимально необходимые тесты, а это сокращает время на их проведение; включает тесты, каждый из ко-

торых служит для измерения только одного качества; каждый тест в числе других ему подобных является наиболее информативным, надежным, простым и в целом добротным, результаты измерений мало зависят от морфологических показателей – длины и массы тела (в пределах группы, однородной по возрасту). В таблице 14 представлены игры, входящие в программу экспериментальной группы.

Таблица 14 – Группировка игр по направленности на развитие физических качеств

Качества, проявляемые в игре	Характеристика игровых действий	Рекомендуемые игры
1	2	3
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)	«Падающая палка», «Зоркий глаз», «Передачи волейболистов»
Быстрота	Игры, побуждающие своевременные ответы на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях	«Вызов номеров», «Эстафета», «Черные и белые»

*Окончание таблицы 14*

1	2	3
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	«Перетягивание», «Толкание ядра»
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	«Рыбаки и рыбки», «Регби»
Гибкость	В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой; это упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах	«Мостик и кошка», «Кто быстрее передаст»

Конкретные виды игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества. В приложении 1 предлагается перечень игр, использованных нами при реализации программы по физиче-

ской культуре в экспериментальной группе учащихся. Особенностью разработанной нами программы является расширенное использование спортивных и подвижных игр на занятиях физической культуры и создание оптимальных условий для развития двигательных навыков и воспитания физических качеств школьников. В соответствии с основными психолого-педагогическими принципами (научности, доступности, систематичности и последовательности, дифференциации) нами были отобраны место и формы организации спортивных и подвижных игр в образовательном процессе. С учетом специфики среднего школьного возраста освоение задач и содержания программа расширенного использования спортивных и подвижных игр для развития физических качеств реализовалась: три раза в неделю в первой половине дня в физкультурном зале проводились занятия по физической культуре; один раз в месяц проводились физкультурные досуги с использованием спортивных и подвижных игр.

В ряде случаев в занятии по физической культуре использовалась одна игра, но в целом оно было ориентировано на воспитание физических качеств в комплексе. Для этого мы использовали следующие приемы: изменяли продолжительность и количество повторений элементов игры, увеличивали или уменьшали размеры площадки, усложняли правила игры, использовали инвентарь большего или меньшего веса и размера, нетрадиционное оборудование, вводили творческие задания и задания на коллективные соревнования. В соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы игры, используемые нами в работе с детьми, постепенно усложнялись, варьировались с учетом возрастающей сознательности

детей, накопления ими двигательного опыта. Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект, поэтому, выстраивая систему использования игр, мы учитывали их двигательное содержание и место их проведения. В работе по развитию физических качеств у детей экспериментальной группы использовали следующие методы и приемы: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов нами были использованы микробеседа, рассказ, объяснение. Эти методы важны при изучении новой игры. Для реализации программы и решения поставленных задач необходимо было создать соответствующую развивающую среду. Продолжительность педагогического эксперимента 6 месяцев.

В начале учебного года не было выявлено достоверных различий по уровню физической подготовленности между школьниками обеих групп, преобладал средний уровень, у 8-10% учащихся был зафиксирован низкий. Особую сложность вызывали следующие тесты: «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Метание мяча массой 150 г». Через шесть месяцев повторного тестирования результаты учащихся экспериментальной группы по всем предложенным тестам были достоверно выше, чем в контрольной. Количество школьников, имеющих высокий и средний уровни физической подготовленности, тоже было больше в экспериментальной группе. Можно сделать вывод, что использование игрового метода на уроках физической культуры в средней школе эффективно для воспитания физических качеств. Использовать их необходимо ком-

плексно и регулярно, но следует отметить, что превращать уроки физической культуры только в игры недопустимо; нужно умело комбинировать игру с другими видами деятельности на уроке.

### **3.2 Физическое воспитание школьников средствами игры в волейбол**

Волейбол является одним из средств физического воспитания детей в школе. Волейбол, подобно другим командным играм, повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, учит работать в команде и полностью доверять окружающим. Волейбол имеет и несомненные преимущества перед другими играми. В игре занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу и находчивость, желание победить. Занятия волейболом воспитывают смелость, решительность и уверенность в своих силах. Эта игра способствует формированию у школьников умения мгновенно реагировать на внешнее окружение и быстро принимать решение в нестандартных ситуациях – важнейшей компетенции, отражающей цели современного образования.

Однако, несмотря на огромный потенциал этой игры, на сегодняшний день учителя физической культуры недостаточно формируют и развивают навыки техники игры в волейбол у обучающихся, преимущества этой игры не в полной мере используются в физическом воспитании школьников. Специализированные внешкольные учреждения в первую очередь направлены на воспитание профессиональных волейболистов,

ориентированы прежде всего на результат. Такая специфика деятельности приводит к завышению требований по начальной физической подготовке занимающихся и значительным нагрузкам в процессе обучения.

Основными методиками обучения в волейболе являются методика обучения двигательным действиям, согласно которой двигательные действия осваиваются в строго регламентированных условиях и ориентируются на внешнюю картину движений. Существует методика двигательного обучения на основе ключевых точек, которыми являются короткие, сжатые инструкции, даваемые тренером, а также методика обучения от простого к сложному («12 шагов»), имитирующая последовательность приемов волейбола в реальных игровых ситуациях. Вопросами обучения волейболу с использованием основ теории учебной деятельности и развивающего обучения занималась Н.В. Пашкова. В. В. Рыцаревым и другими авторами предложена методика, в основу которой положены идеи программированного обучения и «опорные модели» игровых приемов, разработанные согласно концепции биомашинны как основы для разработки техники спортивных движений, опирающиеся на исследования Н.С. Северцова. Вопросы психологической подготовки волейболистов разрабатывались О.С. Чеховым, В.В. Медведевым и др. Большинство исследований по данной теме посвящено воспитанию профессиональных спортсменов в ходе многолетних тренировок.

Практика последних лет показала необходимость использования в процессе физического воспитания позитивного опыта и огромного технологического потенциала спорта, так как регулярные занятия физической культурой и спортом играют

большую роль в становлении личности и формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. В связи с этим необходима выработка физкультурно-оздоровительных методик, соответствующих современному уровню развития знаний и технологий, способных обеспечить каждому школьнику индивидуальный подход к проблеме его личного здоровья и повышению уровня его физической подготовленности.

Волейбол занимает значимое место в ряду многообразных средств физического воспитания. Быстрому распространению игры способствуют ее увлекательность, эмоциональность, простота оборудования и несложность правил. В волейбол играют в любом возрасте и практически в любом месте, где возможно натянуть сетку и очертить границы волейбольного поля [77]. Специфика волейбола заключена в его названии: «волей» – на лету, «бол» – мяч. Волейбол – это спорт, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «Розыгрыш-Очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Волейбол является одним из наиболее успешных и популярных соревновательных и оздоровительных видов спорта в мире. Он быстрый и захватывающий, с взрывным характером действий. Кроме этого, волейбол включает несколько важнейших взаимодополняющих элементов, взаимодействие которых делает его уникальным среди всех видов спорта, в которых есть розыгрыш мяча. Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» – занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Ведущую роль играют быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений, сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах. Ещё одна отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии и эффективно выполнить это действие.

В отличие от других игр, каждый игрок в волейболе универсален, так как постоянно происходит смена позиций на поле. Смена позиций отличает волейбол от других видов спорта. Все игроки переходят в новую позицию на площадке всякий раз, когда их команда выигрывает право на подачу. Это означает, что

каждый игрок должен изучить характерные особенности шести различных позиций. Это трудно и требует много времени на тренировку, так как новые расстановки должны быть опробованы во всех шести сменах позиций. Все игроки должны предвидеть игру соперника, пытаясь прочесть, что он будет делать, и занять нужную позицию для того, чтобы быть готовыми среагировать прежде, чем нападающий коснется мяча [114].

Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры. После начала игры всем игрокам приходится постоянно принимать решения о том, где им полагается быть, чтобы решить свои задачи и что нужно для этого сделать. Волейбол – это игра с постоянным принятием решений, следовательно, она развивает интеллект игроков и способствует совершенствованию психических качеств личности [114]. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания школьников является соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает.

Эта игра неконтактна, что снижает уровень травматизма на тренировках, не требует сложного технического оснащения и является самой зрелищной и эмоциональной игрой. Молниеносный характер волейбола и частый розыгрыш мяча приводит к тому, что каждый занимающийся переживает ситуацию успеха гораздо чаще, чем в других играх, что облегчает процесс формирования положительной мотивации к тренировкам.

Универсальность волейбола заключается также в возможности применения различных методов обучения игроков разного уровня подготовленности, сочетая их в одной команде и игре. При этом игра не теряет свой смысл и потенциал. Обучение волейболу может происходить при значительном различии в первоначальном уровне подготовке детей, играющих в одной команде. Ребенок, играющий в волейбол, непосредственно взаимодействует только с мячом, а не с противником, что позволяет говорить о преодолении страха перед более сильным соперником. В волейболе даже слабые игроки будут включены в игру, поскольку передачу будет осуществлять тот игрок, в чью зону попадет мяч. Волейбол является ценным прикладным видом спорта, который создает широкие возможности разно-стороннего воспитания и развития личности. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости гибкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов.

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом

вызывают положительные морфофункциональные изменения в опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц, выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность, улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. В процессе занятий волейболом проявляются положительные эмоции и улучшается настроение. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического воспитания, но и активного отдыха для всех возрастов [77].

Физическое воспитание – это деятельная сторона физической культуры, представляющаяся в виде педагогической системы физического совершенствования человека. Эта система включает в себя, во-первых, формирование специальных знаний и двигательных умений, во-вторых, развитие физических способностей, в-третьих, воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями [77; 116]. Большинство исследований, посвященных вопросам физического воспитания школьников в процессе обучения игре в волейбол описывают процесс спортивной подготовки юных волейболистов. Тренировочные занятия, которые являются основной формой обучения детей в сфере детско-юношеского спорта кроме физического воспитания школьников подразумевают также обязательную спортивную подготовку к участию детей в соревнованиях, что накладывает свой отпечаток на уровень нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса. Однако

формы, средства и методы, применяемые в тренировочном процессе и определяющие содержание и структуру занятий, являются эффективным средством физического воспитания, поскольку имеют научное обоснование и практическое подтверждение. Следовательно, они могут быть успешно перенесены в сферу физкультурно-оздоровительной деятельности, но при соответствующей коррекции нагрузки, адекватно поставленным задачам, возможностям и интересам занимающихся. Процесс физического воспитания всегда предполагает формирование определенного уровня физической культуры человека и укрепление его здоровья, что подразумевает под собой развитие физических качеств, овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также знаниями, позволяющими самостоятельно осуществлять деятельность в сфере физической культуры и понимать ее ценность для здоровья. Кроме того, процесс воспитания – это всегда процесс формирования условий становления личности человека, следовательно, он должен быть также направлен на формирование ее моральных и волевых качеств. При этом он будет эффективным только при достижении достаточного уровня мотивации занимающихся и при создании благоприятной развивающей среды. Воспитание в сфере физической культуры всегда происходит через обучение. Применение принципа воспитывающего обучения предполагает, что процесс воспитания и формирования личности обучающихся происходят через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием личности тренера и коллектива.

Основной формой физического воспитания средствами игры в волейбол являются учебно-тренировочные занятия. В

ходе тренировочных занятий происходит обучение двигательным навыкам игры и их постепенное становление. Под двигательным навыком понимают такую степень владения приемом игры, когда управление движениями может осуществляться автоматизированно, а сознание направлено на оценку ситуации и результат деятельности. Выделяют три фазы формирования навыка: фазу образования первоначального умения, которой соответствует этап овладения основой техники изучаемого приема; фазу уточнения системы движений, которой соответствует этап детального овладения техникой приема; фазу упрочения и совершенствования навыка, которой соответствует этап совершенствования технического мастерства. Основными средствами при обучении школьников навыкам игры в волейбол служат упражнения. Применительно к волейболу упражнения классифицируют исходя из соревновательной деятельности и специфики действий в волейболе на тренировочные (общеразвивающие и специальные) и соревновательные (двусторонние игры, упражнения по тактике и технике в нападении и защите). Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение соревновательными упражнениями и содействовать повышению надежности игровых действий и их эффективности. Специальные упражнения делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии физических способностей, имеющих преимущественное значение для игры, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных приемов. Сюда же относят имитационные (выполнение приема без мяча). Общеразвивающие упражнения используют для решения задач общей физической подготовки.

Рассмотрим особенности применения различных видов упражнений при проведении занятий по волейболу и их характеристику в контексте содержания учебно-тренировочного процесса. Авторы, описывающие учебно-тренировочный процесс по становлению навыков игры в волейбол на начальном этапе обучения, обычно выделяют в нем следующие взаимосвязанные и дополняющие друг друга компоненты, определяющие направления воспитательного воздействия учебно-тренировочных занятий: физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовки. Рассмотрим их подробнее. Волейбол – технически сложная игра, она требует высокого уровня физической подготовленности игроков, без нее не получится игра. Физическая подготовка подразумевает развитие физических качеств и овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для результативной игры. Физическая подготовка делится на общую и специальную, которые взаимосвязаны между собой. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста школьников, специфики волейбола, а также уровня начальной подготовки [86].

Задачами общей физической подготовки являются: укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание осанки; развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости); развитие и совершенствование важных естественных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и т. д.); укрепление опорно-двигательного аппарата, групп мышц, несущих основную нагрузку в волейболе при выполнении тренировочных заданий и в игре. Общая физическая подготовка создает общую базу для становления

навыков игры, создает предпосылки успешного обучения волейболу школьников [94]. Основными методами тренировки для развития физических качеств и функциональных возможностей организма являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный. Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнений и круговой тренировки. Развитие выносливости осуществляется в основном методами строго регламентированного упражнения и игрового. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. Наиболее эффективным методом развития быстроты является использование разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью, особенно в условиях проведения подвижных и спортивных игр. Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод.

Для решения задач общей физической подготовки применяют общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта. Общеразвивающие упражнения включают упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, а также плавание, передвижение на лыжах, упражнения для укрепления связок голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц, для воспитания осанки, а также упражнения, компенсирующие относительно одностороннее воздействие упражнений по технике, тактике и двусторонней игры. На занятиях другими видами спорта школьники изучают их технику и тактику [104].

В занятиях преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные и спортивные игры, а также строевые упражнения и команды для управления группой. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще не очень значительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Иногда для выполнения общеразвивающих упражнений можно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные детям. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивается ручным мячом, подвижной игрой или баскетболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол (скоростно-силовых качеств, прыжковой, скоростной и игровой выносливости); развитие специальной ловкости, необходимой для овладения техникой игры; развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий волейболиста (скорость перемещения, быстрота реакции, предельная быстрота отдельных движений, прыгучесть и т. д.). Задачи ее

непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Данный вид подготовки создает специальную базу для становления навыков игры, создает предпосылки успешного обучения волейболу спортсменов. Выполнение всех технико-тактических действий в волейболе основано на быстроте реагирования и быстроте перемещения, на проявлении силы и ловкости при выполнении нападающих ударов и блока, чтобы технико-тактические действия эффективно выполнять на протяжении игры из 3-5 партий надо быть выносливым. Поэтому необходимый уровень развития физических качеств, обеспечивающих выполнение того или иного приема волейбола, залог успеха. Если обучающийся игре медлителен, то он всегда будет опаздывать к месту встречи с мячом, а это влечет за собой проигрыш очка; если игрок отрывается от поверхности площадки не оптимально высоко из-за неразвитой силы мышечных групп ног, это также ведет к проигрышу очка на блоке и нападении. Помимо этого, определенный уровень развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости способствует более быстрому освоению техники и тактики игры. Развитие того или иного физического качества всегда увязывается с осваиваемым техническим приемом [27].

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т. д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, умения быстро перехо-

дить из статического положения к движению и останавливаться после быстрого перемещения и т.п.). Подготовительные упражнения по способу выполнения делят на упражнения без предметов и с предметами – набивными, баскетбольными, теннисными и хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Важное место занимают специально отобранные игры и эстафеты.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков: бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, при котором отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега шагами, то же с набивными мячами в руках (2-5 кг), с поясом – передвижение приставным отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу следует выполнить определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат; имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же самое, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Применяемые на данном этапе обучения подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси»; различные варианты игры «Салочки»; специальные эстафеты с выполнением перечис-

ленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий и другие.

Ю.Д. Железняк в системе специальной физической подготовки спортсменов выделяет специальные подготовительные упражнения. Для развития прыгучести: прыжки из различных исходных положений, в том числе с отягощениями, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, броски различных мячей над собой в прыжке и их ловля, приседания с отягощением, напрыгивания на различные возвышения и спрыгивания с них с последующим прыжком вверх, прыжки с места и разбега с доставанием подвешенных мячей, прыжки со скакалкой, прыжки на обеих ногах и другие. Для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: упражнения для кистей и пальцев рук, в том числе с мячом или с гантелями в руках, с эспандером, сжатие мячей, многократные броски различных мячей от груди и ловля (в том числе о стену, увеличивая расстояние), броски и передачи на дальность (соревнования), в зависимости от действий партнера (по сигналу) и другие. Для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами (имитация движений при подаче), упражнения с набивным мячом – броски мяча двумя руками из-за головы, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, через сетку и на точность, броски в ответ на сигнал, бросок снизу, сверху, упражнения с волейбольным мячом, ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах, в том числе в прыжке с места, с разбега, в том числе слабой рукой. Для развития качеств, необходимых при выполнении

нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, в том числе в прыжке, через сетку и перед собой, имитация прямого нападающего удара с утяжелителями, метание теннисного, хоккейного мячей в цели на стене и полу с места, разбега, после поворота, в прыжке; тоже через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей, удары по мячу, укрепленному на амортизаторах правой и левой руками, с отягощениями, спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах и другие. Для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, описанные выше, в сочетании с подниманием рук вверх, с касанием подвешенного набивного мяча (волейбольного мяча на амортизаторах) с места, после перемещения и/или поворотов, после спрыгивания, упражнения с подбрасыванием различных мячей, отбиванием в прыжке в стену и последующей ловлей мяча, то же самое с различными перемещениями и поворотами, с партнером, с обманными действиями партнеров, различные имитационные движения по блокированию у сетки с мячом и без него, с партнером, движения приставными шагами вдоль сетки, остановка и прыжок (поворот и прыжок) по сигналу, в середине сетки, напротив партнера, имитация действий партнера у сетки и другие [77]. Выполняемая тренировочная работа вызывает ответную реакцию организма занимающегося, то есть создает определенный тренировочный эффект. Периодически повторяющиеся тренировочные нагрузки вызывают соответствующую адаптационную перестройку систем организма. Величина и направленность сдвигов в орга-

низме занимающихся при выполнении любых упражнений зависит от компонентов физической нагрузки: вида применяемого упражнения, интенсивности, продолжительности, времени отдыха, характера отдыха, числа повторений. Вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности.

Варьируя компонентами физической нагрузки – ее интенсивностью и продолжительностью, числом повторений и паузами отдыха, можно добиться различного тренировочного эффекта и воспитывать различные тренировочные качества при выполнении одного и того же упражнения. Выделяют следующие специальные физические качества волейболистов и методы их тренировки в системе многолетней подготовки спортсменов.

1. Прыжковая выносливость – это способность к многократному повторению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока, выполнения вторых передач. Воспитывается в основном прыжковыми упражнениями. Применяемые методы воспитания прыжковой выносливости: повторный метод, интервальный метод, метод до отказа. Предлагается следующая дозировка физической нагрузки для воспитания прыжковой выносливости: продолжительность повторения – 1-3 минуты, интенсивность – близкая к максимальной, паузы отдыха – 1-4 минуты, количество повторений – 5-8.

2. Скоростная выносливость – это способность выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Проявляется этот вид выносливости при многократном, быстром выполнении перемещений, вы-

полнении нападающих ударов и блокировании. Воспитывается в основном беговыми, имитационными и основными упражнениями по технике игры и эстафетами. Методы воспитания: повторный метод, интервальный метод, соревновательный метод. Мышечная работа при воспитании скоростной выносливости проходит в бескислородных условиях. Рекомендуемая дозировка нагрузки: продолжительность повтора – 15-30 секунд, интенсивность – максимальная, паузы отдыха – 1-2 минут, количество повторений – 4-6. Для прироста показателя работоспособности занимающихся дозировку физической нагрузки для каждого упражнения в последующем занятии рекомендуют увеличивать для продолжительности одного повтора и количества повторов и уменьшать для пауз отдыха между повторами, но в разумных пределах, так как речь идет о малых временных границах.

3. Игровая выносливость – это способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. В игровой выносливости проявляются все физические качества, необходимые для успешного ведения игры. Воспитание игровой выносливости происходит путем проведения игр с большим количеством партий (как полными составами, так и уменьшенными), с заполнением пауз между партиями интенсивными физическими упражнениями.

4. Прыгучесть – это способность высоко прыгать для постановки блока, выполнения нападающих ударов и вторых передач. Прыгучесть зависит от развитой мышечной массы и скорости сокращения мышц. Для проявления прыгучести необходима взрывная сила – способность проявлять величину силы в наименьшее время. Специальная или взрывная сила –

это способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Она необходима при реализации практически любого технического приема, поэтому специальная силовая тренировка направлена, прежде всего, на воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитывается в основном прыжковыми и имитационными упражнениями и упражнениями по технике игры. Методы тренировки – метод больших усилий, повторный интервальный и соревновательный. Количество повторений одного упражнения – до появления мышечной усталости. В противном случае будет совершенствоваться не скоростно-силовой компонент, а выносливость. Продолжительность – 10-15 раз, интенсивность – максимальная, паузы отдыха между повторами – 1-2 минуты, количество серий – 4-6. Мышечную массу и скорость мышечных сокращений рекомендуется развивать параллельно [77].

5. Быстрота – это способность выполнять технические приемы или перемещения по площадке в минимальный отрезок времени, в волейболе проявляется в трех формах: быстрота реакции (на сигнал, на изменение ситуации в игре и т. д.). Является основной и необходимой предпосылкой для умения максимально быстро, опережая соперника, оценивать обстановку, принять правильное решение и осуществить его; предельная быстрота отдельных движений; быстрота перемещений. При воспитании быстроты необходимо учитывать следующее: упражнения выполнять после хорошей разминки; длительность одного упражнения, повтора и отдыха между повторами должны быть такими, при которых упражнение выполняется без снижения предельной скорости; упражнения выпол-

нять в первой половине тренировочного занятия, так как на фоне утомления воспитывается не быстрота, а выносливость. Методы тренировки: повторный, интервальный, игровой, соревновательный. Средства тренировки: имитационные упражнения, старты и спринтерские ускорения, прыжковые упражнения, упражнения, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам игры, спортивные игры. Дозировки упражнений: продолжительность одного повтора – 10-15 секунд, интенсивность – максимальная, паузы отдыха между повторами – 15-45 секунд, количество повторов – 5-8.

Ловкость волейболиста – способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий. Она тесно связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Ее можно разделить на акробатическую (двигательные действия в защите) и прыжковую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при выполнении вторых передач в прыжке). Составляющими ловкости являются:

- координация движений – способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, пространстве, по усилию (от координации движений зависят точность, быстрота, своевременность выполнения приема);

- быстрота и точность действий – от них зависит результативность игры (выполнить технический прием правильно – значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;

– способность распределять и переключать внимание – функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

– устойчивость вестибулярных реакций – непереносимое условие проявления ловкости в игре, которая изобилует ускорениями, падениями, прыжками, рывками, остановками. Чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у занимающегося способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела, владения своим телом в безопорном положении. Примерные упражнения: акробатические прыжки и перевороты, прыжки на батуте, спортивные игры на уменьшенных площадках, зеркальное выполнение упражнений, подвижные игры.

Гибкость волейболиста – хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, которая позволит выполнять движения в суставах с большой амплитудой и будет способствовать качественному выполнению технических приемов. Гибкость развивают упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями (по 10-15 повторений) с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Интервалы между сериями заполняют упражнениями на расслабление. Основные средства для развития гибкости – это упражнения с малыми отягощениями, с партнером, на гимнастических снарядах, об-

щеразвивающие и упражнения, близкие по своей структуре к движениям волейболиста, выполняющего технические приемы, но выполняемые с большой амплитудой, это же касается и различных наклонов, вращений, взмахов и т. д. [20].

В общем объеме занятий физическая подготовка должна занимать не менее 25 % времени. В начальном периоде, особенно в первой половине, ей отводится до 65-70 % времени. В зависимости от состояния занимающихся объем и направленность физической подготовки могут быть увеличены или снижены. Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе занятий зависит прежде всего от уровня физической подготовки игроков. Главное и основное правило при этом такое: чем ниже уровень физической подготовки, тем больше должно быть общеразвивающих упражнений и чем выше уровень физической подготовки, тем больше должно быть специальных упражнений. Сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота – все эти качества должны быть пропорционально развиты. Каждый занимающийся должен знать, на развитие какой группы мышц направлено упражнение. Только полностью осознанное упражнение, его дозировка, место в общей системе физической подготовки даст требуемый эффект. В этом помогают теоретические занятия. Заканчиваются подготовительные упражнения упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Развитие физической подготовленности, в частности, специальных физических качеств, составляет надёжную базу для процесса обучения и совершенствования приёмов техники, формирования умения эффективно применять арсенал изученных приёмов и их вариантов в условиях состязаний [86].

Обучение основным двигательным навыкам волейбола происходит в ходе технической подготовки занимающихся. Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий игроков. С одной стороны, хорошая физическая подготовка во многом является предпосылкой для развития техники и тактики. С другой стороны, благодаря влиянию в ходе тренировки техники и тактики совершенствуется атлетический компонент [92]. Хотя структура отдельных технических элементов игры волейбол и кажется довольно простой, овладение ею представляет собой известную трудность, которую определяют следующие компоненты: кратковременность дозволенного касания мяча и невозможность вследствие этого исправления ошибки в результате предыдущего движения; тип обращения с мячом (малая площадь касания мяча, особенно при передаче, значительно усложняет достижение четкости выполнения); максимум три касания мяча, требующие высокой точности исполнения; частые и быстрые передачи мяча и смена ситуаций. Это требует от всех игроков большой выдержки и внимания, а также постоянной готовности.

Овладение двигательными умениями и навыками при занятиях по волейболу происходит при освоении следующих технических приемов игры: верхней и нижней передач, верхней и нижней подач, блоков, атакующих ударов, а также основных стоек игрока и способов перемещений по полю [114]. При формировании навыков выделяют следующие стадии, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса – обучения техническим приемам и тактическим дей-

ствиям: образование первоначального умения (этап овладения основной техникой изучаемого приема); уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема); упрощение и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства). Волейболист, достигший высокой степени автоматизации движений, может во время игры сосредоточить внимание и усилия на решении тактических задач.

Рекомендуют следующую последовательность начального обучения технике игры: обучение стойкам и перемещениям; передачам мяча сверху двумя руками на месте перед собой, передачам мяча сверху двумя руками, вперед, за голову; передачам мяча сверху двумя руками, после перемещения – вперед, назад, в стороны; обучение нижней прямой подаче; обучение приёму мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа, после перемещения вперед, назад, в стороны, обучение приему подач; обучение верхней прямой подаче; обучение прямому нападающему удару (прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук, разбег и прыжок, обучение ударному движению на месте, обучение ударному движению в прыжке); выполнение нападающего удара через сетку, обучение технике одиночного блока [29; 77].

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Сначала следует осуществлять подготовку занимающихся в области техники, которая в свою очередь будет являться средством тактики игры. Обучение тактике происходит в тесной взаимосвязи с обучением технике. Эта взаимосвязь выражается в том, что уже во время выполнения специальных (подготови-

тельных и подводящих) упражнений у занимающихся формируются тактические умения, связанные с изучаемым техническим приемом. Процесс формирования тактических умений ускоряется, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения. Характерным для таких условий является то, что направление полета мяча и характер перемещения занимающихся в упражнениях в известной степени соответствуют направлению полета мяча и перемещению игроков в игре. В упражнениях, учебных играх и соревнованиях по волейболу формируются тактические умения волейболиста [77].

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола можно применять следующую методику технико-тактической подготовки: создание правильного представления о движении, подводящие упражнения, упражнения, приближенные к характеру состязаний, тренировочная игра, соревнование. Каждый предыдущий этап служит основой для использования последующего, с более высоким качеством. Рассмотрим этапы более подробно.

#### *1. Создание правильного представления о движении*

Правильное представление об определенном движении должно предшествовать овладению новым техническим приемом. Представление о конкретном движении создается при помощи демонстрации этого движения тренером, показа иллюстраций отдельных элементов, составляющих все движения, видео, при наблюдении за игрой хороших команд и объяснение тренером отдельных элементов движения. Во время объяснения тренер обращает внимание на отдельные ключевые моменты определенного движения. Подробности движения уточня-

ются после первых попыток воспроизведения этого приема самим обучающимся [77].

## *2. Подводящие упражнения*

Каждый отдельный элемент начинают изучать с подводящих упражнений. Подводящее упражнение – это исполнение определенного технического элемента, выделяемого из общего игрового процесса и тренируемого как самостоятельный элемент. На первой стадии становления навыка необходимо максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приема, создать такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием, ощущения занимающегося были бы идентичны ощущениям во время правильного выполнения. Необходимо исключить возможность появления ошибок, «сбивающих факторов» и помех [77]. Во время обучения игрок имеет возможность все время повторять каждый отдельный элемент в одинаковых условиях. Не нужно бороться с противником или же тактически взаимодействовать с игроками своей команды. Тем самым относительно быстро достигается прогресс в овладении техникой. Подводящие упражнения проводятся в облегченных (без мяча, со вспомогательными средствами, с маркировкой, по сигналу, повторение отдельных элементов сложного технического приема и т.д.) или в нормальных обычных условиях, когда игрок должен уметь выполнять отдельные технические приемы без применения вспомогательных средств. Многократные повторения способствуют постепенной стабилизации движений, когда занимающийся способен исправить небольшие ошибки партнеров, передающих ему мяч, не снижая качества своих собственных действий.

После того, как игроки при постоянном контроле успешно выполняют прежние требования, тренер постепенно усложняет условия, в которых проводится отработка технических приемов. Они могут быть усложнены различными путями, например, вводятся более высокие требования до или во время отработки технических приемов, увеличивается объем упражнений или интенсивность их выполнения, повышаются требования в отношении большей точности исполнения движения, при этом используется уменьшение цели, постоянная смена точек, попеременно отрабатываются различные технические элементы приема или их виды, один и тот же элемент отрабатывается на различных позициях игрового поля. Во всех формах подводящих упражнений вид и вариант технического приема определяются заранее.

### *3. Упражнения, приближенные к характеру состязания*

При выполнении этих упражнений перед игроками ставится тактическая задача, однако средства (технику) для решения этой задачи в зависимости от обстановки они выбирают сами. Таким образом, одновременно отрабатывается техника и индивидуальная тактика, которые определяются коллективной тактикой. Эти упражнения подразделяются на комплексные упражнения и игровые формы. В комплексных упражнениях объединяются в один тренировочный цикл несколько технических элементов, в той последовательности, в которой они встречаются в игре. Отдельный игрок осуществляет при этом только атакующие или оборонительные действия. В игровой форме игрок выполняет уже как нападающие, так и защитные действия. При этом отрабатывается и совершенствуется

наиболее трудный для игроков прием, а именно переход от нападения к защите и наоборот. Тренер при этом должен избирать только технически сильные игрокам упражнения, а техника, необходимая для выполнения упражнения, должна разучиваться на предшествующей тренировке. Для овладения индивидуальной тактикой должны подбираться разные игроки, а для групповой тактики в группе должны быть одни и те же обучающиеся. Игры на малых полях (1х1, 2х2, 3х3 и т.д.) и односторонняя игра (применяется для отработки командной тактики) являются усложненными вариантами игровых форм, к которым добавляется соревновательный момент.

#### *4. Тренировочные игры*

Тренировочные игры с характером соревнований являются средством закрепления всех освоенных элементов и навыков в игре и высшей формой технико-тактической подготовки. Проводят их в таких же условиях, как и на соревнованиях.

#### *5. Соревнования*

Соревнования – не только цель тренировки, но и одна из важнейших форм овладения техникой и тактикой, а также и накопления опыта. Во всех формах обучения можно в какой-то мере создать соревновательную атмосферу, но ни одна из них не может заменить соревнований.

Для решения различных задач занятий могут быть применены различные организационные формы тренировок: командная, при которой все игроки решают одну определенную задачу одновременно; групповая, в которой каждая группа решает свои задачи; либо индивидуальная, когда подготовка занимающегося

осуществляется на основании индивидуального плана, в том числе выполняемая в качестве домашних заданий. Отставание в техническом мастерстве при отличной функциональной и двигательной подготовке не позволит игрокам использовать полноценно тактику игры, так как нет основы для ее осуществления. В ходе обучения и совершенствования техники и тактики совершенствуется и физическая подготовка. Так, для нападающего удара необходимы повторения, а эти повторения, в свою очередь, способствуют воспитанию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости. Методами обучения и совершенствования технических приемов волейбола являются объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств. Методы для обучения и совершенствования тактики игры – разучивание тактических взаимодействий по частям, в целом анализ действий. Овладение техникой даёт возможность с большей эффективностью выполнять решения технических и тактических задач, интересно и напряженно проводить двусторонние учебные игры, что положительно влияет на процесс формирования физической подготовленности [114].

Теоретическая подготовка в волейболе предполагает формирование знаний, ценностей и убеждений в сфере физической культуры. Чтобы игроки активно и осознанно участвовали в учебно-тренировочном процессе им нужны соответствующие теоретические и методические знания. Теоретическая подготовка позволяет увеличить эффективность всех сторон физического воспитания. Понимание занимающимися логики происходящего процесса и сути выполняемых действий, для чего выполняется именно эти упражнения, как и сколько

их надо выполнять, какие задачи они решают, на что и как влияют положительно сказывается на результатах занятий, делает более эффективным труд как воспитанников, так и тренера. Кроме того, теоретические знания создают определенную базу для самостоятельных занятий. Важно не просто вооружить обучающегося знаниями, а научить оперативно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка – это одна из важных сторон физического воспитания школьников и практической реализации результатов тренировочной занятий. Она складывается из знаний о правилах игры, о технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, деятельности организма и его восстановлении, питании, режиме и принципах здорового образа жизни, знания основ выполнения технико-тактических действий в игре. Занимающийся волейболом гораздо быстрее осваивает технику (например, передачи сверху двумя руками), если он ясно представляет, как работают ноги, туловище, руки, кисти при выполнении этого приема. В этом ему помогает тренер [114].

Современные исследователи выделяют три уровня теоретических знаний. На уровне чувственной ткани сознания (ощущений, восприятий и представлений) формирование знаний происходит путем включения занимающихся в непосредственное выполнение физических упражнений, положительное воздействие которых найдет свое отражение в ощущении, восприятии себя как здорового человека. В результате выполнения физических упражнений и рационального применения других средств физического воспитания у занимающихся появляется ощущение и восприятие себя как физически развитого человека, отвечающего социально обусловленным нормам.

На уровне знаний учащиеся получают учебную информацию о фактах, закономерностях и механизмах влияния средств физического воспитания на развитие и совершенствование как отдельных функций, так и организма в целом (медико-биологические знания), о способах и условиях применения этих средств в целях укрепления своего здоровья. Знания ориентируют и направляют активность на рациональное применение средств физической культуры в целях укрепления здоровья и физического развития. Достигнутые в процессе занятий физическими упражнениями положительные изменения в показателях физического развития отражаются в психике учащегося в форме эмоционального переживания удовлетворенности. Последнее способствует переводу знаний на уровень личностных смыслов, которые уже не только направляют, но и побуждают к применению физических упражнений для совершенствования показателей физического развития [95].

Чтобы процесс теоретической подготовки был эффективным школьник должен активно участвовать в процессе «присвоения» знаний, которые ему сообщает тренер. Он должен понять ценность сведений для себя лично, активно их переработать и «присвоить», т.е. после сознательного анализа знаний уметь их использовать в различной деятельности. Знания должны сообщаться в доступной и интересной форме, подкрепляться красочными примерами из жизни, отвечать насущным потребностям. Школьники должны, во-первых, знать, что сведения, которые им сообщают, представляют для них большую ценность. Во-вторых, школьники должны специально ставиться в такие условия, в которых специальные знания им будут необходимы для успешного выполнения заданий тренера. По возмож-

ности нужно показать, в какой области деятельности можно использовать те или иные знания, ведь они не ограничиваются только тренировкой. В ходе физического воспитания школьников средствами игры в волейбол эффективными могут быть следующие методы теоретической подготовки:

1. Передача знаний с помощью средств информационно-коммуникационных технологий. Сообщение знаний школьникам в ходе беседы непосредственно перед началом занятий. Беседа по теории должна ввести школьников в ту проблему, которая будет изучаться на последующих занятиях.

2. Консультация: тренер отвечает на предварительно собранные (устно или письменно) вопросы школьников по какой-либо теме, может проходить в онлайн режиме.

3. Краткое сообщение знаний в процессе занятия (1-2 минуты). Сообщение должно быть кратким и эмоциональным. После сообщения определенного объема знаний их можно подкрепить соответствующей двигательной деятельностью, а при необходимости еще раз повторить, если не вся информация усвоена (об этом судят по правильности выполнения упражнений). Это можно делать до начала вводной части тренировки (при построении, непосредственно перед выполнением упражнений вводной части), в перерывах между выполнением упражнений малой или средней интенсивности, во время выполнения упражнений малой интенсивности (ходьба, медленный бег и др.), в заключительной части тренировки, при подведении итогов. При наступлении утомления лучше отказаться от сообщения знаний.

Обучающую, воспитательную и побуждающую роли играют материалы по разрядным нормативам, возрастным показате-

лям физического развития, перечень и методология использования различных видов закаливания, перечень упражнений и видов спорта, развивающих определенные физические качества и навыки, правила по технике безопасности занятий физическими упражнениями. Психологическое воздействие оказывают изречения и афоризмы, относящиеся к здоровью, движению, спорту. Такую же роль выполняют изображения с информацией о негативном влиянии на здоровье и успешность в жизни: курения и алкоголизма; наркомании; психологической зависимости от телевизора и компьютера; роли гиподинамии в развитии различных заболеваний. Все эти формы воздействия можно использовать в онлайн режиме [31]. Реализация задачи привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, а также самостоятельным занятиям физическими упражнениями может успешно обеспечиваться с помощью вооружения их специальными знаниями. При этом умения наравне со знаниями должны формироваться на каждом занятии.

Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека (его восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств) и предъявляет определенные требования к уровню их развития. Знание условий и требований, предъявляемых волейболом к психической деятельности человека, и ее особенностей поможет определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, для целенаправленного и планомерного воспитания тех психических качеств, которые необходимы для успешного овладения игрой. Психологической подготовкой спортсмена называется организованный, управляемый процесс реализации его потенци-

альных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы физического воспитания волейболистов, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической и тесно связана с ними.

Общая психологическая подготовка напрямую связана с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие аутсайдеров). Общая психологическая подготовка в качестве основных своих разделов содержит управление психическим состоянием спортсмена, даже безотносительно к специфике спортивной деятельности. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в определенном эмоциональном состоянии, постепенно это станет привычным состоянием и перерастает в устойчивую черту личности. Таким образом общая психологическая подготовка предполагает осуществление воспитательного процесса.

Известный спортивный психолог Г.Д. Горбунов писал, что общая психологическая подготовка представляет собой процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим состоянием. Целенаправленная и продолжительная общая психологическая подготовка приводит к тому, что необходимость управления занимающимся извне становится все меньше и меньше. Усовершенствованная система саморегуляции позволяет ему успешно управлять собой в усло-

виях все возрастающих психических и физических напряжений и перенапряжений, благодаря чему появляется возможность в полной мере раскрыть свою мышечную, функциональную и интеллектуальную подготовленности. Таким образом, процесс воспитания перерастает в процесс самовоспитания, который является его высшим уровнем и конечной целью [103]. Особенности психической деятельности волейболистов предопределяются следующими характеристиками игры:

- выполнение сложных в моторном отношении действий при манипуляции с мячом;
- восприятие сразу нескольких объектов (игроки, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения и комплексное реагирование на их быстрые перемещения;
- принятие тактических решений в условиях лимита времени;
- вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнеров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);
- рефлексия (рассуждение как бы за других спортсменов, при котором создается возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»);
- быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно – быстрая смена тактических решений, плана действий;
- активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке (в этом отношении волейбол отличается от большинства других игр, где отдельные спортсмены могут временно оказываться в состоянии «оперативного покоя»);

- высокая значимость каждого действия с мячом (волейбол – единственный игровой вид спорта, где техническая ошибка карается не только самим ходом игры, но и судьей);
- максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода;
- переключение на разные по биомеханическим и психологическим характеристикам действия с мячом: прием, передача партнеру, нападающий удар, блок;
- постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.
- коллективный характер игры.

Таким образом, с одной стороны, волейбол предъявляет весьма жесткие требования к скорости и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внимания, к уровню тактического мышления, к скорости и точности различных вариантов сенсомоторных реакций, особенно реакций на движущийся объект (антиципирующих), а также требует от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, большой силы воли и способности подчинить собственные интересы коллективным. Одновременно, с другой стороны сама игровая деятельность способствует воспитанию названных выше качеств и свойств, которые в своем единстве и составляют специальные способности волейболиста.

Спортивные психологи М. Ванек, В. Гошек и Б. Свобода установили, что по показателям интеллектуальных способностей волейболисты опережают представителей других видов спорта и способны не только быстро решать тактические задачи, но и переключаться при смене ситуации. В большинстве

случаев волейболисты отличаются «силой своего Я». Они добросовестны, имеют твердые внутренние убеждения, самодисциплинированы. Кроме того, у профессиональных волейболистов, как правило, выражено стремление к доминированию и стойкий характер [36]. Большой накал страстей в волейболе предопределяет насыщенность игры разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие – отрицательное, вызывая стресс. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка и управление мотивацией игроков, которая в первую очередь будет связана с формированием у занимающихся уверенности в себе. Таким образом, можно определить основные направления психологической подготовки волейболистов в системе физического воспитания средствами игры в волейбол:

1) развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия – «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»;

2) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

3) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

4) развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры;

5) воспитание морально-волевых качеств.

Методами психологической подготовки будут являться: лекции, беседы, обсуждения в коллективе, личный пример

тренера, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, наказание, поручение, приучение к условиям соревнований, проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.), контрольные игры с «гандикапом», действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях, соревновательный метод, составление занимающимся плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение, превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение и другие [77].

Рассмотрим отдельные процессы подробнее. Развитие процессов восприятия связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение (то есть большой объем поля зрения) и глубинное зрение (точный глазомер). Уровень их развития зависит от уровня тренированности. Сама специфика игры способствует их развитию. Показатели глазомера и периферического зрения волейболистов намного превосходит аналогичные показатели представителей других видов спорта. Для развития этих качеств нужно как можно больше в тренировках варьировать дистанции при передачах, подачах, различных нападающих ударах, осуществлять их с разной скоростью и траекторией, в движении, следя за мячом и игроками то центральным, то периферическим зрением, вести двустороннюю игру через закрытую сетку и т.д.

Рассмотрим восприятие движений. Игрок, осуществляя какой-либо прием, регулирует свои движения и мышечные

усилия в связи с оценкой расстояния между игроками их передвижением, скоростью полета мяча. Все это связано с выработкой зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных и временных восприятий выполняемых движений. Большое значение имеет тонкая дифференцировка мышечно-двигательных ощущений при осуществлении технических приемов, которые имеют специализированный характер и являются специфическими для данного вида спорта. Точность мышечно-двигательной чувствительности тренируют, используя различные упражнения, связанные с дифференцировкой мышечных усилий, например, упражнения в тройках, четверках, двумя мячами – один из которых волейбольный, другой баскетбольный. Все действия обучающихся проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения. Для развития быстроты реакции необходимо выполнять большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения с одного действия на другое; упражнений с различными неожиданными изменениями направления движений, нелогичными продолжениями; упражнений, в которых надо сокращать расстояния, увеличивать скорость, играть с закрытой сеткой. При этом для преодоления сдвигов в вестибулярном аппарате, которые снижают эффективность игровых действий, необходимо развивать вестибулярную устойчивость. Для этого выполнение технических приемов игры рекомендуют осуществлять после сложнокоординированных упражнений, например, кувырка, вращательного движения, резких ускорений вперед, назад, вправо, влево. Специализированные восприятия – «чувство

мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера» образуются в результате специфических для волейбола мышечно-двигательных, зрительно-вестибулярных и слуховых ощущений и являются результатом длительной и систематической тренировки [77].

Волейболисту в процессе игровых действий приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объем его внимания. Уже сами занятия волейболом способствуют развитию данного свойства. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости и интенсивности внимания, сохранение способности к его мобилизации на протяжении всей игры, способности противостоять различным отвлечениям. Кроме того, волейболист, принимая мяч, одновременно распределяет свое внимание между многими моментами – определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ для передачи мяча. Количество этих одновременно или последовательно протекающих процессов может быть различно, как и степень их отчетливости. Все это характеризует распределение внимания. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно менять объекты, на которые направлено его внимание. Необходимо во время тренировки создавать волейболисту такие условия, при которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов. Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания в тренировку включают различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными пе-

ремещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой [114].

В процессе выполнения того или иного технического приема тактическое мышление волейболиста включено в само действие, неотделимо от него и связано не только с отысканием правильного тактического хода, но и с его реализацией. Так, принимая мяч после удара противника, волейболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, мгновенно спланировать свои действия, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в быстром и точном приеме, то есть, мышление носит действенный характер [33]. В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В волейболе побеждает тот, кто действует не по стандарту, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени. Для достижения победы необходимо уметь применять целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные способы и приемы, применять неожиданные для соперников комбинации, создавать ситуации, благоприятные для своей команды. В целях повышения тактического мастерства волейболистов необходимо развивать следующие способности: наблюдательность – умение подмечать важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение самостоятельно применять эффективные тактические приемы; предвидение – умение разгады-

вать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий на площадке [77].

Большая двигательная активность игроков, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит на волейбольной площадке – все это дает право считать волейбол эмоциональным видом спорта. В процессе игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время игры определяет резкую их смену. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние как на активность волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность игровых действий. В принципе эмоциональная напряженность не только неизбежна, но и необходима: в спокойном состоянии эффективно играть нельзя. Но при длительном или сильном воздействии возбуждающих или затормаживающих воздействий наступает перенапряжение и неблагоприятное состояние – стресс. Обычно стрессовая ситуация вызывает повышение уровня активизации, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности в случае длительного в ней нахождения. Противодействие неблагоприятным стресс- факторам осуществляется специальным овладением приемами регуляции психического состояния [22]. В психологии спорта разработаны специальные приемы, которые могут применяться в целях снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности; снятия или снижения нервного утомления и пере-

утомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований; снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед соревнованием и во время игры и успокоения при излишнем нервном возбуждении, борьбы с бессонницей. Изменить эмоциональное состояние и бороться со стрессом можно с помощью: сознательного подавления отрицательных эмоций; применения в разминке специальных упражнений, которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности; воздействия музыки, цвета и слова; регуляции дыхания, преднамеренного изменения направленности и содержания мыслей и представлений; произвольного изменения направленности и сосредоточенности внимания [87]. Тренер должен не только знать и уметь применять эти приемы при занятиях с воспитанниками, но и вооружить их знаниями и умениями применять приемы саморегуляции самостоятельно. Самообладание, эмоциональная устойчивость и выдержка помогают волейболисту избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли.

Развитие волевых качеств, формирование волевых черт характера является одной из сторон воспитания. Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. Воля является деятельной стороной разума и моральных чувств человека, то есть имеет под собой моральную основу. Проявления воли называются волевыми качествами. Каждое из них выступает как конкретное проявление в

действию разнообразных качеств ума и нравственных чувств человека и всегда причинно-обусловлено. Поэтому для воспитания воли обучающихся необходимо создавать в процессе тренировки такие условия, которые требовали бы от них разнообразных волевых проявлений.

Как известно, волевые качества личности формируются в процессе преодоления трудностей и препятствий, возникающих, в частности, на занятиях спортом. Конкретное выражение волевых качеств у юных волейболистов проявляется в виде целеустремленности, настойчивости в достижении цели, решительности, смелости, активности действий и т. д. Развитие волевых качеств у спортсмена обуславливается своеобразными условиями его деятельности в процессе тренировок и соревнований. Однако, как правило, волевые качества, сформировавшиеся в условиях какой-либо деятельности, могут успешно переноситься и на другие сферы деятельности человека. Воспитывая волю занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу, следует придерживаться определенных методических приемов.

1) В процессе занятий нужно постепенно усложнять условия тренировки, которые требовали бы прогрессирующего увеличения волевых усилий занимающихся;

2) необходимо создавать неожиданные препятствия в процессе тренировки, что будет способствовать подготовке юных спортсменов к преодолению таких препятствий на соревнованиях и преодолению шаблонных подходов к игре;

3) целесообразно воспитывать волевые усилия при выполнении различных упражнений на фоне развивающегося утомления;

4) во время совершенствования техники и тактики игры следует добиваться четкого выполнения всех упражнений, для этого следует многократно совершать разучиваемые действия;

5) в тренировочном процессе необходимо воспитывать волевые качества занимающихся посредством волевых команд, приказов тренера и воздействия всего коллектива;

6) следует учитывать индивидуальные особенности детей при воспитании волевых качеств (тип высшей нервной деятельности, особенности черт характера, склонностей и способностей);

7) важно использовать в тренировочных занятиях различные сбивающие факторы (неблагоприятные метеорологические условия, шум, создание неожиданных ситуаций, выполнение упражнений при усталости и т.д.);

Основные трудности, возникающие в обучении игре на начальном этапе подготовки связаны с овладением техникой нападающих и защитных действий, а также с воспитанием прыгучести. В игре – это неожиданные трудности, вытекающие из действий противников и партнеров. Воспитание воли в волейболе связано с постоянным преодолением чувства усталости, боязни, колебаний и объективно развивающегося утомления. Так воспитываются настойчивость, выдержка, самообладание, целеустремленность и смелость игроков. Особое значение имеет чувство общественного долга и умение принимать на себя ответственность, подчинять личные интересы коллективному; они выступают в качестве главных мотивов волевых проявлений и побуждают игроков бороться до конца за победу. Волевая подготовка должна осуществляться параллельно с другими видами подготовки и должна в конечном счете обес-

печить формирование положительного отношения к трудностям и препятствиям и стремление их преодолевать [58].

Для того, чтобы обеспечить хорошую подготовку в волевом отношении, необходимо заботиться о воспитании у игроков моральных качеств, которые соответствуют нравственности. Воспитание моральных качеств занимающихся прежде всего связано с коллективной спецификой игры, поскольку мораль – это нормы и правила поведения в обществе, которым для воспитанников и будет волейбольная команда. Тренеру важно знать законы развития и функционирования коллектива, определяемого как сообщество людей, объединенных одной целью. Волейбол – коллективная игра и успешность действий здесь достигается коллективными усилиями всех членов команды. Задачи и действия каждого спортсмена диктуются выполняемыми функциями его в команде, но подчинены общим задачам коллектива. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимопонимание, взаимостраховка не только определяют степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и слаженности всей команды в целом, но и характеризуют моральные качества игроков: взаимопомощь, дружескую поддержку, чувство долга, чести и товарищества, когда каждый член команды радуется успехам напарников больше, чем своим и не злорадствует при их неудачах. Поэтому продуктивность формирования моральных качеств каждого игрока в команде будет во многом зависеть от сплоченности коллектива, формирования в нем здорового микроклимата и атмосферы сотрудничества, которые будут возможны, если тренером будут обеспечены: совпадение целей игроков команды и способов их достижения, приоритет общекомандных целей и их совпадение

с целями отдельных игроков или отдельных групп, совпадение формальных и неформальных структур в группах. Важным компонентом данного направления воспитательного воздействия будет также личный пример тренера. Предлагаются такие методы повышения сплоченности команды:

- формирование звеньев и связок на основании учета степени совместимости спортсменов в мыслительной деятельности при оперативном решении тактических задач;
- коррекция отношений внутри команды на основе изучения психологического климата в ней, симпатий и антипатий игроков, взаимоотношений в команде, роли лидеров и аутсайдеров;
- совместное проведение досуга, воспитание традиций команды;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса и управления командой во время игры на основании знаний о взаимоотношениях в команде и об особенностях личности каждого игрока [77].

Формирование мотивов является ключевым моментом в привлечении человека к систематической деятельности любой направленности, в том числе к занятиям спортом. Поэтому поиск путей формирования мотивов учебно-тренировочной деятельности у подростков – важный аспект деятельности тренера. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивам. Мотив – побудительная причина, повод к какому-нибудь действию, которое направлено на достижение какой-либо цели. Основой мотива является осознанная потребность в чем-либо. Изучение мотивов и знание мотивационной сферы особенно важны для видов

деятельности, связанных с высокими физическими и психологическими нагрузками, к которым относится деятельность в сфере физической культуры и спорта. Спортивную мотивацию Р.А. Пилюян определяет «как особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» [76].

Выделяют мотивы, которые связаны с процессом учебно-тренировочной деятельности (потребность в движении, наслаждении, стремление к состязанию, активному отдыху и развлечению, стремлению к предельным физическим нагрузкам, к состоянию стресса и его преодолению), и мотивы, связанные с результатами учебно-тренировочной деятельности (сформировать личность: закалить волю, стать мужественным; стать сильным, здоровым, добиться красивого телосложения, совершенствовать физические способности; достичь высоких спортивных результатов, испытать физические и психические возможности; повысить социальный статус, подготовиться к профессиональной деятельности). Формирование мотивов учебно-тренировочной деятельности у подростков проходит две стадии: первая – принятие общественно одобряемых целей занятия спортом, вторая – формирование личностного к ним отношения. Уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами влияют на силу мотивов учебно-тренировочной деятельности. На сохранение и развитие мотивов учебно-тренировочной деятельности оказывает влияние реалистичное и конструктивное отношение игроков к своим успехам и неудачам.

Необходимо отметить связь между постановкой цели и мотивами. При постановке целей надо стремиться к конкретности, ясности, реальности, определять общественную и субъективную значимость, выделять близкие, промежуточные и отдаленные цели. Плохо сформулированные цели делают непонятными пути их достижения; долговременные, отдаленные цели могут быть не слишком интересны подростку ввиду возможности возникновения сомнений по поводу их реальности, при осуществлении конкретных целей потребность и способность к саморазвитию проявляется и реализуется легче и быстрее. На мотивацию можно влиять, используя различные виды стимулов: похвала, поощрение, порицание и наказание; соревновательная ситуация, присутствие болельщиков, значимых людей, влияние общественного внимания, наличие перспективы, конкретной цели, материальное поощрение.

Для формирования положительной мотивации у занимающихся необходим индивидуальный подход. Перед каждым школьником ставится конкретная цель с учетом его способностей, возможностей, прошлого опыта, состояния в настоящем. Достижение цели укрепляет мотивацию. Правильное отношение к успехам и неудачам, умение объяснить причины результата в наибольшей степени способствуют поддержанию спортивной мотивации и сохранению устойчивости самооценки. Позитивное влияние на мотивацию можно осуществлять с помощью причинной схемы, объясняющей неуспех недостатками собственных усилий. Эта схема является наилучшей для сохранения и формирования мотивации в случае неуспеха. К тому же успех, приписанный внешним факторам, вызывает обычно меньше чувства гордости и удовлетворения, чем успех,

приписываемый действию внутренних факторов (усилиям, способностям).

Работа тренера по формированию мотивации обучающихся должна включать: создание благоприятных взаимоотношений в команде с помощью проведения досуговых мероприятий, использование мотивационных тренингов, организацию командного взаимодействия, удовлетворение потребностей в движении и самосовершенствовании. Мотивация развивается только при более внимательном отношении к процессу развития игрока, а не только к его результатам, для создания и развития мотивации требуется баланс между желаниями и способностями занимающегося, а также предъявляемыми к нему требованиями. При осуществлении физического воспитания школьников средствами игры в волейбол формирование мотивов к занятиям, в том числе и самостоятельным, осуществляется путем создания определенных педагогических условий.

Рассмотрим методические особенности обучения волейболу школьников 13- 14 лет. Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников – залог эффективного и безопасного физического воспитания. Для того, чтобы методически правильно построить занятия по волейболу с детьми, тренер должен знать анатомо-физиологические особенности детского организма. Только при этом условии занятия по волейболу будут способствовать правильному физическому развитию и спортивному совершенствованию школьников. Развитие основных систем организма подростка в это время уже достаточно для освоения базового уровня технических приемов волейбола и основ тактики, однако ребенок отличается от взрослого человека не только размерами и весом тела, но и целым

рядом психофизиологических особенностей. Подростковый возраст характеризуется преобладанием процессов возбуждения и ослаблением тормозных процессов в центральной нервной системе, поэтому подростки эмоционально неустойчивы, не переносят длительной монотонной работы и легковозбудимы. Очень большое влияние на подростка оказывает внешняя среда. Поведение подростков нестабильно, часто немотивированно, тревожно и агрессивно. В это время подросток хочет казаться самостоятельным, поэтому ждет от взрослых сотрудничества, свободы выбора в принятии решений, хочет действовать с ними на равных, не терпит приказов и указаний, советы принимает только от референтных взрослых. Поэтому тренер, сумевший стать авторитетом для своих воспитанников, будет для них образцом поведения в сфере физической культуры. Занятия спортом в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на личность и психическое развитие детей. Учебная деятельность формируют не только физические, но и важнейшие личностные качества. При этом в учебно-тренировочной деятельности подростка часто привлекают не внешние обстоятельства, а чувство удовлетворения, которое он испытывает, занимаясь определенным видом спорта, и достигнутыми в нем успехами. Поэтому основными инструментами воспитания подростков становятся доброжелательность тренера, индивидуальный подход, диалог и обеспечение психологического комфорта школьников и положительного эмоционального фона на тренировках. С точки зрения психологической подготовки школьников возраст 13-14 лет считается наиболее благоприятным для формирования волевых качеств личности, поскольку именно в это время происходит интенсивное ста-

новление личности подростка в семье и школе. Ближе к 14 годам подростки начинают стремиться к самосовершенствованию и предпринимают для этого сознательные целенаправленные усилия, что можно продуктивно использовать в процессе тренировок для формирования потребности к постоянной двигательной активности и к самовоспитанию воли.

В 13-14 лет у подростков происходит резкое увеличение аэробных способностей, поэтому они хорошо переносят циклические нагрузки умеренной мощности. Максимальные же нагрузки плохо переносятся подростками, поскольку анаэробные способности организма в этом возрасте еще плохо развиты. Таким образом, необходимо увеличивать аэробную направленность упражнений, а при применении упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, необходимо сокращать время выполнения упражнений, количество повторений и увеличивать паузы отдыха между подходами. Оптимальным инструментом управления и контроля нагрузок должен стать непрерывный контроль за функциональным состоянием школьников по характеру изменения исходных показателей частоты сердечных сокращений и внешним проявлениям состояния подростков: частоте и ритмичности дыхания, цвету кожных покровов, координации движений, особенно при достижении порога сердечных сокращений в 170 ударов в минуту. Аппарат кровообращения подростков еще не до конца сформировался, поэтому приходит к максимальному функциональному напряжению уже при небольших физических нагрузках. Уровень аэробного порога в этом возрасте составляет примерно 150 ударов в минуту. Подростки быстро утомляются, особенно при длительной монотонной работе. Поэтому им

противопоказаны монотонные однообразные по содержанию и ритму занятия.

При построении занятий необходимо знать и учитывать способности и интересы подростков, которые в этом возрасте могут часто меняться. Приспособляемость организма к высоким физическим нагрузкам протекает у отдельных школьников различно, поскольку различны их возраст, пол, конституция, тип нервной системы, уровень физической подготовки, состояние здоровья. В пределах совместных тренировок необходима известная индивидуальная градация нагрузок. Правильную индивидуальную нагрузку тем легче установить, чем доверительней отношения между тренером и детьми, чем больше школьник подвергает собственные действия самоконтролю, а последнее возможно только при достижении школьником определенного уровня теоретических знаний в области физической культуры. До 15 лет ведущую роль в управлении движениями играет правое полушарие, это требует преимущественного использования методов показа для зрительного восприятия структуры двигательного действия и прочувствование движений рецепторами опорно-двигательного аппарата [105]. Более эффективному сознательному овладению техническими приемами волейбола в этом возрасте будет способствовать приучение обучающегося: предварительно продумывать изучаемое движение или действие в целом с целью уменьшения объема физической нагрузки при формировании навыка, делая этот навык более прочным и гибким; последовательно концентрировать внимание на основных элементах техники изучаемого приема и осмысливать производимые движения на основе получаемых ощущений, особенно мышечных. В этом случае они

превратятся для подростка в ориентиры при выполнении действий и позволят использовать их для уточнения движений, исправления ошибок и для сопоставления собственных движений с требованиями тренера. Следует рассказывать тренеру о выполненном действии, что не только будет развивать способность к самоанализу, осознанию ошибок, но и поиску путей их исправления, поможет тренеру контролировать усвоение материала [27].

Возраст 13-14 лет является сенситивным периодом для развития гибкости, ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, однако анаэробные способности подростков в это время еще далеки от совершенства. К этому возрасту процесс окостенения позвоночника еще не завершен, поэтому большие нагрузки могут привести к его повреждению. Постепенное и поэтапное упрочнение костей связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием правильной осанки и мышечного корсета, избегать использование асимметричных поз, чрезмерных отягощений и односторонних упражнений. Таким образом, можно сформулировать особенности применения методики физического воспитания школьников 13-14 лет средствами игры в волейбол:

1. Оптимальное индивидуальное дозирование физической нагрузки в ходе занятия, чтобы не допустить переутомления школьников.

2. Достижение тренирующего эффекта обеспечивается высокой моторной плотностью занятий.

3. Осуществление постоянного контроля за внешними признаками утомления и частотой сердечных сокращений с целью создания безопасных тренировочных условий.

4. Применение общеразвивающих упражнений преимущественно аэробной направленности для создания оздоровительного эффекта занятий.

5. Осуществление обучения двигательным приемам волейбола как по стандартной методике, так и с помощью видеосъемки и размещения записей в интерактивной среде, а также с использованием методики сознательного овладения техническими приемами волейбола.

6. Постепенное усложнение используемых упражнений с целью увеличения волевых усилий школьников.

7. Применение двусторонних игр в волейбол с первого занятия, вовлечение школьников в игровой процесс с целью недопущения монотонности занятий.

8. Частая смена видов деятельности на занятиях, с целью предупреждения психического утомления.

9. Планирование тренировок с учетом сбалансированного чередования видов подготовки с целью обеспечения гармоничного развития всех физических качеств.

10. Проведение теоретических бесед с целью формирования теоретических знаний в сфере физкультуры и спорта и приучения школьников к самоконтролю.

Обоснуем педагогические условия физического воспитания школьников средствами игры в волейбол. Успешность физического воспитания школьников средствами игры в волейбол зависит от множества факторов, сопутствующих учебно-тренировочному процессу. Одним из таких факторов является создание в тренировочном процессе определенных педагогических условий, позволяющих сделать процесс обучения интересным и доступным для всех школьников, желающих приобщиться к этой игре,

сформировать у школьников положительную мотивацию к занятиям. При рассмотрении понятия «педагогические условия» в исследованиях встречаются следующие его толкования: «результат целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов (приемов), а также организационных форм обучения для достижения целей» (В.И. Андреев); «некое внешнее обстоятельство, оказывающее значимое влияние на протекание и эффективность педагогического процесса, сознательного спроектированного исследователем, подразумевающего достижение искомого эффекта» (Н.М. Борытко); «содержательная характеристика одного из компонентов педагогической системы, в качестве которого выступают содержание, организационные формы, средства обучения и характер взаимоотношений между учителем и учениками» (М.В. Зверева ); «совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, средств и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных задач» (А.Я. Найн). В нашем случае будем понимать под педагогическими условиями совокупность мер воздействия, ориентированных на обеспечение эффективности педагогического процесса (З.М. Филатова). Повышению эффективности применяемой методики физического воспитания школьников будут способствовать следующие педагогические условия:

- создание ситуации успеха на учебно-тренировочных занятиях;
- использование интерактивных технологий в физическом воспитании школьников средствами игры в волейбол;
- применение лично-ориентированного подхода при планировании и осуществлении учебной деятельности;

- применение соревновательно-игровых технологий при проведении занятий;

- организация и проведение культурно-досуговых мероприятий с воспитанниками вне тренировочной деятельности.

Для реализации указанных педагогических условий при планировании и осуществлении учебно-тренировочной деятельности предлагается применить следующие меры воздействия, ориентированные на обеспечение эффективности педагогического процесса. При реализации первого педагогического условия необходимо создавать ситуации успеха для тех, кто учится. Успех – это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому личность следовала в своей деятельности, или совпал с ее ожиданиями, надеждами (с уровнем притязаний) или превзошел их. Необходимо создавать внешнюю ситуацию успеха, когда результат оценивается свидетелями действия:

- «радость группы» – эмоциональный отклик окружающих на успех ученика класса, констатация любого, даже незначительного положительного результата деятельности, внушение школьнику веры в себя;

- «линия горизонта» – первый успех школьника сразу подхватывается тренером, предлагается повторить задание на более сложном уровне, как бы «отодвигая» линию горизонта;

- «авансирование» – самостоятельное выполнение на тренировке сложного приема школьником после индивидуальной работы с тренером.

Кроме того, необходимо создавать и ситуацию успеха, осознаваемую самим учеником, которая возникает после преодоления трудностей, страха, неуверенности в себе, достиже-

ния поставленных целей и получения удовлетворения от процесса и полученного результата. Алгоритм работы тренера:

- помочь обучающимся ставить цели (близкие, достижимые и конкретные), являющиеся результатом понимания несоответствия желаемого и действительного в жизни школьника;
- снять страх (у тебя все получится);
- авансировать успешный результат (я уверен ты справишься);
- осуществить скрытый инструктаж о способах и формах осуществления деятельности (возможно, лучше начать с ...; выполняя работу, не забудьте о...);
- внести мотив (без твоей помощи твоим друзьям не справиться);
- обратить внимание на персональную исключительность, важность (только тебе я могу поручить);
- оценивать детали (больше всего мне понравилось в работе...).

Применение технологии «ситуация успеха» формирует у обучающихся познавательный интерес к деятельности, положительную мотивацию, воспитывает целеустремленность и уверенность в себе, способствует повышению результативности работы и успешности обучения. Помогает школьнику осознать себя полноценной личностью, поскольку в учебно-тренировочной деятельности подростка привлекают не внешние обстоятельства, а именно то чувство удовлетворения, которое он испытывает, занимаясь определенным видом спорта и достигнутыми в нем успехами.

При реализации второго педагогического условия (использование интерактивных технологий в физическом воспитании

школьников средствами игры в волейбол) – создается интерактивная среда, помогающая процессу воспитания школьников, обеспечивающая возможность общения школьников, родителей и тренера вне тренировочного процесса. Интерактивные сети имеют очень большую значимость в жизни подростков и являются важным фактором их социализации. Подавляющее количество подростков «заходит» в интернет каждый день. Исследователи отмечают рост влияния электронных медиа-ресурсов на культурно-досуговую сферу подростков, поскольку там они могут найти практически все возможные инструменты самовыражения, общения, поиска друзей. Социализацию в социальных сетях принято трактовать, в первую очередь, как место усвоения норм и правил онлайн-взаимодействия, где предполагается наличие определенных норм поведения в виртуальной среде. Выявлено, что представления о правилах поведения в социальных сетях формируются на основе наблюдений за действиями других пользователей. То, что подростки находят в социальных сетях, становится значимым для них, следовательно, можно использовать это для целенаправленного воспитательного воздействия на школьников [58].

При реализации третьего педагогического условия необходимо применение личностно-ориентированного подхода при планировании и осуществлении учебной-тренировочной деятельности. Личностно-ориентированное образование – это создание условий для полноценного проявления и развития личностных функций воспитанников. Составляющими этого процесса являются «нравственный выбор; самостоятельно поставленные цели; реализация роли автора учебного процесса; препятствия, требующие проявления воли; ощущение собственной

значимости; самоанализ и самооценка. Согласно концепции А.А. Плигина, при личностно-ориентированном обучении отношения учитель-ученик построены на принципах сотрудничества и свободы выбора. В её рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приёмы и методы работы с познавательным стилем обучения ребёнка. Ребенку предоставляется большая свобода выбора в процессе обучения. Применение индивидуального подхода укрепляет мотивацию подростков [56].

Для реализации третьего педагогического условия школьники привлекаются к процессу планирования и организации занятий, им предоставляется свобода выбора вариантов упражнений, форм деятельности, видов деятельности, тренировки организуются и проводятся с учетом их интересов, способностей и возможностей. Личностно-ориентированный подход реализуется также при адаптации правил игры к способностям и возможностям школьников и ведении индивидуальных дневников целей.

Реализация четвертого педагогического условия предполагает применение соревновательно-игровых технологий при проведении занятий. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию морально-нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям. Включение в занятия подвижных игр, проведение упражнений игровым ме-

тодом способствует активизации внимания, повышает эмоциональное состояние школьников, помогает предупредить ощущения «рутины», возникающей при выполнении однообразной деятельности и не допустить потери интереса к дальнейшим занятиям. В игре навык становится стабильным, устойчивым, гибким и вариативным, поскольку действия, используемые в подвижных играх сходны с действиями в игре волейбол. Школьники приобретают способность применять технические приемы в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Кроме того, использование подвижных игр при обучении игре в волейбол создает предпосылки для овладения тактикой игры. В игре участники должны сами рассчитать свои силы, выбирать рациональные игровые приемы. Применение соревновательного метода формирует дух соперничества, что способствует воспитанию воли и мотивации деятельности, ориентированной на успех [29]. Для реализации четвертого педагогического условия двусторонние игры с адаптированными правилами применяются с первого занятия. Отработка и совершенствование технических приемов волейбола проходит с использованием специально подобранных игр и эстафет, представленных ниже.

### Стойки и перемещение волейболиста

#### *Игра 1*

Игроки делятся на пары. Перемещаются только в стойке волейболиста. Один игрок должен дотронуться до спины другого игрока. После того, как это произошло, игроки меняются ролями. Эта игра помогает начинающим игрокам научиться перемещаться в правильной стойке волейболиста.

### *Игра 2*

Игроки встают в линейку и берутся друг другу за пояс в стойке волейболиста. Один из игроков встаёт напротив линии, лицом к первому игроку. Он должен в стойке волейболиста коснуться последнего игрока. После того, как это произошло, игроки меняются местами. Игрок, стоящий первый в колонне, должен передвигаться так, чтобы помешать ему. Запрещается выходить из стойки волейболиста, игроки в линии всегда должны держать друг друга за пояс.

### *Игра 3*

Игроки делятся на две команды. Приставными шагами в стойке волейболиста участник команды передвигается к противоположной стороне поля, касается стены и возвращается назад, передвигаясь другим боком/спиной, затем аналогичные действия начинает следующий игрок. Побеждает команда, закончившая передвижение всех игроков быстрее.

### Верхняя и нижняя передача

#### *Игра 1*

Игроки делятся на две команды. Каждая команда строится в колонну напротив стены. Первый игрок в колонне верхней передачей направляет мяч в стену. Затем сразу же отбегает назад. Второй игрок должен успеть отбить мяч в стену. Затем так же делает и третий игрок. При необходимости разрешается выполнять и нижние передачи. Побеждает команда, у которой все участники быстрее пройдут круг и встанут в изначальное положение.

### *Игра 2*

Игроки делятся на пары. В паре они делают передачи мяча между собой. Разрешается применять любые виды передач. Игра ведётся на выбывание. Если у пары мяч касается пола, то она выбывает. Побеждает пара, которая осталась последней.

### *Игра 3*

Участники делятся на две команды. Команды и капитан находятся по разные стороны сетки. Капитан команды передаёт пасс верхней передачей первому игроку своей команды. Игрок направляет верхней передачей мяч в волейбольную тренировочную корзину и переходит в конец колонны. Побеждает команда, попавшая в свою корзину наибольшее число раз. В зависимости от уровня подготовленности школьников команда и капитан могут находиться на одной стороне игрового поля. Положение корзин по отношению к игрокам может меняться.

### *Игра 4*

Участники делятся на две команды. Команды и капитан находятся по разные стороны сетки. Капитан команды передаёт пасс верхней передачей первому игроку своей команды. Игрок верхней передачей возвращает мяч капитану и переходит в конец колонны. Побеждает команда, ни разу не уронившая мяч, закончившая игру первой, у которой меньшее число раз упал мяч. По аналогичной схеме мяч передается нижней передачей.

### *Игра 5*

Участники делятся на две команды. Каждая команда играет в игру «Горячая картошка» на своей стороне поля опреде-

ленное количество времени. Побеждает команда, у которой в конце игры находится меньше людей в центре круга.

### *Игра 6*

Игроки делятся на команды, которые встают в круг. В центр этого круга встаёт один из игроков команды. У него в руках мяч. По команде тренера он начинает делать передачу игроку. Игрок передачей возвращает ему мяч. Далее он даёт мяч второму игроку и так далее по кругу. Побеждает команда, которая первая закончила круг.

### *Игра 7*

Игроки делятся на две команды. Команды строятся в колонну. Напротив них на расстоянии 10-15 метров лежат волейбольные мячи. По команде тренера первые игроки колонн бегут к мячам. Они должны взять мяч и совершить три верхние/нижние передачи над собой. После этого они кладут мяч на место и возвращаются в конец своей колонны. Сразу после них бегут вторые игроки и т.д. Побеждает команда, у которой все игроки быстрее прошли круг.

## Верхняя и нижняя подача

### *Игра 1*

Игроки делятся на две команды. Игроки одной из команд начинают по очереди подавать мяч верхней/нижней подачей. У одного игрока только одна попытка подать мяч. Их задача попасть в размеченный на другой стороне поля прямоугольник. За попадание в размеченный прямоугольник команда получает два очка; за правильную подачу, которая попала в поле про-

тивника, команда получает одно очко. Если игрок правильно произвёл подачу, но мяч улетел за линию, команда не получает очко. Если подача выполнена неправильно, то у команды отнимают одно очко. Побеждает команда, у которой больше всего очков.

### *Игра 2*

Игроки делятся на две команды. Каждый игрок производит по две нижние и две верхние подачи, стараясь выполнить их поочередно в правую/левую части поля. За правильное попадание в часть поля команда получает 2 очка, за правильную подачу – 1 очко. Побеждает команда, у которого больше всего очков.

### Нападающий удар, блок

#### *Игра 1*

Игроки делятся на две команды. Одна команда защищается, другая нападает. Нападающая команда должна провести по одному атакующему удару от одного игрока. Защищающаяся команда проводит блоки. Побеждает команда, которая больше заблокировала или провела нападающих ударов.

#### *Игра 2*

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по 6 мячей. Атакующими ударами следует отправить все мячи на сторону соперника. Также разрешается блокирование. Побеждает та команда, на стороне которой не окажется ни одного мяча.

При реализации пятого педагогического условия осуществляется организация и проведение культурно-досуговых мероприятий с воспитанниками вне тренировочной деятельно-

сти. Организация внутренировочной деятельности способствует формированию конструктивной команды, то есть команды, цели участников которой совпадают с общими целями команды, сплочению коллектива. Необходимость создания этого педагогического условия деятельности связана с особенностью нравственного воспитания школьников, их волевой подготовки и формированием мотивов деятельности. В рамках реализации методики культурно-досуговая деятельность организуется с учетом интересов и увлечений подростков.

В исследовании принимали участие 30 подростков в возрасте 15-16 лет, из которых были сформированы две группы по 15 человек (контрольная и экспериментальная). Подростки контрольной группы занимались по общепринятой программе физического воспитания в школе. Для подростков экспериментальной группы нами была модернизирована методика физического воспитания школьников средствами игры в волейбол, содержащая в своей основе технологию подготовки юных спортсменов-волейболистов, но при соответствующей коррекции нагрузки и содержания, адекватно поставленным задачам, способностям и интересам занимающихся. Ожидаемые результаты внедряемой методики: формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к тренировкам; воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовки; повышение уровня владения основными техническими приемами волейбола; воспитание волевых качеств школьников; повышение уровня теоретических знаний школьников, достаточных для самостоятельных занятий. Занятия проводились в форме тренировок. Содержание тренировочных занятий включало физическую, технико-тактическую, теоретическую и психологическую подготовки школьников.

*Особенности методики с учетом  
реализации педагогических условий:*

1. Оптимальное индивидуальное дозирование физической нагрузки в ходе занятия, чтобы не допустить переутомления школьников.

2. Достижение тренирующего эффекта обеспечивается высокой моторной плотностью занятий.

3. Осуществление постоянного контроля за внешними признаками утомления и частотой сердечных сокращений с целью создания безопасных тренировочных условий.

4. Применение общеразвивающих упражнений преимущественно аэробной направленности для создания оздоровительного эффекта занятий.

5. Осуществление обучения двигательным приемам волейбола как по стандартной методике, так и с помощью видеосъемки и размещения записей в интерактивной среде, а также с использованием методики сознательного овладения техническими приемами волейбола.

6. Постепенное усложнение используемых упражнений с целью увеличения волевых усилий школьников.

7. Применение двусторонних игр в волейбол с первого занятия, вовлечение школьников в игровой процесс с целью недопущения монотонности занятий.

8. Частая смена видов деятельности на занятиях с целью предупреждения психического утомления.

9. Планирование тренировок с учетом сбалансированного чередования видов подготовки с целью обеспечения гармоничного развития всех физических качеств.

10. Проведение теоретических бесед с целью формирования теоретических знаний в сфере физкультуры и спорта и приучения школьников к самоконтролю.

11. Отработка и совершенствование навыков технических приемов волейбола с использованием преимущественно соревновательно-игрового метода выполнения упражнений с целью формирования волевых качеств личности и создания положительного эмоционального фона занятий.

12. Адаптация правил к способностям и уровню владения школьниками техническими приемами игры (частичное применение пионербола, разный принцип набора очков, захват мяча, разные требования к розыгрышу мяча, игры с гандикапом, формирование команд по уровню подготовки, игры с уменьшенным количеством игроков и поля и т.д.).

Примерный учебный план тренировок на 100 тренировочных занятий отражен в таблице 15.

Таблица 15 – Учебный план тренировок подростков экспериментальной группы

№ раздела	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8,33
2	Общая физическая подготовка	50
3	Специальная физическая подготовка	16,67
4	Техническая подготовка	33,33
5	Тактическая подготовка	25
6	Внетренировочные мероприятия	30
7	Психологическая подготовка	В ходе всего тренировочного процесса

Рассмотрим тематическое планирование тренировок по направлениям подготовки.

### **Общая физическая подготовка**

*Сила, скоростно-силовые качества.* Общеразвивающие упражнения, другие виды спорта, эстафеты, подвижные игры, упражнения по технике, после освоения основных технических приемов (для экспериментальной группы), упражнения на расслабление.

*Ловкость, быстрота.* Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения, выполняемые без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки): на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Выносливость.* Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег. Эстафетный бег с этапами до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стойку или щит на дальность отскока; на дальность. Многоборье: сприн-

терские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Катающаяся мишень», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

*Гибкость.* Упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями (по 10-15 повторений) с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Интервалы между сериями заполняют упражнениями на расслабление. Упражнения с малыми отягощениями, с партнером, на гимнастических снарядах, общеразвивающие упражнения, различные наклоны, вращения взмахи, выполняемые с большой амплитудой; упражнения, близкие по своей структуре к движениям волейболиста, выполняющего технические приемы, но выполняемые с большой амплитудой (для экспериментальной группы).

### **Специальная физическая подготовка**

*Прыжковая выносливость.* Прыжковые упражнения с отягощениями и без, в том числе из приседа, прыжки на возвышение, прыжки с разбега на максимальную высоту с доставкой предмета, прыжковые имитационные (в том числе имитация неподвижного блокирования) и упражнения по технике игры (в том числе нападающий удар из зоны 4).

*Скоростная выносливость.* Беговые, имитационные и основные упражнения по технике игры, подготовительные упражнения, эстафеты. Челночный бег между лицевой и линией нападения с касанием рукой линий, имитация блокирования по всей длине сетки в зонах 2, 3, 4, 3, 2 и т. д.; нападающий удар из зоны 4, 2, 3, выполнение передачи после предварительного выхода под мяч. Ассистент с 10 мячами находится в центре площадки и набрасывает их поочередно в зоны 5, 4, 2, 6 и т. д. Игрок стартует из зоны 1 и выполняет передачу для нападающего удара.

*Игровая выносливость.* Проведение игр с большим количеством партий (как полными составами, так и уменьшенными), с заполнением пауз между партиями интенсивными физическими упражнениями, а также с выполнением упражнений различного тренирующего воздействия в середине партий или при достижении счета 3, 6, 9 и т. д. Упражнения: напрыгивания на возвышения; прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди; перемещения в стороны, вперед, назад на 2 шага с касанием пола рукой – 1 минута; подвижная игра «Отними мяч» – 3 минуты. Игроки одной команды передают без удара о пол мяч друг другу, находясь в движении, игроки другой команды пытаются мяч отнять.

*Прыгучесть.* Упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса тела, имитационные упражнения и упражнения по технике игры. Упражнения, направленные на развитие мышечной массы: приседания и прыжки на месте с утяжелением, приседания и передвижения в положении приседа, упражнение «ножницы» с утяжелением, подготовительные

упражнения. Упражнения на развитие скорости сокращения мышц: выпрыгивание вверх из глубокого приседа, прыжок в длину с места, многоскоки, прыжки на носках, прыжки через барьеры, гимнастическую скамейку и на возвышение, спрыгивание, имитация нападающего.

*Быстрота реакции, предельная быстрота отдельных движений, быстрота перемещений.* Имитационные упражнения, старты и спринтерские ускорения, прыжковые упражнения; упражнения, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам игры, спортивные игры. Примерные упражнения: метание теннисных и других мячей, в прыжке поймать мяч (набивной, баскетбольный, волейбольный), брошенный партнером, и до приземления бросить мяч обратно, зеркальное отображение действий партнера через сетку, перемещения в средней стойке (в стороны, вперед, назад) с касанием рукой пола, челночный бег (старт от лицевой линии до линии нападения и обратно) с касанием рукой линий, прием поточных мячей в разных зонах.

### **Техническая подготовка**

*Обучение стойкам и перемещениям.* Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

*Обучение передач мяча сверху двумя руками на месте перед собой, передач мяча сверху двумя руками, вперед, за голову; передач мяча сверху двумя руками, после перемещения – вперед, назад, в стороны.*

### Подготовительные упражнения

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом.
2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления.
3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера.
4. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.
5. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.
6. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см.
7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

### Подводящие упражнения

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения.
2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре.
4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания.
5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются.
6. Передача мяча в стену.
7. То же, но с мишенью на стене.

### Упражнения по технике

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории.
2. Передачи над собой – передачи партнеру.
3. Передачи через сетку.
4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.
5. Передачи между встречными колоннами.
6. Игра «Точно водящему».
7. Передачи с движением.
8. Передачи назад за голову.
9. Передачи в тройках.
10. Передача в колоннах через сетку.
11. Соревнование в передачах.
12. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

*Обучение нижней прямой подаче.*

### Подготовительные упражнения

1. Броски набивного мяча массой 1 кг.
2. Толчки набивного мяча из исходного положения.
3. Броски набивного мяча через сетку на точность.

### Подводящие упражнения

1. Имитация подачи мяча.
2. Обучение подбрасыванию мяча.
3. Удар по подвешенному мячу
4. Подачи в стену и на партнера.
5. Подачи через сетку с укороченного расстояния.

### Упражнения по технике

1. Поддачи из-за лицевой линии.
2. Поддачи с изменением направления и расстояния.
3. Поддачи на точность по зонам площадки.
4. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.
5. Подача на силу.
6. Соревнование на большее число подач.
7. Поддачи после выполнения других приемов игры.
8. Учебные игры 2х2, 3х3 и другие.
9. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

*Обучение приёму мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа, после перемещения вперед, назад, в стороны; обучение приему подач.*

### Подготовительные упражнения

1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед и в стороны.
2. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком.

### Подводящие упражнения

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя.
2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком.

3. То же, но в ответ на обусловленные сигналы.

4. Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами.

5. Прием мяча, наброшенного партнером. Вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимается на уровне пояса.

6. То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему. То же, но через сетку с расстояния 3 м.

7. Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания. Высота отбивания мяча 1-2 м.

8. Приемы мяча в стену.

9. Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии площадки.

#### Упражнения по технике

1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях.

2. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию.

3. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.

4. Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки.

6. Упражнения в тройках.

7. Упражнения из раздела «Обучение передачам», но мяч направляется приемом снизу.

8. Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

9. То же, но от верхних подач на силу и без вращения.

10. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

При переходе к обучению приему подач вначале следует применять нижнюю прямую подачу.

*Обучение верхней прямой подаче.*

#### Подготовительные упражнения

1. Броски набивного мяча массой 1 кг.

2. Толчки набивного мяча из исходного положения.

3. Броски набивного мяча через сетку на точность.

#### Подводящие упражнения

1. Имитация подачи мяча.

2. Обучение подбрасыванию мяча.

3. Удар по подвешенному мячу

4. Поддачи в стену и на партнера.

5. Поддачи через сетку с укороченного расстояния.

#### Упражнения по технике

1. Поддачи из-за лицевой линии.

2. Поддачи с изменением направления и расстояния.

3. Поддачи на точность по зонам площадки.

4. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.

5. Подача на силу.

6. Соревнование на большее число подач.
7. Поддачи после выполнения других приемов игры.
8. Учебные игры 2х2, 3х3 и другие.
9. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

*Обучение прямому нападающему удару (прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук, разбег и прыжок, обучение ударному движению на месте, обучение ударному движению в прыжке).*

#### Подготовительные упражнения

1. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один-два шага.
2. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой (с продвижением вперед).
3. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу. Высота тумбы 40 см.
4. Упражнения для развития прыгучести.
5. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы высотой 40-50 см.
6. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку. То же, но с разбега в 1-2 шага.
7. Броски теннисных (резиновых) мячей в цель на полу в прыжке после разбега в 1-2 шага вне сетки и через сетку.

#### Подводящие упражнения

1. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. То же, но у сетки на различном удалении от нее.

2. Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбега.
3. Многократные удары по мячу стоя у стены.
4. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером.
5. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером.
6. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча.

#### Упражнения по технике

1. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3 и из зоны 2, с передач игрока из зоны 3.
2. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.
3. То же, но первую передачу игроку зоны 3 выполняет другой игрок.
4. Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от подачи.
5. Атакующие удары с переводом из зон 4, 3, 2 с передач игрока зоны 6. То же, но на точность.
6. Атакующие удары против одного блокирующего.
7. Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. То же, но скоростных и медленных ударов.
8. Атакующие удары с передач, удаленных от сетки.
9. Атакующие удары с передач из глубины площадки.
10. Подготовительные игры 3х3, 4х4.
11. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

## *Обучение технике одиночного блока.*

### Подготовительные упражнения

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, в ответ на зрительные/слуховые сигналы или после спрыгивания с возвышения.
2. Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой.

### Подводящие упражнения

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны.
2. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.
3. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, брошенных партнером.
4. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении.
5. Блокирование атакующих ударов, стоя на подставке. Удары выполняются с набрасывания в заданном направлении.
6. Блокирование атакующих ударов через сетку.

### Упражнения по технике

1. Блокирование атакующих ударов с набрасывания.
2. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки.
3. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

## **Тактическая подготовка**

### *Индивидуальные тактические действия.*

Упражнения по технике с использованием зрительных и слуховых сигналов, комплексные упражнения, игровые формы

### *Коллективные тактические действия.*

Комплексные упражнения, игровые формы, игры на малых полях (2x2, 3x3, 4x4), тренировочные игры, соревнования

## **Теоретическая подготовка**

1. Понятие «физическая культура». Значение двигательной активности в укреплении здоровья и физическом развитии человека.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

3. Понятие «здоровый образ жизни».

4. Личная гигиена, основы техники безопасности при занятиях физической культурой. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Объем, интенсивность и направленность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Основные правила игры и проведения соревнований. Основы судейства.

7. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

8. Основы методики обучения физическим упражнениям. Факторы, обуславливающие эффективность обучения и тренировки.

Согласно ожидаемым результатам внедряемой методики был определен диагностический инструментарий, позволяю-

щий оценить ее эффективность. Перед началом занятий и по их завершению школьники были протестированы по ряду показателей (все показатели тестирования обрабатывались методом вычисления уровня статистической достоверности различия между двумя средними по критерию Стьюдента на уровне значимости  $p < 0,05$ ).

1. Тестирование на предмет показателей физической подготовленности и развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). При выполнении контрольных упражнений, школьники оценивались в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований. Применялись следующие контрольные упражнения.

1) *Бег на 60 метров.* Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

2) *Бег на 2000 метров.* Производится с высокого старта по сигналу. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 2000 метров в соответствии с нормативами.

3) *Челночный бег 3x10 метров.* По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров. Стартуют по два человека.

4) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Выполняется из исходного положения: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более, чем на 45 градусов относительно туловища; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, вернувшись в исходное положение зафиксировать его на 1 секунду и продолжать. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение исходного положения, техники выполнения, прямой линии «плечи – туловище – ноги», отсутствие фиксации на 1 секунду, превышение угла разведения локтей, неравновременное разгибание рук.

5) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Упражнение выполняется в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях. Два предварительных наклона, на третий результат фиксируется в течение 2 секунд; при сгибании коленей, отсутствии фиксации двумя руками в течение двух секунд не засчитывается.

6) *Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполняется максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бе-

дер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. При отсутствии касания локтями бедер (коленей), а лопатками мата, смещения/поднимания таза, изменение прямого угла согнутых ног, размыкание пальцев рук выполнение не засчитывается.

Выбор тестов был обоснован разработкой комплекса ГТО.

2. Тестирование на предмет мотивации по опроснику А. А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи», характеризующего позитивную и негативную мотивацию деятельности (приложение 2).

3. Тестирование на предмет интереса к спорту по опроснику Е.Г. Бабушкина «Изучение интереса к спорту», характеризующего степень устойчивости интереса (приложение 3).

4. Тестирование волевых качеств по «Тесту-опроснику определения психологических свойств независимых волевых качеств в подростковом возрасте» К.Р. Сидорова (приложение 4).

5. Тестирование на предмет владения техникой игры в волейбол. Тестировались школьники экспериментальной группы. Применялись следующие контрольные упражнения:

1) передача мяча двумя руками сверху над собой. Критерии оценки:

- высота передачи не ниже 1 метра;
- синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

2) передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6. Упражнение начинается из зоны 1, на каж-

дый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед; в зоне 2 передача над собой, поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещение в зону 4; в зоне 4 передача над собой, поворот спиной к сетке, перемещение в зону 5; из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 – в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки. Критерии оценки:

- техника выполнения передач;
- точность выполнения передач из зоны в зону;
- высота передач не ниже 1 метра.

Учитывается количество передач.

3) передача мяча двумя руками снизу над собой.

Критерии оценки:

- высота передачи не ниже 1 метра;
- синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

4) передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6. Упражнение выполняется из зоны 1, на каждый шаг – передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещение в зону 3, выполняя передачу снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке, выполняя передачу снизу, перемещения в зону 5, из зоны 5 – в зону 6, из зоны 6 – в зону 1. Дается две попытки. Критерии оценки:

- техника выполнения передач;
- свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;

- высота передач не ниже 1 метра.

Учитывается количество передач.

5) верхняя и нижняя прямая подача в обозначенную сторону площадки. Критерии оценки:

- техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную сторону площадки из 6 подач.

6) нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2, 3, 4). Критерии оценки:

- техника нападающего удара (техника отталкивания, активное движение руками, своевременный выход на мяч, попадание кисти при ударе по мячу);

- координация движения в безопорном положении.

Учитываются попадания в площадку из 6 ударов.

7) передачи мяча в парах. Критерии оценки:

- высота передачи не ниже 1 метра;
- синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий, точность передач.

Учитывается количество передач между партнерами. Оценки выполнения контрольных упражнений по волейболу представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Контрольные упражнения по волейболу

№	Вид упражнения/оценка	Девушка			Юноша		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (количество передач)	15	13	10	17	15	13

*Окончание таблицы 16*

1	2	3	4	5	6	7	8
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 (количество ошибок)	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (количество передач)	13	11	9	13	11	9
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 (количество ошибок)	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
5	Нижняя подача в левую или правую зону площадки (количество подач)	4	3	2	4	3	2
6	Верхняя подача в левую или правую зону площадки (количество подач)	3	2	1	3	2	1
7	Нападающий удар с собственного подбрасывания	4	3	2	4	3	2
8	Передача мяча в парах (количество передач)	26	22	16	30	26	22

Изучение физической подготовленности школьников исследуемых групп позволило выявить, что по обобщенному среднему показателю большинство детей относится к среднему уровню физической подготовленности (57,7 %); к уровню ниже среднего (34,6%), остальные – к высокому уровню физической подготовленности. Анализ физической подготовленности

показал, что ее структура не является однородной. Наиболее высокие показатели были зафиксированы в беге на 60 метров и поднимании туловища из положения лежа на спине. Низкие показатели зарегистрированы в тесте «наклон вперед из положения стоя» и беге на 2000 метров. Лучше остальных оказались развиты быстрота и сила, а наименее – выносливость и гибкость (таблица 17). С каждым участником тестирования была проведена беседа, даны индивидуальные рекомендации по развитию тех физических качеств, состояние которых по результатам тестов было неудовлетворительным.

Таблица 17 – Структура физической подготовленности подростков

№	Физическое качество	Контрольное упражнение	Уровень подготовленности (%)		
			Ниже среднего	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6
1	Быстрота (с)	Бег на 60 метров	12,5	87,5	-
2	Выносливость (минут)	Бег на 2000 метров	54,17	33,33	12,5
3	Ловкость (с)	Челночный бег 3х10 метров	29,17	70,83	-
4	Сила (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20,83	79,17	-

*Окончание таблицы 17*

1	2	3	4	5	6
5	Гибкость (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	54,17	25	20,83
6	Скоростно-силовые качества (количество раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине	37,5	62,5	-

Сравнительный анализ физической подготовленности групп показал, что показатели различаются статистически недостоверно, что подтверждает их однородность ( $p > 0,05$ ). Некоторые специалисты в области физической культуры и спорта считают возраст 13-14 лет сенситивным периодом для развития гибкости. Однако данные педагогического тестирования показывают, что этому двигательному качеству уделяется мало внимания на занятиях физкультурой в школе и самостоятельных занятиях.

Для определения соотношения стремления к успеху и избегания неудач у подростков на контрольном этапе эксперимента использовалась методика А.А. Реана. Результаты обработки опроса показали, что у большинства респондентов в исследуемых группах наблюдается преимущественная направленность личности на избегание неудач. 54,2% опрошенных от общего их числа соответствуют диапазону шкалы «боязнь неудачи» (от 1 до 7 баллов), на «надежду на успех» ориентирова-

ны 25% школьников (диапазон шкалы от 14 до 20 баллов), у 20,8% респондентов результат – от 12 до 13 баллов, то есть мотивационный полюс выражен неярко, но имеется определенная тенденция мотивации на успех. У подростков, ориентированных на успех, результат составил от 14 до 17 баллов.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность. Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. В основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Для определения степени устойчивости интереса к занятиям физической культурой и спортом у подростков использовалась методика Е.Г. Бабушкина. Согласно ключу к анкете Е.Г. Бабушкина, неустойчивым является интерес, выраженный 26 баллами и менее. От 27 до 30 баллов – недостаточно устойчивый интерес и устойчивый интерес – от 31 до 36 баллов. Устойчивый интерес показали 37,5% школьников, недостаточно устойчивый интерес – 37,5%, неустойчивый интерес – 25%. По результатам опроса школьников средний показатель устойчивости интереса к физической культуре и спорту составил

27,6±3,7, т.е. в среднем интерес можно считать недостаточно устойчивым.

Для определения волевых качеств у подростков на контрольном этапе эксперимента использовалась методика К.Р. Сидорова. В тесте-опроснике выделено семь независимых волевых качеств подростков: смелость, самостоятельность, решительность, организованность, настойчивость, инициативность, выдержка. Степень выраженности каждого качества измеряется баллами от 0 до 10 баллов: 0-1 баллов – низкий уровень выраженности качества; 2-3 – уровень ниже среднего; 4-6 – средний уровень; 7-8 – уровень выше среднего; 9-10 баллов – высокий уровень выраженности качества. Согласно результатам теста, школьники имеют средние показатели инициативности, организованности, решительности, смелости; показатели ниже среднего – по выдержке, настойчивости и самостоятельности. Средний показатель силы воли по результатам теста составил 29,8±2,6 баллов из 70 возможных.

Тренировки со школьниками проводились согласно плану занятий. Тренер старался наладить контакт со всеми родителями, чтобы построить совместное педагогическое влияние на каждого школьника. Школьники привлекались к процессу планирования и организации каждой тренировки. В конце каждой тренировки вместе со школьниками подводились итоги занятия и определялись цели и задачи на следующую тренировку. В каждом блоке подготовки тренером указывались упражнения на выбор школьников. На тренировочных занятиях каждому ребенку предоставлялась свобода выбора – возможность выбрать упражнения, варианты его выполнения, партнера для тренировки, подготовить плейлист и упражнения

для разминки и, согласовав с тренером, самостоятельно провести ее. Основным моментом применения технологии «права выбора» является наличие конкретного набора переменных, каждая из которых соответствует дидактическим целям каждого занятия. Таким образом, цели занятия достигаются при любом варианте выбора школьника. При этом у подростков создается ощущение «включенности в процесс», повышается уверенность в себе, поскольку с их мнением и интересами считаются и, следовательно, повышается уровень самооценки школьников. Дети учатся самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, таким образом осуществляется реализация личностно-ориентированного подхода в обучении. Кроме того, приходя на тренировку все школьники знают, чем будут заниматься. Это позволяло снизить время на объяснение и показ материала и повысить моторную плотность занятий.

Выбор формы занятия (групповая, коллективная или индивидуальная) определялся в зависимости от дидактических целей, интересов занимающихся и уровня их подготовки по конкретному направлению работы. С отстающими ребятами в связке всегда был тренер. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса и управление командой осуществлялись на основании знаний о взаимоотношениях в коллективе и об особенностях личности каждого игрока. В интерактивной группе размещалась информация по теоретической подготовке, методические рекомендации по отработке техники и тактики, развитию физических качеств, интересные факты и ролики о спорте, видеозаписи с занятий для выявления и устранения ошибок при выполнении различных технических приемов и упражнений. С целью вовлечения всех школьников в трениро-

вочный процесс, создания положительного эмоционального фона и формирования устойчивого интереса к занятиям учебные игры в волейбол проводились на каждой тренировке. Команды для игры формировались с учетом взаимоотношений внутри коллектива, симпатий школьников.

Правила игры адаптировались к каждому участнику в зависимости от его способностей и уровня владения техническими приемами волейбола. Частично применялся пионербол и разный принцип набора очков, дифференцировались требования к розыгрышу мяча, проводились игры с гандикапом, с уменьшенным числом игроков и поля. Правила менялись для того, чтобы уравнивать возможности школьников в игре, чтобы каждый ребенок имел возможность ощутить ситуацию успеха на своем уровне владения мячом. Таким образом реализовывались педагогические условия, предусматривающие личностно-ориентированный подход к каждому школьнику. Двусторонние игры вызывали живой интерес у школьников, давали возможность школьникам оценить свои возможности. Основная работа тренера строилась на создании чувства уверенности в успехе и в своих силах каждого подростка. Кроме того, двусторонние игры способствовали развитию тактических навыков, способности быстро принимать решения и предвидеть действия соперников. Подчинение правилам игры формировало дисциплинированность. В конце каждого занятия подводились его итоги.

С каждым школьником по результатам контрольного тестирования были проведены беседы и даны личные рекомендации по приоритетным направлениям подготовки. Данные рекомендации были отражены в личных дневниках целей, которые

были заведены каждым подростком. Для формирования положительной мотивации к занятиям необходимо наличие конкретных, четких и достижимых целей. Они должны быть индивидуализированными и учитывать способности и возможности занимающихся. Первоначально цели для каждого подростка формулировались тренером и отражались в дневниках по результатам каждого занятия. На основании этих целей каждому школьнику определялось его личное домашнее задание, которое проверялось в вводной части следующей тренировки. Результаты домашних заданий школьники могли отражать в группе в сети Интернет. Тогда они могли быть оценены всеми участниками группы, деятельность школьников получала положительное подкрепление. Каждое достижение цели поощрялось тренером, повышало уверенность подростков в себе и укрепляло мотивацию. Первоначально подростки не очень охотно выполняли домашние задания, но всем школьникам очень нравилась сама игра. Постепенно школьники начали сами с помощью тренера формулировать близкие, промежуточные и отдаленные цели, достижение которых позволило бы им лучше играть в волейбол. Достижение успеха в игре приносило положительное удовлетворение и мотивировало на дальнейшие тренировки, поскольку ощущение успеха хотелось повторить. Случаи же неуспеха в игре для сохранения положительной мотивации объяснялись тренером согласно причинной схеме, объясняющей неуспех недостатками собственных усилий, для создания у школьников ощущения, что человек сам является причиной своего поведения и всех его последствий. Тренер объяснял подросткам, что в спорте, в том числе и в волейболе, не бывает по-настоящему больших успехов, дающихся без труда. Постепенно, методом от

общего к частному школьники сами осознали необходимость физической подготовки как базы для успешного овладения техническими приемами волейбола и необходимости технической подготовки для успешной игры в волейбол. Таким образом, цели, отражающиеся в дневниках, приобрели для подростков личностный смысл.

Занятия строились таким образом, чтобы упражнения в их первой части способствовали успешному овладению в основной, т.е. на принципе преемственности. Общеразвивающие упражнения подготавливали те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Подвижные игры способствовали разносторонней физической подготовке. Для правильного построения занятий вначале осуществлялось обучение тому или иному техническому элементу игры, в дальнейшем было его закрепление и совершенствование, завершалось все тактической подготовкой – двусторонними играми. Тактическая подготовка начиналась с простых тактических указаний (выполнить три касания, дать партнеру высокую передачу, противнику – низкую и т. д.) и отрабатывалась сначала в играх на малом поле (например, смотреть не только на мяч, но одновременно и на противника и партнера и т. д.). Отработка и совершенствование технических приемов волейбола происходили с применением соревновательно-игрового метода выполнения упражнений, для этого в дополнение к классической методике применялись эстафеты, игровые упражнения и подвижные игры, содержащие технические приемы игры в волейбол (эстафеты и игры с перемещениями и стойками волейболиста, эстафеты и игры с передачами и подачами мяча, игры с нападающим ударом, с постановкой блока).

Использование методики сознательного овладения техническими приемами волейбола предполагает объяснение школьникам тренером выполняемых действий. Это помогало тренеру понять степень усвоения теоретического материала подростками. Усвоение правил игры в волейбол и правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях предоставляло право каждому школьнику участвовать в судействе. Активное участие в викторинах по теоретическим знаниям давало возможность стать организатором ближайшей тренировки. Учитывая, что современные подростки обладают в основном клиповым мышлением, теоретическая информация размещалась в группе микроконтентом в наглядной форме, поэтому быстро усваивалась подростками. Постепенное усложнение упражнений и их соревновательный характер способствовали увеличению волевых усилий школьников. Проводилось много учебных игр с определенным заданием, упражнений со сменой партнеров. Приоритетным считалось неукоснительное соблюдение установленных правил игры, не допускались опоздания, на занятиях обязательными были правила вежливости. Периодически тренером создавались неожиданные препятствия и сбивающие факторы в игре, например, закрывалась сетка, либо происходило изменение условий выполнения упражнений, появлялись шумные зрители. Все это учило подростков преодолевать трудности, действовать в условиях нестандартных ситуаций. Частая смена видов деятельности помогала предупредить ощущение рутинности занятий и не допустить потерю интереса к тренировкам.

Для формирования устойчивой мотивации тренер старался сплотить коллектив, создать в нем атмосферу сотрудниче-

ства и взаимопомощи, привести в соответствие цели коллектива и его участников, выработать традиции команды, быть примером для подростков. Каждую неделю проводились различные культурно-досуговые мероприятия: дни рождения, походы в кино, парк, совместные праздники, выезды на природу. На тренировках тренер старался увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими знаниями, а знания – с интересами школьников, развивать у школьников потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представлений о здоровом образе жизни, добиться понимания прикладной ценности изучаемых упражнений и приобретаемых знаний, научить их использовать. В ходе теоретической подготовки использовались следующие методы: передача знаний с помощью средств информационно-коммуникационных технологий, сообщение знаний в ходе беседы непосредственно перед началом занятий, консультации и краткое сообщение знаний в процессе занятия в яркой и эмоциональной форме.

Главная направленность занятий, построенных на материале волейбола, содействовать решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, вооружив для этого соответствующими знаниями и умениями. До начала занятий с целью оценки физической подготовленности школьников было проведено тестирование, в котором приняли участие подростки исследуемых групп. Сравнительный анализ физической подготовленности позволил установить, что обе группы не различались достоверно по всем показателям, что подтвержда-

ло их однородность. В конце учебного года школьники были повторно протестированы на предмет физической подготовленности. Анализ показателей физической подготовленности школьников контрольной группы показал, что достоверные улучшения результатов отмечены по быстроте, силе и скоростно-силовым показателям. Анализ показателей физической подготовленности школьников экспериментальной группы показал достоверные изменения результатов по всем показателям (быстроте, выносливости, ловкости, силы, гибкости) в динамике учебного года. Школьники экспериментальной группы в динамике исследования достоверно превзошли подростков контрольной группы по показателям выносливости и ловкости.

В динамике исследования мотивации по опроснику А. А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи», характеризующего позитивную и негативную мотивацию деятельности, было установлено достоверное формирование позитивной мотивации школьников экспериментальной группы. Средний балл мотивации у подростков экспериментальной группы составил  $15,2 \pm 2,7$  (в начале исследования –  $9,3 \pm 5,7$ ). По опроснику Е.Г. Бабушкина было установлено достоверное формирование устойчивого интереса к спорту у подростков экспериментальной группы в динамике исследования. Согласно результатам контрольного теста, показатели выдержки, настойчивости, самостоятельности, волевые качества у подростков экспериментальной группы повысились с уровня ниже среднего до уровня средних показателей; показатели инициативности, организованности и решительности – со среднего уровня до уровня выше среднего.

Тестирование специальной физической подготовленности подростков (по тестам «Передача мяча двумя руками сверху

над собой», «Передача мяча руками сверху с двумя перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6», «Передача мяча двумя руками снизу над собой», «Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6», «Нижняя подача в левую или правую зону площадки», «Верхняя подача в левую или правую зону площадки», «Нападающий удар с собственного подбрасывания», «Передача мяча в парах») исследуемых групп свидетельствовало о достоверном отличии, указывающем на более высокий уровень у экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Итоговые беседы с подростками экспериментальной группы показали, что больше половины школьников по рекомендациям тренера в дополнение к тренировкам начали заниматься физкультурой самостоятельно (бег, стретчинг, силовые упражнения), для достижения бóльших результатов в игре, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки, часть подростков планировали сделать то же самое в ближайшее время. Теоретические знания помогли школьникам понять прикладную ценность физических упражнений для укрепления здоровья. Педагогическое наблюдение показало, что детям было интересно на тренировках, подростки сдружились, стали более открытыми, преодолели нерешительность, поддерживали друг друга, часто проводили свой досуг вне тренировок вместе. Почти половина подростков считали, что необходимо увеличить число занятий в неделю или их длительность. Третья часть школьников контрольной группы бросили занятия, поскольку им было неинтересно. Таким образом, построение занятий с детьми по пути вовлечения в атмосферу игры, учет их интересов, создание положительного эмоцио-

нального фона на тренировках, формирование чувства командности, с одной стороны, и соперничества – с другой, способствовали самостоятельному осознанию школьниками необходимости достижения хорошей физической формы, прикладной ценности знаний в сфере физической культуры для укрепления здоровья. Занятия с детьми волейболом не только улучшили показатели их физической подготовленности, но и способствовали формированию у них потребности в систематических, в том числе и самостоятельных занятиях физической культурой. Таким образом, в ходе исследования подтвердилась эффективность внедренной методики физического воспитания школьников средствами игры в волейбол.

### **3.3 Особенности физической подготовленности школьников, занимающихся многоборьем**

Многоборье – спортивное упражнение, состоящее из различных видов легкой атлетики, которое предъявляет чрезвычайно высокие требования к системе подготовке атлетов. Современная методика освоения десятиборья и достижения в нем высокого мастерства не может рассматриваться в отрыве от хода развития этого вида легкой атлетики. В этом случае становится видна тенденция развития подготовки многоборцев, современные подходы их тренировки. В связи с этим возникает закономерная проблема воплощения теоретических исследований в практику. В настоящее время для достижения высоких результатов в многоборье в тренировочном процессе немалое место нужно уделять общей и специальной физической подго-

товке. Цель общей физической подготовки – гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта. Цель специальной физической подготовки – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде [33]. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на общую и специальную физическую подготовку, распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи.

Одной из наиболее существенных проблем в разработке эффективной системы подготовки юных спортсменов является определение оптимального объема средств общей и специальной тренировки, а также рационального соотношения этих средств в учебно-тренировочном процессе. Непрерывно повышающийся уровень требований к подготовленности занимающихся на всех этапах многолетней подготовки, продолжающийся значительный рост спортивных достижений на международной арене и значительное уменьшение возраста победителей соревнований требуют дальнейшего совершенствования оптимальных по содержанию и характеру средств и методов работы с юными спортсменами. Такие исследования интенсивно ведутся в настоящее время во многих направлениях, причем наиболее полно исследованы вопросы влияния занятий спортом на физическое развитие и здоровье подростков и юношей,

а также возрастные особенности спортсменов. Следует учитывать, что эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов в значительной степени зависит от целесообразного построения общей и специальной подготовки на всех ее этапах. Многие методические рекомендации по оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса с учетом соотношения средств общей и специальной подготовки носят противоречивый характер, причем это относится к любому из этапов многолетней тренировки, включая этап специализированной базовой подготовки. К настоящему времени положение мало изменилось в лучшую сторону, причем практика развития спорта постоянно опережает рост числа приемлемых концепций, что создает все новые и новые проблемы [19]. К числу таких проблем можно отнести существенные расхождения между теоретическими положениями системы подготовки юных спортсменов и способами реализации новых положений в практике различных видов спорта. Эти расхождения весьма часто ведут к снижению эффективности учебно-тренировочного процесса, попыткам резкого форсирования подготовки юных спортсменов, «натаскиванию» на достижение высоких результатов уже в юном возрасте в ущерб рационально спланированной многолетней тренировке.

Все приведенные факты свидетельствуют о том, что необходима дальнейшая разработка путей планирования и реализации учебно-тренировочного процесса на основе теоретико-методологических положений системы подготовки юных спортсменов. Такая разработка должна осуществляться в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания и находить отражение в специфических принципах спортивной

тренировки. В блоке этих принципов видное место занимает принцип единства общей и специальной подготовки спортсменов, который имеет большое значение как в спорте высших достижений, так и в системе юношеского спорта. Вместе с тем, этот принцип в теории спортивной тренировки приобретает особенно важное значение именно на первых этапах многолетней подготовки, поскольку он в наибольшей степени соответствует главным характерным чертам спортивной тренировки юных спортсменов. Одной из указанных характерных особенностей юношеского спорта является преобладающее значение общей физической подготовки, включая всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма занимающихся, создание фундамента для освоения широкого спектра умений и навыков в соответствии с требованиями конкретного вида спорта. Реализация этого положения позволяет системно представить существо принципа единства общей и специальной подготовки спортсменов, который ведущий российский спортивный теоретик Л.П. Матвеев назвал одним из фундаментальных положений научной школы спорта [17].

В основе образования этого принципа лежит понимание существа взаимовлияния между необходимостью обеспечения всестороннего развития юного спортсмена и обязательным направлением этого развития по пути рационального освоения и целесообразного совершенствования технических и тактических действий в соответствии со спецификой вида спорта. Практическая реализация принципа единства общей и специальной подготовки спортсменов базируется на учете следующих положений, акцентирующих в себе характер этого принципа:

1) неотделимость общей и специальной подготовки как одинаково необходимых аспектов спортивной тренировки, поэтому ни один из этих аспектов нельзя исключить без ущерба для перспектив и конечных целей спорта в связи с необходимостью всестороннего развития юного спортсмена;

2) взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки заключается в том, что содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой, а содержание общей подготовки имеет определенные особенности в зависимости от спортивной специализации;

3) необходимость соблюдения определенной меры соотношения общей и специальной подготовки в процессе спортивной тренировки. Сложность учета этого положения заключается в специфике каждого конкретного вида спорта, существенной зависимости структуры подготовленности спортсменов от наследственных предпосылок, что увеличивает индивидуальные частные колебания анализируемого соотношения, а также от периодических изменений взаимовлияния компонентов подготовленности, связанных с возрастом, полом спортсменов и тренировочным периодом.

Таким образом, проблема целенаправленной реализации принципа единства общей и специальной подготовки юных спортсменов, с одной стороны, остается существенно важным звеном в системе эффективного планирования и успешного проведения учебно-тренировочного процесса, с другой стороны, реализация этого принципа обеспечивает надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для перспективного достижения

высоких спортивных результатов в каждом виде спорта. Что касается основных путей определения конкретных показателей соотношений средств общей и специальной подготовки юных спортсменов, то выбор этих путей и показателей зависит от многих обстоятельств, включая специфику вида спорта, контингент занимающихся (возраст, пол, квалификацию, спортивный стаж), период подготовки в рамках годичного тренировочного цикла, направленность учебно-тренировочного процесса на развитие тех или иных сторон подготовленности юных спортсменов.

Рассмотрим некоторые особенности физической подготовки спортсмена в макроциклах и в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Макроцикл – это большой тренировочный цикл, например, полугодовой, годичный, многолетний. В спортивной практике принято различать четырехлетний цикл, связанный с подготовкой к основным Олимпийским играм, юношеским спартакиадам, проводимым каждые четыре года. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). Каждый макроцикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Варианты, называемые «сдвойными» и «стройными» циклами, обычно используются при двух- и трехцикловых построениях тренировочного процесса. В таких случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, но соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный последующего периода [42]. Под-

готовительный период (фундаментальный подготовительный период) делится на два основных этапа: 1) общий (или базовый) подготовительный; 2) специально- подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, улучшение физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых соревновательных программ. Продолжительность этого этапа зависит от соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель (в отдельных видах спорта имеют вариации от 5 до 10 недель). На специально- подготовительном этапе стабилизируются объемы тренировочной нагрузки и объемы совершенствования физической подготовленности, а также за счет увеличения технико-тактических средств тренировки повышается интенсивность. Продолжительность данного периода 2-3 мезоцикла. Основные задачи соревновательного периода – повышение уровня достигнутой специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью специальных соревновательных и связанных с ними подготовительных упражнений. Организация процесса специальной подготовки в соревновательный период проводится в соответствии с календарем основных соревнований, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно не более 2-3. Все остальные соревнования носят тренировочный и коммерческий характер; специальная подготовка для них обычно не проводится. Они сами по себе являются важными звеньями в подготовке к основным соревнованиям [44].

Соревновательный период состоит из двух этапов: 1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов (этап развития собственно спортивной формы) продолжительностью 4-6 микроциклов, в течение него решается проблема увеличения уровня подготовки, выход в спортивную форму и совершенствование новых технических и тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого периода обычно проводится основной отборочный турнир. Продолжительность этапа непосредственной подготовки к главному старту колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из двух мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений. Другой – на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), то он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) вместе с соревновательными мезоциклами, он включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются усло-

вия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель, зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются. В конце периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне трени-

ровочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Рассмотрим соотношение общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных условиях. Эффективность повышения квалификации спортсмена во многом зависит от правильной постановки общей и специальной форм физической подготовки, которые распространены на всех этапах многолетних тренировок. Успешное осуществление тренировочного процесса, реализация физического развития спортсмена во многом зависит от соотношения общего и специального этапов учебно-тренировочной программы физической подготовки, выбора средств и методов физической подготовки на этапе годового цикла [94]. Спортивная специализация не исключает всестороннее развитие спортсмена. Напротив, наиболее важные изменения в избранных видах спорта могут быть результатом общего увеличения функциональных возможностей организма, развития физических и умственных способностей.

К числу ведущих в методике подготовки спортсменов можно отнести принцип всесторонней подготовки. Функциональная роль отдельных специфических особенностей заключается в прямой поддержке основной двигательной способности, неспецифические особенности выступают как вспомогательный фактор, роль которых становится заметной там, где наступает усталость. Кроме того, для максимального роста профессионализма спортсменов необходимы самые необходимые условия для общего развития функциональных способностей организма, постоянного расширения навыков и умений, а также роста двигательной культуры. Другими словами, когда речь идет о детско-юношеском спорте, не должно быть проти-

воречий между спортивной специализацией и комплексной подготовкой. Последнее является не самоцелью, а мощным средством создания прочной основы для спортивных соревнований. Это подтверждается общим спортивным опытом и большим количеством данных, полученных в результате теоретических и экспериментальных исследований.

Зависимость спортивных достижений от всестороннего развития спортсменов объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единство организма – взаимосвязь всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя любой вид спорт требует своих пропорций в развитии физических качеств, всегда действует и общее правило: развитие любого качества возможно только в условиях общего повышения функциональных возможностей организма. Во-вторых, взаимодействие навыков с другими двигательными способностями. Чем шире круг приобретаемых спортсменом навыков и двигательных способностей (в определенных пределах зависящих от характера выбранного вида спорта), тем более благоприятны предпосылки для изучения новых форм двигательной активности [106]. Новая форма движения возникает из ранее разработанной её формы, содержит некоторые из ее элементов. Преодолевая трудности, возникающие в процессе обучения координации выполнения различных упражнений, была разработана способность к дальнейшему повышению спортивной активности – тренированность.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, будучи глубоко специализированным процессом, приводила к целостному развитию организма спортсмена. Поэтому общую и специальную подго-

товки необходимо неразрывно сочетать. Органическое сочетание общей и специальной подготовок не просто соответствует законам спортивного совершенствования, но и подчинено интересам всестороннего развития спортсмена. Единство общей и специальной физической подготовок заключается во взаимозависимости их содержания. Содержание общей физической подготовленности определяется особенностями, выбранными для специализации в избранном виде спорта, содержание специальной подготовки зависит от предпосылок общей. Далеко не всякое соотношение этих сторон подготовки идет на пользу тренировочного процесса. В индивидуальном порядке существуют определенные соотношения, нарушение которых может замедлить прогресс спортивного совершенствования. Для разных периодов тренировки в течение года (подготовительного, соревновательного и переходного) соотношение общей и специальной подготовок не будет одинаковым. На практике это происходит как чрезмерное снижение доли общей подготовки и чрезмерное увеличение ее на определенных этапах тренировочного процесса. Дело осложняется тем, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовок не остается постоянным, а естественным образом изменяется на различных этапах совершенствования. Годовой объем средств общей и специальной физической подготовок по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации постоянно повышается, а соотношение меняется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

Таблица 18 – Динамика показателей объема тренировочных нагрузок

Этап многолетней подготовки	Удельный вес общего объема нагрузки, %
Этап начальной спортивной специализации	45-50
Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта	70-60
Первая фаза этапа высших спортивных достижений	100

С теоретических позиций, наиболее оправдано следующее соотношение ОФП и СФП (по времени, затраченному на общую и специальную подготовки): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:3; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2. Нормативы тренировочного объема для юных спортсменов должны находиться на относительных уровнях, которые отражены в таблице 18. При этом на разных этапах тренировочного процесса рекомендуют следующие соотношения общей и специальной физической подготовок (таблица 19)

Таблица 19 – Примерное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле

Этап подготовки	Средства подготовки (%)	
	ОФП	СФП
Начальная спортивная специализация	75-60	25-40
Углубленная тренировка	45-40	55-60

Эти соотношения могут незначительно отличаться в пределах рекомендуемого диапазона. Следует указать, что объем и соотношение средств ОФП и ПТФ зависят: от возраста спортсмена, его спортивной квалификации, от подготовительного периода.

В исследовании приняли участие 15 юношей в возрасте 16-17 лет, занимающихся многоборьем. Тренировочные занятия проводились 6 дней в неделю по два часа под руководством тренера по многоборью. Целью исследования было определение эффективности тренировочных воздействий в годичном цикле подготовки многоборцев. Для оценки общей физической подготовленности проводились следующие тесты: а) челночный бег 10\*10 м; тест проводился в условиях тренировочных занятий, на размеченном участке беговой дорожки длиной 10 м; проводились две попытки, пробная и зачетная, определялось лучшее время; б) бег на 10 км; тест проводился в соответствии с правилами соревнований по многоборью; в) прыжок в длину с разбега. Тесты для оценки специальной физической подготовленности: а) бег на 60 м сходу; тест проводился в условиях тренировочных занятий, на размеченном участке беговой дорожки длиной 60 м; испытуемый становится за 20 м до линии старта, хронометрист находится на линии финиша, помощник хронометриста становится на стартовой линии; по команде хронометриста испытуемый начинает стартовый разгон, по пересечении им линии старта, помощник дает отмашку и включается секундомер; проводились три попытки, определялось лучшее время; б) бег на 800 м; тест проводился в соответствии с правилами соревнований по многоборью; в) прыжки в шаге, с ноги на ногу (100 м); тест проводился в

условиях тренировочных занятий, на размеченном участке беговой дорожки длиной 100 м; испытуемый становится на линию старта, хронометрист находится на линии финиша; по команде хронометриста, испытуемый начинает преодолевать дистанцию прыжками в шаге; проводились две пробные попытки и одна зачетная, определялось лучшее время.

Для повышения уровня общей физической подготовленности в тренировочные занятия многоборцев включались следующие средства: кроссовый бег, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), на тренажерах, со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели, мешки с песком, камни), подвижные и спортивные игры. Для повышения уровня специальной физической подготовленности в тренировочные занятия включались следующие средства: бег на отрезках, с вариацией интенсивности, прыжковые упражнения, бег в гору и с горы, упражнения со штангой (приседания, выпады, выпрыгивания), упражнения на гибкость, на укрепление отдельных мышечных групп, комплекс танцевальных движений танца джайв. Соотношение общей и специальной физической подготовок в течение макроцикла представлено в таблице 20.

Таблица 20 – Соотношение общей и специальной физической подготовок многоборцев в период исследования

Период, этап	ОФП, %	СФП, %
Подготовительный:		
- общеподготовительный этап	70	30
- специально-подготовительный этап	35	65
Соревновательный:		
- осенне-зимний соревновательный этап	25	75
- весенне-летний соревновательный этап	20	80

В таблице 21 представлено соотношение общей и специальной физической подготовки многоборцев в периодах и этапах круглогодичной тренировки.

Таблица 21 – Соотношение общей и специальной физической подготовки многоборцев в периодах и этапах круглогодичной тренировки

Наименование периодов и этапов	Продолжительность	Время	Структура распределения тренировочных средств
1	2	3	4
Осенне-зимний цикл – 6 месяцев			
1.1. Осенне-зимний подготовительный	1 месяц	15 сентября – 15 октября	ОФП – 60% СФП – 40%
1.2. Специально - подготовительный	1,5 месяца	15 октября – 1 декабря	ОФП – 40% СФП – 60%
1.3. Осенне-зимний соревновательный	3 месяца	1 декабря – 1 марта	ОФП – 30% СФП – 70%
1.4. Переходный период	3 недели	1 марта – 21 марта	ОФП – 75% СФП – 25%
Весенне-летний цикл – 6 месяцев			
2.1. Весенне-подготовительный	3 недели	21 марта – 15 апреля	ОФП – 65% СФП – 35%

*Окончание таблицы 21*

1	2	3	4
2.2. Специально - подготовитель- ный	1 месяц	15 апреля – 15 мая	ОФП – 25% СФП – 75%
2.3. Подводяще- соревновательный	1 месяц	15 мая – 15 июня	ОФП – 30% СФП – 70%
2.4. Основных соревнований	1,5 месяца	15 июня – 1 августа	ОФП – 80% СФП – 20%
2.5. Переходный период	1,5 месяца	1 августа – 15 сентября	Активный отдых

Первый период осенне-зимнего цикла направлен на достижение наиболее высокого уровня общей выносливости средством использования упражнений для развития силы, быстроты и координации. Особое внимание уделялось развитию выносливости с помощью длительного кроссового бега, а также развитию аэробных возможностей организма. Второй период данного цикла направлен на развитие специальной выносливости, а также быстроты и силы. Тренировочная нагрузка в соревновательном периоде была направлена на совершенствование технических навыков, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Основной целью тренировок в осенне-зимнем цикле является достижение базового уровня подготовленности для выхода на пик формы к летнему соревновательному сезону.

Приведем некоторое сравнение различных вариантов построения тренировочных нагрузок спортсменов в годичном цикле подготовки. В установлении оптимального взаимодей-

ствия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью. Данные направленности следующие: изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях; совершенствование техники при больших и максимальных усилиях; воспитание быстроты в кратковременной работе; воспитание быстроты в продолжительной работе; воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня; воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня; воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности; воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности; воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней; воспитание выносливости в работе большой мощности; воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты. Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, – в других, активном отдыхе – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю; нагрузка, поддерживающая тренированность – два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Рассмотрим особенности подготовки юных многоборцев в группах начальной подготовки (1-2-го годов обучения). На

первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм. В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100 м; прыжки в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является учебно-тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация. Годичный цикл подготовки юных многоборцев состоит из двух циклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа: общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на три этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализирован-

ной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). Для юных многоборцев 1-2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля; затем (6 недель) оздоровительно-спортивный лагерь. В первые два года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целевой результат найден по формуле расчета

планируемых достижений. Для установления должных норм на этапах подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемого спортивного результата и модельных характеристик, обеспечивающих его достижение. В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается линия на сокращение обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годичном цикле. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта. Первый раз педагогический контроль по выбранным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние. Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его – проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа – накануне

первых весенних соревнований. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований – достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в многоборье. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований. Таким образом, концентрированное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки позволяет учитывать взаимосвязь качественных особенностей двигательной деятельности и специфики вида спорта, добиваясь значительных улучшений результатов в многоборье, при небольших абсолютных объемах тренировочной нагрузки.

Для изучения динамики физической и функциональной подготовленности многоборцев было проведено сравнительное исследование показателей работоспособности у спортсменов в начале и в конце подготовительного периода. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса у многоборцев в годичном цикле подготовки представлено в таблице 22.

Таблица 22 – Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Многоборье»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6	7	8
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	77 - 99	70 - 99	67 - 97	67 - 97	79 - 96	83 - 97
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	45 - 56	33 - 49	24 - 35	18 - 25	13 - 18	8 - 15

Продолжение таблицы 22

1	2	3	4	5	6	7	8
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	27 - 33	29 - 40	33 - 47	45 - 51	50 - 53
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 1	2 - 4	3 - 5	4 - 6	6 - 7
1.4.	Техническая подготовка (%)	10 - 15	10 - 16	12 - 18	13 - 20	17 - 21	19 - 22
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2 - 3	3 - 5	4 - 6	4 - 7	4 - 8	5 - 10

*Окончание таблицы 22*

1	2	3	4	5	6	7	8
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	3 - 4	3 - 5	4 - 5	5 - 6

Сравнительное исследование исходных показателей физической подготовленности у спортсменов в начале подготовительного этапа (сентябрь) не выявило между ними существенных различий. В динамике тренировочного процесса наблюдались улучшения показателей по следующим тестам: бег на 10 км – на 4,5%; «челночный бег 10\*10 м» – на 7,4% ( $p < 0,05$ ); прыжок в длину с разбега – на 6,5% ( $p < 0,05$ ); бег на 60 м с ходу – на 3,3%; бег на 800 м – на 6,0% ( $p < 0,05$ ); тест «прыжки в шаге на 100 м» – на 7,1% ( $p < 0,05$ ). Это свидетельствует об улучшении общей и специальной физической подготовленности многоборцев в динамике тренировочного процесса и об эффективности применяемой методики.

### **Резюме по третьей главе**

Воспитание – это процесс управления развитием личности ребёнка, её становление через усвоение им всего человеческого опыта и основ культуры. Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитания личности, в процессе которого ребенок усваивает человеческий опыт в сфере физической культуры и спорта. Повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения России рассматривается как ключевая проблема развития физической культуры и важнейшая задача современного общества. Особенно важно правильно организовать воспитательную работу с подростками, поскольку значительная статическая нагрузка в школе может способствовать дальнейшему ухудшению их здоровья, а неорганизованный досуг чреват формированием негативных черт личности и отклоняющимся поведением.

Физическое воспитание подрастающего поколения – процесс сложный и многогранный. Для преодоления негативных тенденций необходимо совершенствование подходов к организации учебно-воспитательного процесса, разработка новых программ, методик физического воспитания школьников. В процессе физического воспитания можно использовать большое разнообразие методов и приёмов. Особое место в нем занимают командные игры, которые имеют неоспоримое преимущество перед другими формами физической активности школьников, поскольку в ходе командной игры решаются задачи не только физического развития ребенка, но и воспитания личности, а соревновательно-игровой характер деятельности находит отклик в душе каждого ребенка.

Спортивные и подвижные игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляют собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств и инициативы. Велико значение игр в развитии ловкости, скорости, быстроты, в совершенствовании двигательной способности, находчивости. Целесообразность планирования включения игр опирается на материальную базу школы, на учет индивидуальных особенностей детей, на воспитание подрастающего поколения. Эффективность проведения урока с использованием спортивных и подвижных игр зависит от методики организации и проведения урока, насколько учитель будет претворять намеченный план, применять наиболее раци-

ональные формы организации учебного процесса и методические приемы.

Почти во всех играх, используемых учителем на уроках физической культуры, участвует весь класс или большинство присутствующих. Игры включают учащихся в активные действия, что значительно повышает физическую нагрузку на уроке. Исходя из этого, игры применяют для повышения моторной плотности урока. В связи с этим для теории физического воспитания становится актуальной проблема поиска научно обоснованных подходов по развитию основ школьного физкультурного образования, разработки современных педагогических методик, направляющих учебный процесс на единство физического развития учащихся, формирования их личности в процессе освоения учебного предмета физической культуры. Подвижные и спортивные игры – наиболее доступный и эффективный метод воспитания физических качеств у детей школьного возраста. В игре используются естественные движения, большей частью в развлекательной ненавязчивой форме, которые благотворно влияют на воспитание детей и подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью их осуществляются задания, направленные на всестороннее физическое развитие детей, формирование двигательных навыков, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек. Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как основное средство и метод физического воспитания. В физическом воспитании школьников активно применяют спортивные игры. Например, воспитание в волейболе происходит в процессе обучения двигательным действиям. Воспитание и формирование личности школьника осуществляется через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием личности тренера и коллектива. Физическое воспитание средствами игры в волейбол представляет собой сложную систему взаимосвязанных и обуславливающих друг друга компонентов: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок. Физическая подготовка представляет собой воспитание и совершенствование общих и специальных физических качеств. В ходе технической подготовки происходит обучение занимающихся техническим приемам игры. Тактическая подготовка предполагает воспитание способно-

сти эффективно применять технические приемы в той или иной спортивной игре.

Психологическая подготовка предполагает целенаправленный и планомерный воспитательный процесс по управлению психическим состоянием занимающегося с целью формирования определенных свойств личности, которые со временем превращаются в ее устойчивые черты. Осуществляемый в течение многолетних тренировок этот процесс перерастает в самовоспитание личности, которое является его высшим уровнем и конечной целью. Формирование мотивов является ключевым моментом в привлечении школьников к систематической деятельности любой направленности, в том числе к занятиям спортом. Процесс формирования мотивов в ходе тренировочных занятий можно осуществлять, создавая определенные педагогические условия. Для того, чтобы физическое воспитание было эффективным и безопасным необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Физическая культура и спорт выступают как средство оздоровления населения. Применение игрового метода в физическом воспитании способствует повышению интереса занимающихся к занятиям физической культурой. С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, побудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняются на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнение долга. Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств – одна из основных задач современного общества. Здоровье и долголетие берут свои истоки в детском возрасте, когда возможность заложить основы хорошей физической подготовленности гораздо выше по сравнению с другими возрастными этапами. Детство является благоприятным периодом для гармоничного физического развития и всесторонней двигательной подготовленности ребёнка. Здоровье и жизнерадостность детей обеспечивает им богатую духовную жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, веру в свои силы. Совокупность действий физического и интеллектуального плана значительно повышает уровень здоровья, являющийся фактором улучшения мозговой деятельности и умственных действий. Следует отметить положительное влияние физического воспитания на снижение развития препатологических состояний у детей, которому уделяется недостаточное внимание. Поэтому можно говорить о большом значении для последующего полноценного и всестороннего развития личности ребёнка правильно организованных занятий физической культурой. Физическую культуру школьника характеризуют следующие составляющие: интерес и достаточно высокая мотивация к занятиям физическими упражнениями; систематическими занятиями на уроках физической культуры в рамках школьного воспитания; овладением навыками здорового образа жизни; объемом усвоения двигательных умений и навыков, обусловленных школьной программой по физическому воспитанию; физической подготовленностью, которая проявляется в развитии двигательных качеств. В настоящее время наблюдается постоянное увеличение учебной нагрузки в

ущерб двигательной активности детей; недостаточное материально-техническое обеспечение школьного урока физической культуры; низкое качество организации и проведения видовых уроков физической культуры; отсутствие системы работы по формированию здорового образа жизни школьников. Эти несоответствия требуют обоснования эффективных средств и методов развития физических качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры. При организации физического воспитания необходимо учитывать половые, возрастные, индивидуальные особенности учащихся, сенситивные периоды развития физических качеств. Важнейшими требованиями к методике развития физических качеств является всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова – Москва : Академический проект, 2010. – 623 с.
2. Агашев, И.О. Критическое мышление: технология развития / И.О. Загашев, С. И. Заир-Бек. – Санкт-Петербург : Альянс – Дельта, 2003. – 284 с.
3. Айропетянц, Л. Р. Спортивные игры / Л. Р. Айропетянц, М. А. Гадик. – Ташкент : Просвещение, 2015. – 127 с.
4. Аксенова, Н.И. Системно-деятельностный подход как основа формирования метапредметных результатов / Н. И. Аксенова // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. заоч. науч. конф. – Санкт-Петербург : Реноме, 2012. – С. 140–142.
5. Аликулов, Т. М. Значимость баскетбола в оздоровлении организма / Т. М. Аликулов // Молодой ученый. – 2017. – № 11. – С. 520–521.
6. Амелин, С. Н. Методические подходы к спортивной тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе / С. Н. Амелин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 102–106.
7. Антонова, Т. В. Особенности социального поведения детей в игре / Т.В. Антонова; под ред. М. А. Васильевой. – Москва : Педагогика, 2016. – 250 с.
8. Астафьев, В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В.С. Астафьев, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 11–15.

9. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин – Москва : Просвещение, 2014. – 287 с.

10. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 2000. – 179 с.

11. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин // Омский научный вестник. Физическая культура и спорт. – 2014. – № 1 (125). – С. 158 – 160.

12. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 207 с.

13. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–7.

14. Бальсевич, В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2004 – № 4. – С. 3 –5.

15. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликов. – Москва : ИЦ Академия, 2013. – 528 с.

16. Безруких, М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников / М.М. Безруких // Классный руководитель. – 2007 – № 5. – С. 5 – 19.

17. Беляев, Н.Г. Характеристика физического развития современных школьников / Н.Г. Беляев, О.В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: материалы научно- практической конференции. – Ставрополь : СГУ, 2008. – С. 30–31.

18. Бесова, М.А. Воспитательная работа в начальной школе: теория, методика, технология / М.А. Бесова. – 3-е изд. – Мозырь : Белый Ветер, 2007. – 190 с.

19. Бесова, М.А. Методика воспитательной работы : учебно-методические материалы / М.А. Бесова, Т.П. Чикиндина. – Могилев : УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2012. – 108 с.

20. Бишаева, А. А. Физическая культура / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – Москва : КноРус, 2020. – 312 с.

21. Бондаревский, Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей /Е.Я. Бондаревский. – Москва : Знание, 2014. – 48 с.

22. Бочкарев, М.Н. Комплексы упражнений для развития быстроты на уроках физической культуры школьников 8-9 лет / М.Н. Бочкарев // Теория и методика обучения и воспитания в современном образовательном пространстве. – 2017. – № 2. – С. 86–92.

23. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин. – Москва : Юрайт, 2019. – 174 с.

24. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, В.Г. Яковлев. – Москва : ФиС, 2015. – 208 с.

25. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пособие для студентов педагогических вузов / Я.С. Вайнбаум. – Москва : Просвещение, 2006 – 341с.

26. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/д : Феникс, 2008. – 381 с.

27. Вергелес, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться (книга для учителей и родителей) / Г.И. Вергелес, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. – Санкт-Петербург : Союз, 2000. – 159 с.

28. Вечорко, Г. Ф. Основы психологии и педагогики (практикум) / Г. Ф. Вечорко. – Минск : Тетралит, 2014. – 271 с.

29. Виленский, М. Я. Физическая культура / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2020. – 216 с.

30. Виноградов, П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) /

П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва : Советский спорт, 2013. – 143 с.

31. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – Москва : Мысль, 2000. – 288 с.

32. Волков, В.М. Теория и практика физической культуры: учебное пособие / В.М. Волков – Москва : Спорт, 2009. – 315 с.

33. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе / Е.А. Воронова. – Ростов н/д : Феникс, 2011. – 179 с.

34. Гитман, Е. К. Технология концентрированного обучения / Е. К. Гитман; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь : ПГГПУ, 2012. – 70 с.

35. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – Москва : Владос, 2003. – 110 с.

36. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав. / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – Москва : Академия, 2000. – 288 с.

37. Голованов, В. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру / В. Голованов. – Москва : Литера, 2013. – 56 с.

38. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2010. – 223с.

39. Григоренко, В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования / В.Г. Григоренко. – Бердянск : Модем, 2003. – 148 с.

40. Григорьев, Д.В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов. – Москва : Просвещение, 2011. – 80с.

41. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск : Тесей, 2002. – 140с.

42. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физической культуры / А.А. гужаловский. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 352 с.
43. Гуревич, П. С. Психология и педагогика учебник / П. С. Гуревич. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 320 с.
44. Гурский, А. В. Возвращение ГТО / А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 78–79.
45. Давыдов, В.В. Младший школьник как субъект учебной деятельности / В.В. Давыдов, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 14–19.
46. Давыдова, М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста / М.В. Давыдова. – Челябинск : Искра – Профи, 2013. – 101с.
47. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры и уроки здоровья / Н.И. Дереклеева. – Москва, 2004. – 150 с.
48. Детские подвижные игры народов СССР / Сост. А.В. Кенеман. – Москва : Просвещение, 2018. – 239 с.
49. Дмитриенко, И.С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников / И.С. Дмитриенко. – Москва : РГУ, 2011. – 56 с.
50. Дозморова, Е.В. Новая система оценивания образовательных результатов. Методические рекомендации по формированию содержания и организации образовательного процесса / сост. Т.В. Расташанская. – Томск : ТОИПКРО, 2010. – 156 с.
51. Дятлова, А.А. Характеристики мотивации спортивной деятельности / А.А. Дятлова, Ю.М. Ротэрян, В.С. Чернявская // Мир науки, культуры, образования – 2013. – № 6 (43). – С. 172 – 174.
52. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н. Емельянова. – Иркутск : ЕГУ, 2017. – 120 с.

53. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва : Академия, 2007. – 272 с.

54. Жуйков, В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» / В. П. Жуйков. – Белгород : БелГУ, 2006. – 151 с.

55. Жуков, М.Н. Спортивные игры / М.Н. Жуков. – Москва : ЮНИТИ, 2017. – 328 с.

56. Журавлева, Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе / Н.А. Журавлева. – Москва : ИП РАН, 2006. – 335 с.

57. Зубенко, Н.Ю. Воспитание ценностных ориентаций подростков в образовательном учреждении / Н.Ю. Зубенко. – Москва : Компания Спутник+, 2008. – 253 с.

58. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин – Санкт – Петербург : Питер, 2011. – 512 с.

59. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 412 с.

60. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе / под ред. Л.Н. Прогонюк. – Сургут : Дефис, 2011. – 212 с.

61. Каинова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта / Э.Б. Каинова. – Москва : ИД «Форум» ИКФРА, 2009. – 208 с.

62. Кайков, Г.Д. Работа с ослабленными детьми / Г.Д. Кайков // Физическая культура в школе. – 2005. – № 6. – С. 78 – 109.

63. Калмыкова, И.Б. Программа организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе / И.Б. Калмыкова // Классный руководитель. – 2007 – №5. – С. 47–52.

64. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический гос-

ударственный университет. – Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. – 131с.

65. Кечкин, Д.Д. Диагностика сформированности универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности / Д.Д. Кечкин, А.М. Тихонов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 33–35.

66. Коган, О. С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / О.С. Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 11–12.

67. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры / Ю. Г. Коджаспиров. – Москва : Спорт, 2018. – 180 с.

68. Комплексная оценка показателей развития и здоровья учащихся первых классов / под ред. Т.М. Чурековой. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2007. – 52 с.

69. Коренева, М. С. Подвижные игры / М. С. Коренева. – Москва : Физкультура и спорт, 2000 . – 24 с.

70. Крылов, Д.В. Использование кругового метода в спортивной тренировке / Д. В. Крылов, А. С. Кузьмина // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 3(26). – С. 471–476.

71. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : Просвещение, 2016. – 128 с.

72. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : Издательство НЦЭНАС, 2016. – 272 с.

73. Кузнецов, В.С. Физическое упражнение и подвижные игры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : НЦ ЭНАС, 2016. – 151 с.

74. Кузьменко, Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-

методологические и организационные предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2013. – 531 с.

75. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры (курс лекций) / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – 384 с.

76. Леонтьев, Д.А. Современная психология мотивации / Д.А. Леонтьев – Москва : Смысл, 2002. – 343 с.

77. Лепешкин, В.А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. – Москва : Чистые пруды, 2007. – 32 с.

78. Лозоцева, В.Н. Формирование учебной мотивации школьников / В.Н. Лозоцева // Школа и производство. – 2004. – № 4. – С. 23–36.

79. Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2011 г. – 89 с.

80. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – Москва : ООО «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

81. Макеева, В. С. Теория и методика физической культуры / В. С. Макеева; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). – Орел : МАБИВ, 2014. – 132 с.

82. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2015. – 185 с.

83. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

84. Маряшин, Ю. Современное карате. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – Москва : АСТ, 2004. – 176 с.

85. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу – Санкт-Петербург : Евразия, 2010. – 48 с.

86. Матвеев, Л.П. Программа физической культуры общеобразовательной школы / А.П. Матвеев. – Москва : Просвещение, 2007. – 184 с.

87. Мильман, В.Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности / В.Э. Мильман // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–59.

88. Миронов, А.В. Как построить урок в соответствии с ФГОС / А.В. Миронов. – Волгоград : Учитель, 2013. – 174 с.

89. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: справочное методическое пособие / Б.И. Мишин. – Москва : Астрель, 2013. – 526 с.

90. Мустаев, В. Л. Технология соревновательного метода на уроке физической культуры в начальной школе / В. Л. Мустаев. – Омск : издательство ТГПУ, 2004. – 70 с.

91. Мухина, С.А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении / С.А. Мухина, А.А. Соловьева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 379 с.

92. Наталов, Г.Г. Теория физического воспитания: учебное пособие / Г.Г. Наталов. – Алма-Ата : Просвещение, 2012. – 318 с.

93. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов. – Москва : Владос, 2000. – 436 с.

94. Нилуашев, С. Физическое воспитание и здоровье / С. Нилуашев // Физическая культура в школе. – 2003. – № 3. – С. 2–4.

95. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / А. Г. Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. – Оренбург : ОрГМА, 2012. – 97 с.

96. Орлов, Ю.Л. Основы методики комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных спортсменов, занимающихся спортивным карате / Ю.Л. Орлов // Детский тренер. – 2013. – № 1. – С. 84–93.

97. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ИЦ Феникс, 2014. – 95 с.

98. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ИЦ Феникс, 2014. – 224 с

99. Патяева, Е.Ю. Мотивация учения: заданное, стихийное и самоопределяемое учение // Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2002. – С. 289 – 313.

100. Петров, П.К. Физическая культура / П.К. Петров. – Москва : ВЛАДОС – ПРЕСС, 2012. – 112 с.

101. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – Москва, 2009 – 109 с.

102. Пименов, А.Г. Педагогика современной школы / А.Г. Пименов – Томбов : АН Консалт, 2014. – 144 с.

103. Попов, Е. Б. Основы педагогики (учеб. пособие для слушателей магистратуры) / Е. Б. Попов. – Оренбург : Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. – 112 с.

104. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников. – Москва : Academia, 2015. – 480 с.

105. Рубанович, В. Б. Врачебно–педагогический контроль при занятиях физической культурой / В. Б. Рубанович. – Москва : Юрайт, 2019. – 254 с.

106. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2011. – 199 с.

107. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ОО «Речь», 2000. – С. 49–55.

108. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. – Москва : ИЦ Суфлер, Феникс, 2013. – 567 с

109. Сократов, Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего воспитания / Н. Сократов, О. Брагирова, С. Маннакова // Воспитание школьника. – 2003. – № 9. – С. 44–47.

110. Стрижак, А.П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО / А. П. Стрижак, В. В. Бобков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157).– С. 43–45.

111. Терещева, О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы / О.Л. Терещева. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 8–12.

112. Тихонов, А. М. Физическая культура : системно-деятельностный подход в преподавании / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь : ПГГПУ, 2013. – 103 с.

113. Ульянова, И. В. Современная педагогика: воспитательная система формирования гуманистических смысло-жизненных ориентаций школьников / И. В. Ульянова. – Саратов : Вузовское образование, 2015. – 297 с.

114. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева ; под редакцией Е. В. Фомин. – Москва : Издательство «Спорт», 2018. – 192 с.

115. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом: учеб. пособие / Под ред. Е.Г. Бабушкина. – Омск, 2011. – 179 с.

116. Хассел, Р. Карате: шаг за шагом / Р. Хассел. – Москва : АСТ, 2003. – 336 с.

117. Хики, П. Карате. Техника и тактика / П. Хики. – Москва : Эксмо, 2006. – 208 с.

118. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд. – Москва : Академия, 2009. – 480 с.

119. Хохлова, В. В. Педагогическое взаимодействие в информационном обществе / В. В. Хохлова. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 238 с.

120. Шадриков, В.Д. Качество педагогического образования / В. Д. Шадриков. – Москва : Логос, 2012. – 200 с.

121. Шапиро, С.А. Мотивация / С.А. Шарипов. – Москва : ГроссМедиа, 2008. – 224 с.

122. Яковлев, В.Г. Игры для детей /В.Г. Яковлев. – Москва : ИЦ Физкультура и спорт, 2013. – 158 с.

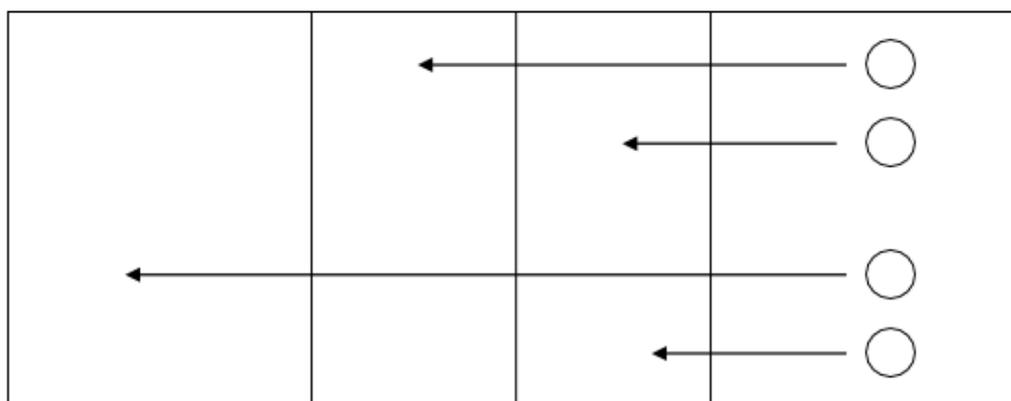
123. Ярцева, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 14. – С. 204 – 207.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1*

#### «Кто дальше»

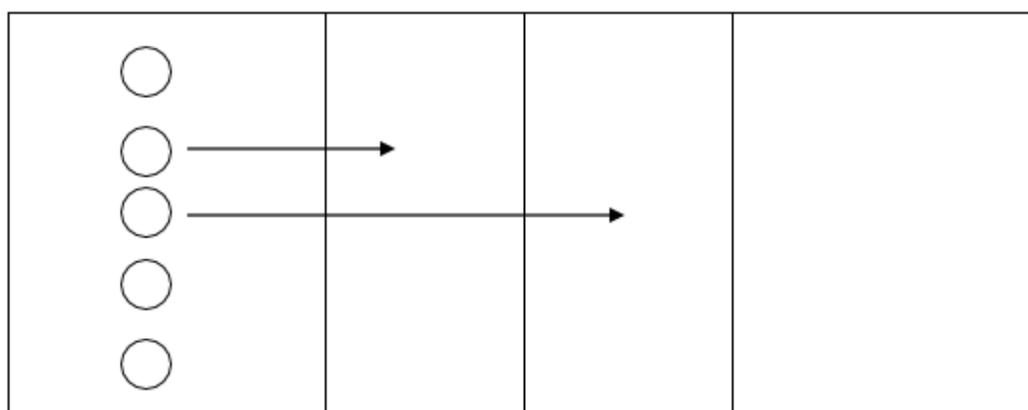
Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами. Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п. – мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад-вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.



Вариант бросков: а) снизу двумя руками; б) сверху из-за головы двумя руками; в) сбоку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска; г) одной рукой снизу; д) одной рукой сбоку; е) одной рукой сверху. Условия выполнения задания те же.

### «Толкание ядра»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки. Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачет идёт лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, и по этому показателю определить победителя.

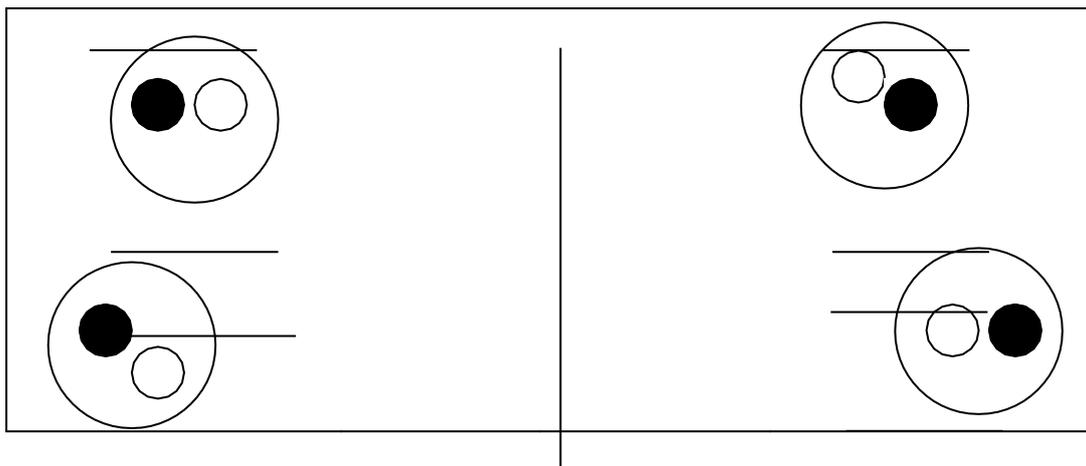


### «Перетягивание»

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку. Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

### «Кто сильнее»

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, упиравшись друг другу в предплечья. Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

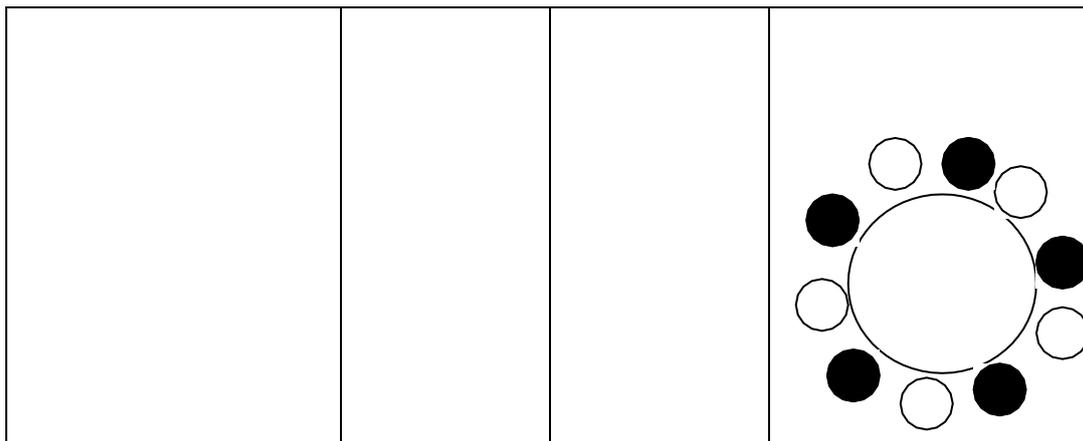


Варианты: игроки стоят спиной к друг другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях; игроки сидят спиной к друг другу; игроки занимают положение, в упоре лежа, упираясь в друг друга правым или левым плечом.



### «Удержись в круге»

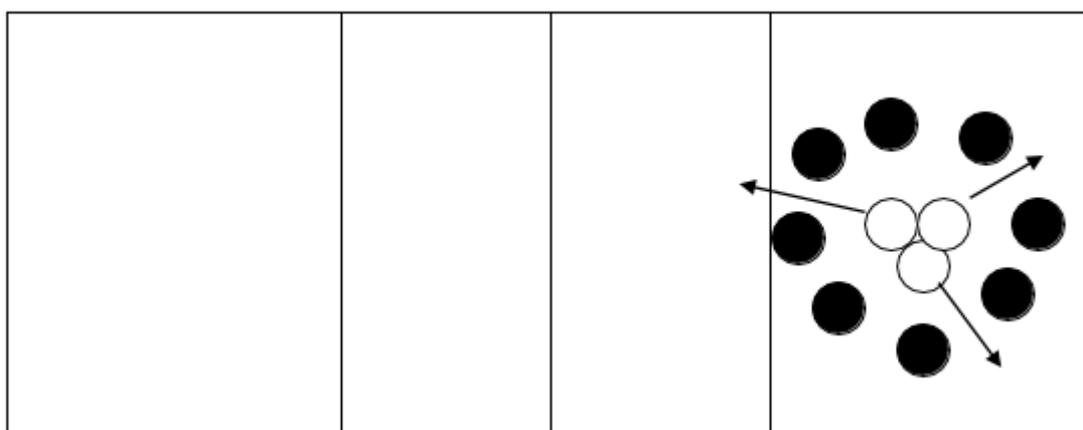
Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга. Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры.



Соревнование проходит по способу: один против одного или команда против команды – кто останется в поле?

### «На прорыв»

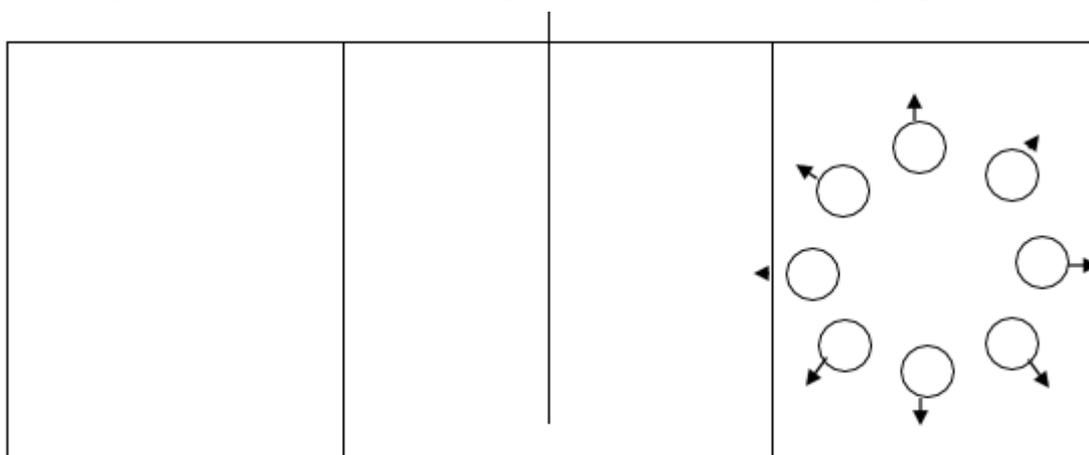
Подготовка: несколько игроков, взявшись за руки, образуют круг. Остальные располагаются в круге. Описание игры: по сигналу игроки идут на «прорыв» круга; игроки, образующие круг, препятствуют этому.



Выигрывает команда, которая сможет вырваться из круга или за сколько времени они смогут вырваться из круга?

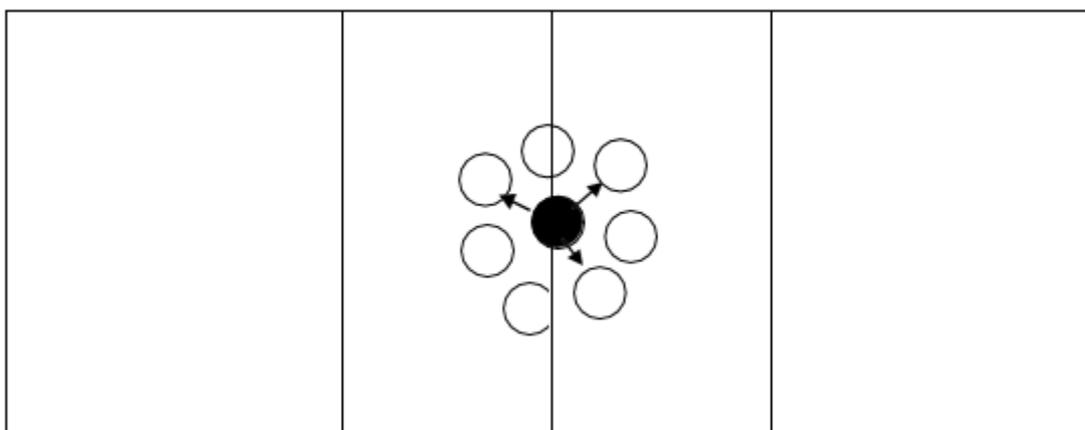
### «Крепче круг»

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.  
Описание игры: игроки сходятся вплотную друг к другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.



### «Ванька- встанька»

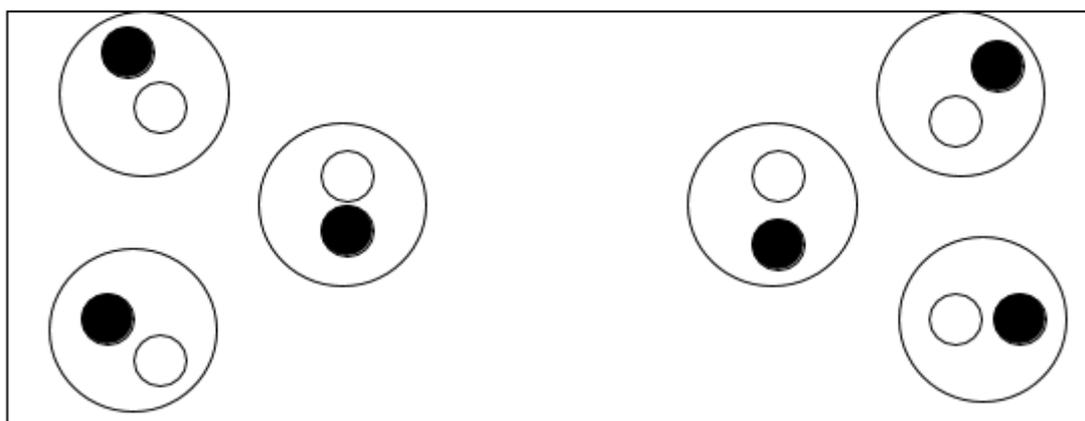
Подготовка: один игрок стоит, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются вокруг него вплотную, поджав ноги и протягивают к нему руки. Описание игры: «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, которые все время отталкивают его от себя.



Оценка: кто не смог оттолкнуть «Ванька-встаньку» от себя, сам выходит в круг.

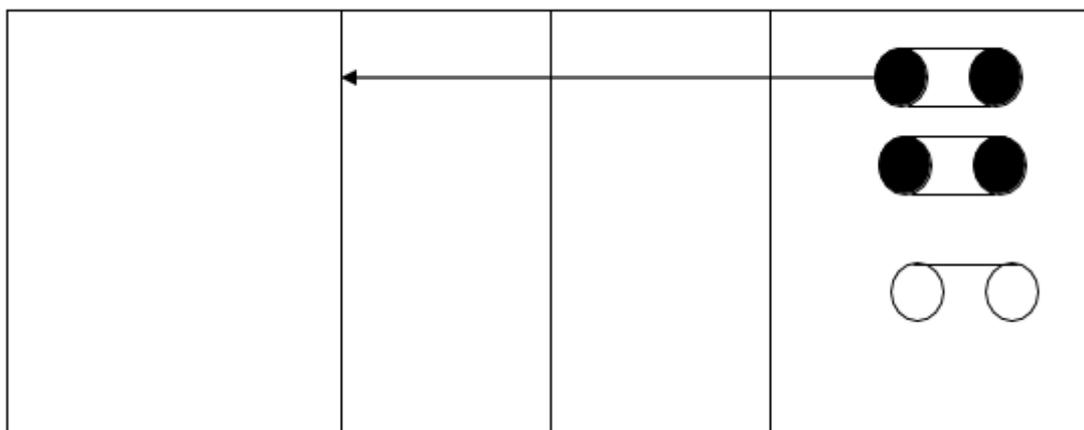
### «Бой петухов»

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).



### «Бег на руках»

Подготовка: играющие рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии. Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые-берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.



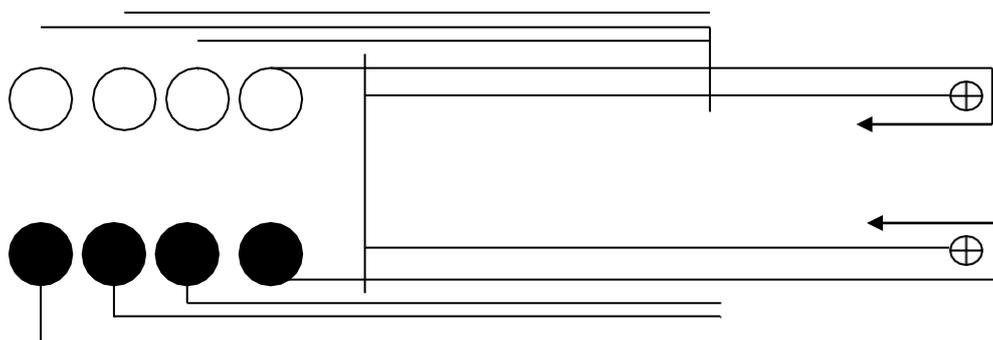
### **Игры, направленные на развитие быстроты**

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин. Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

#### **«Вызов номеров»**

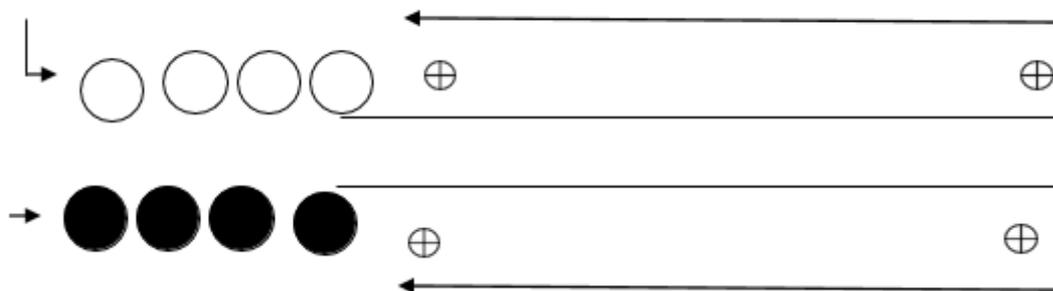
Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначен-

ную дистанцию и возвращается на своё место. Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.



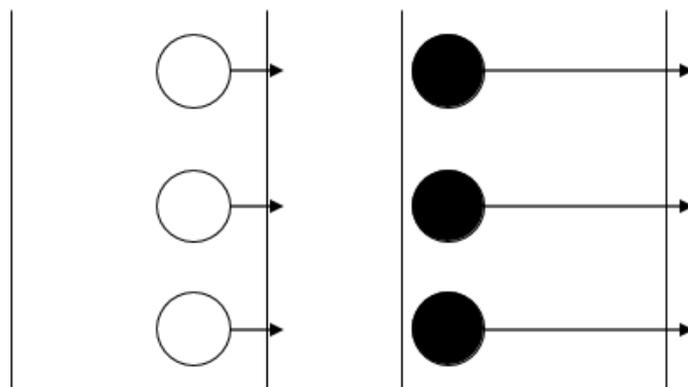
### «Эстафета»

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом. Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.



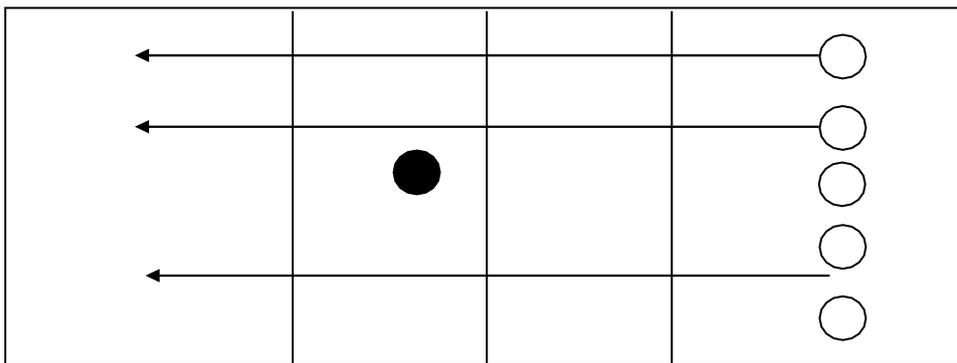
### «Черные и белые»

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды «черных» и «белых». Описание игры: как только руководитель назовёт: «черные», то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.



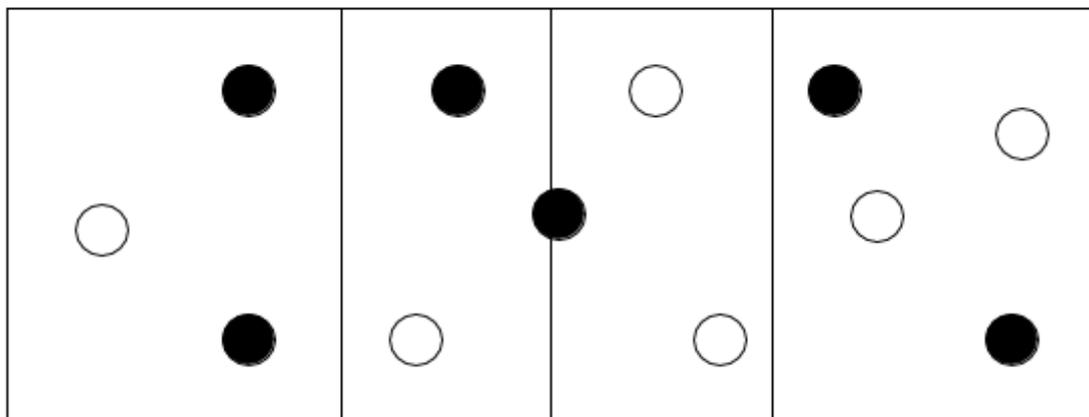
### «Волки и овцы»

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки, занимают место на противоположной стороне поля. Описание игры: свободные игроки – «овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».



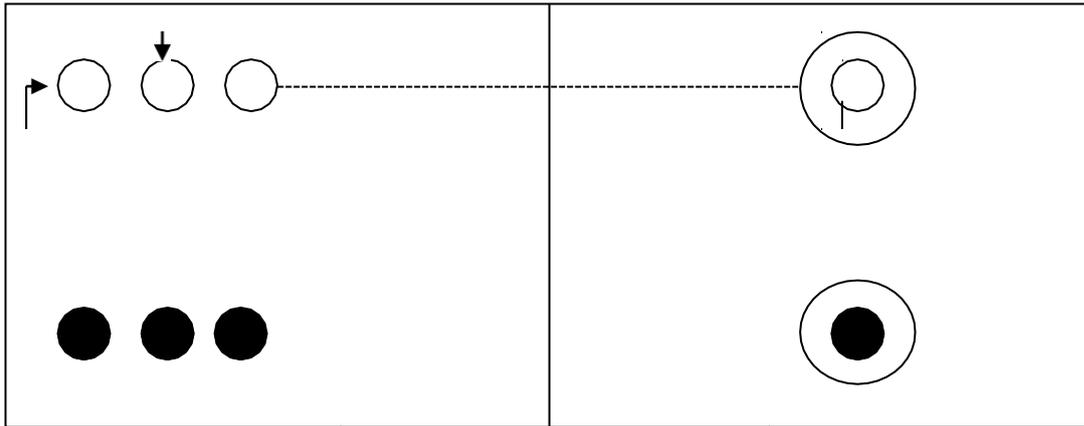
### «Простые пятнашки»

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков. Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями. Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.



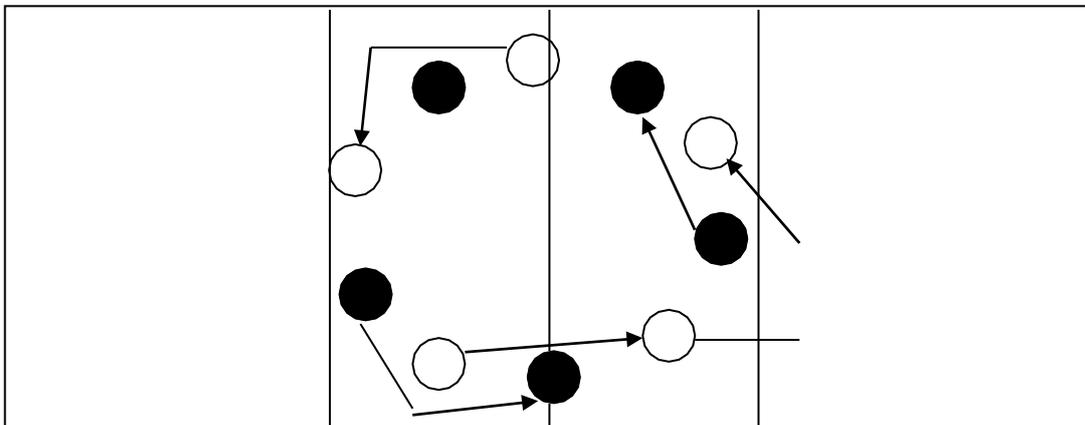
### «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5 м от каждой колонны чертится круг. Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторым номерам, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.



### «Гонка мячей по кругу»

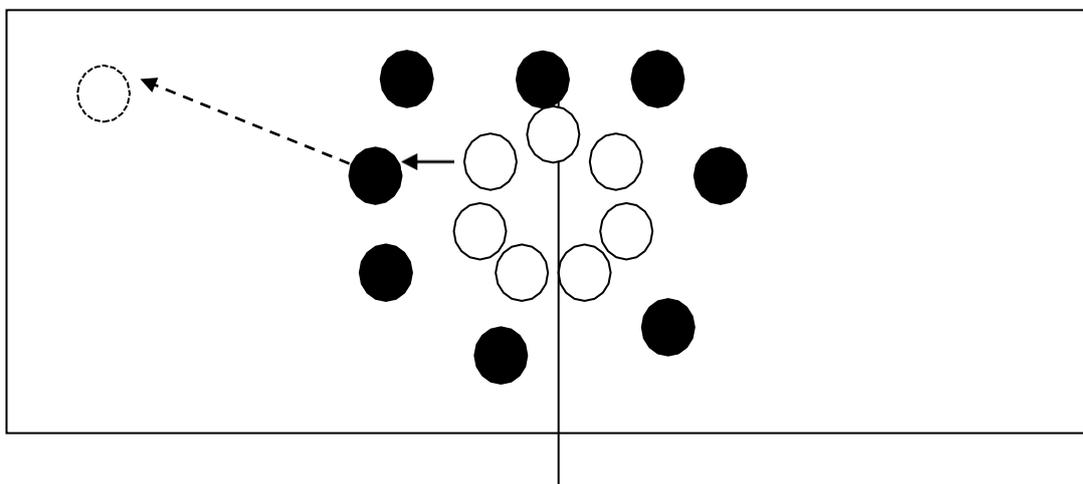
Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного. Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!



### «Охота на уток»

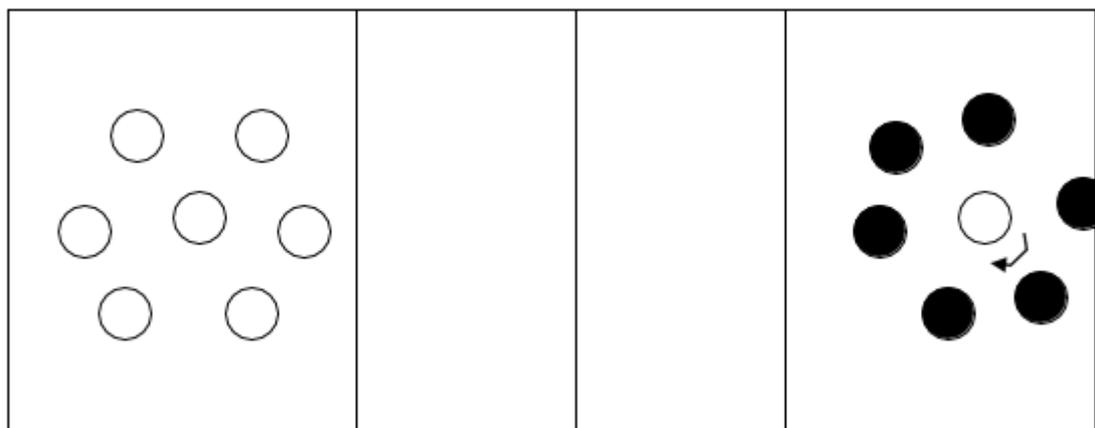
Подготовка: игроки, разбившись на «охотников» и «уток» образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг

располагается внутри большого. Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу «охотники» преследуют «уток», причём тех, напротив которых стояли вначале.



### «Мяч среднему»

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочерёдно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

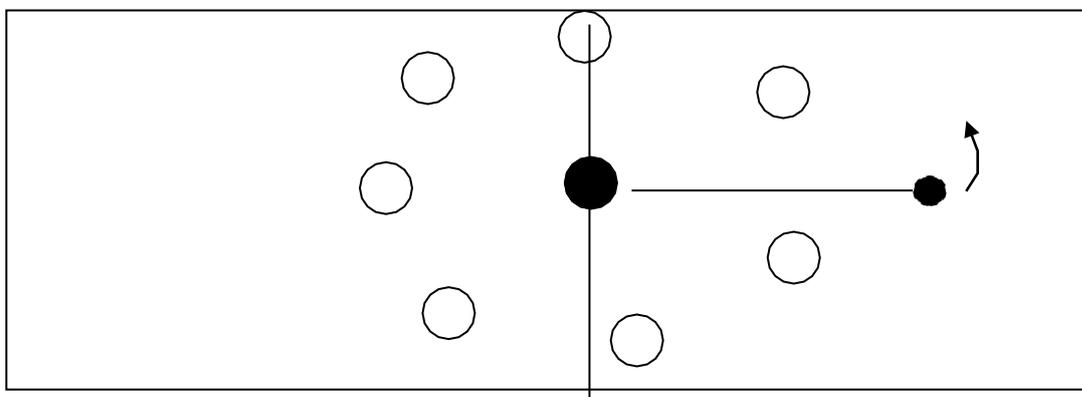


## **Игры, направление на развитие выносливости**

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

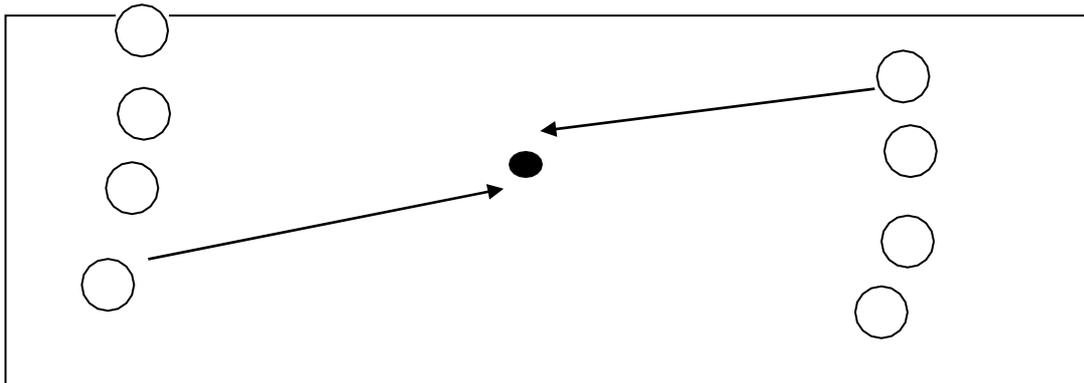
### **«Рыбаки и рыбки»**

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».



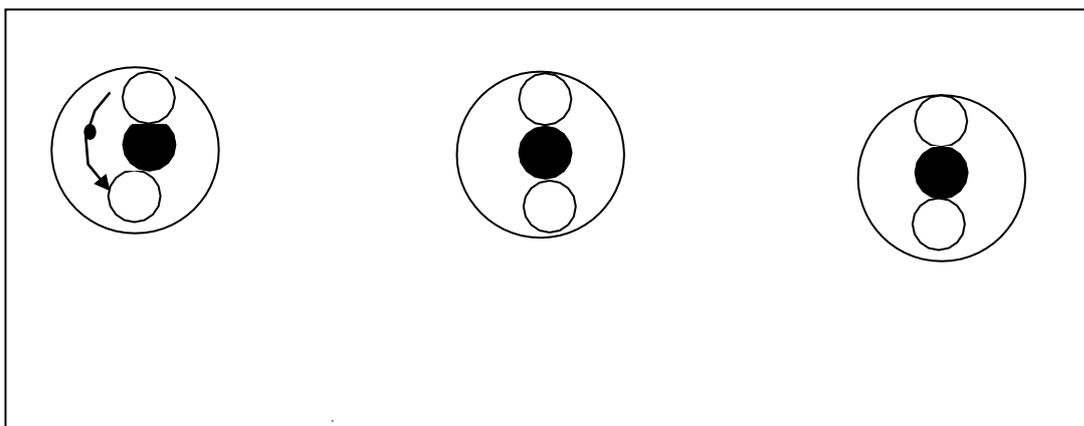
### **«Кто быстрее»**

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии. Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.



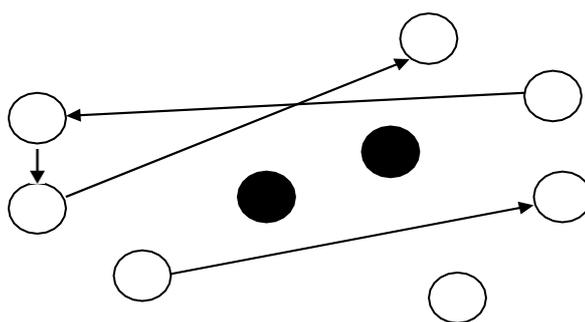
### «Перехват мяча»

Подготовка: начертить три круга. В каждом круге по три участника. Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.



### «Тигробол»

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга. Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

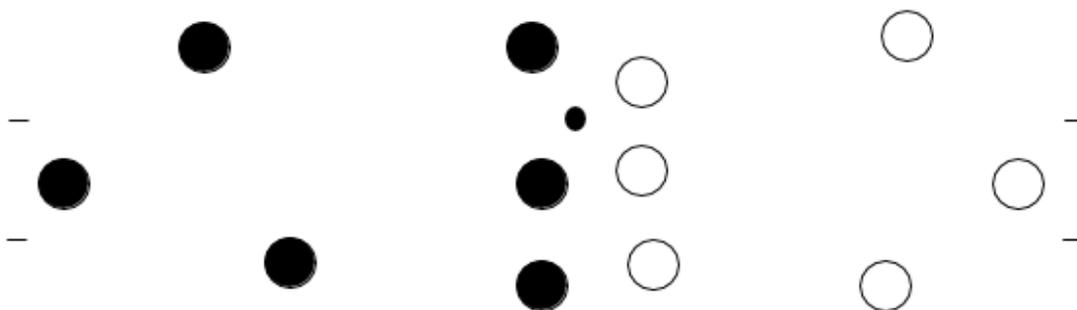


### «Выбивалы»

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая – на другой. Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

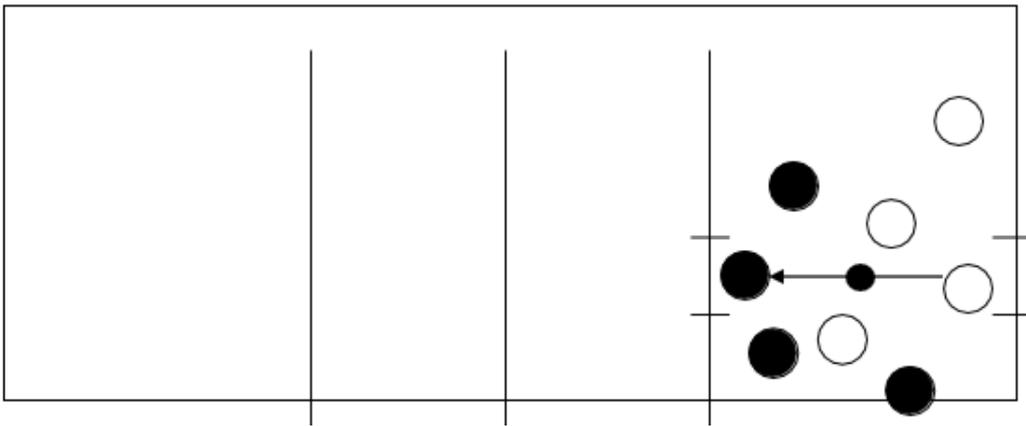
### «Регби»

Подготовка: на площадке две команды по 5 человек, 6-й – в воротах. Описание игры: мяч устанавливается в центре. Обе команды строятся за мячом от линии своих ворот. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперника.



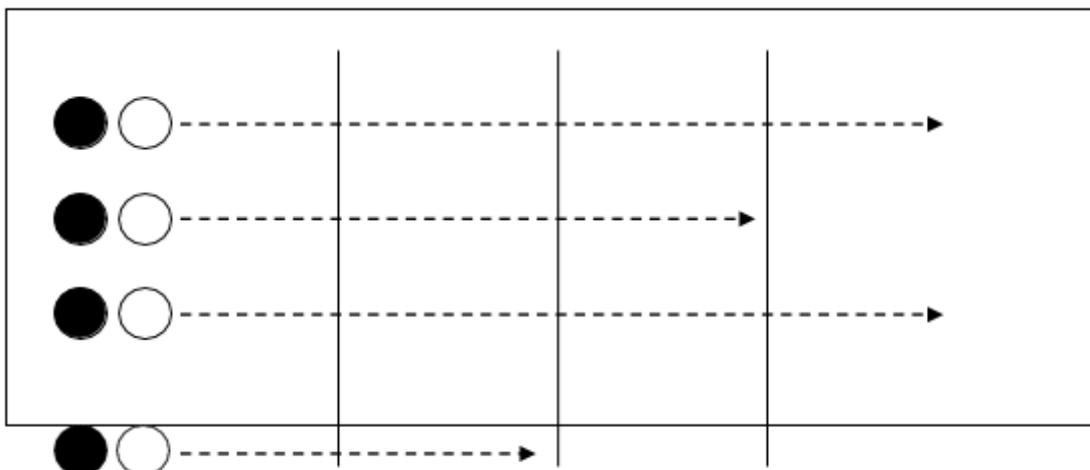
### «Футбол на спине»

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и разыгрывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.



### «Скачки»

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней». Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне». Задача: быстрее достичь противоположной лицевой линии.



### **«Сумей догнать»**

Подготовка: на беговой дорожке 16 игроков. Они находятся на расстоянии 25 метров друг от друга. Описание игры: по сигналу начинается бег. Необходимо догнать впереди бегущего игрока, но и не допустить, чтобы тебя догнал сзади бегущий.

### **Игры для развития ловкости**

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают: способность быстро осваивать новые движения; способность осваивать сложные по координации движения; способность быстро найти выход из двигательной ситуации. Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

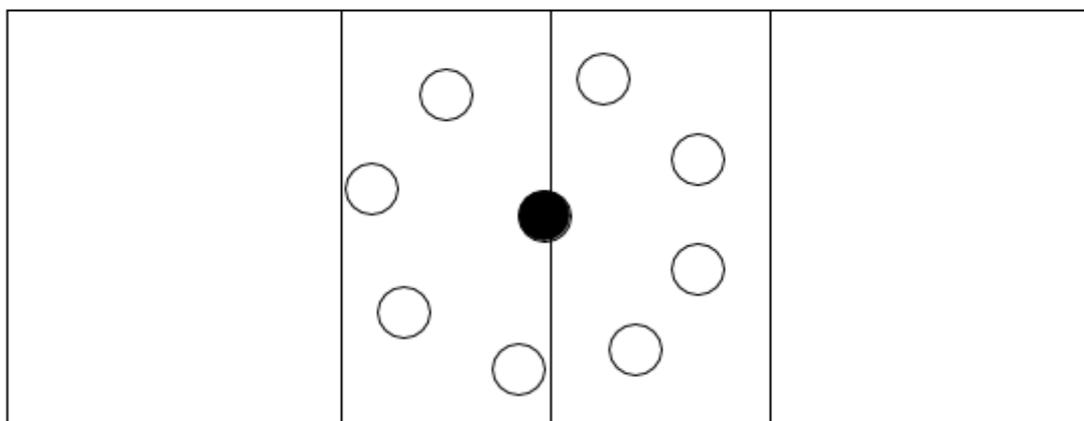
### **«Зоркий глаз»**

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например, поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперед и принять обусловленную стойку.

### **«Падающая палка»**

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку,

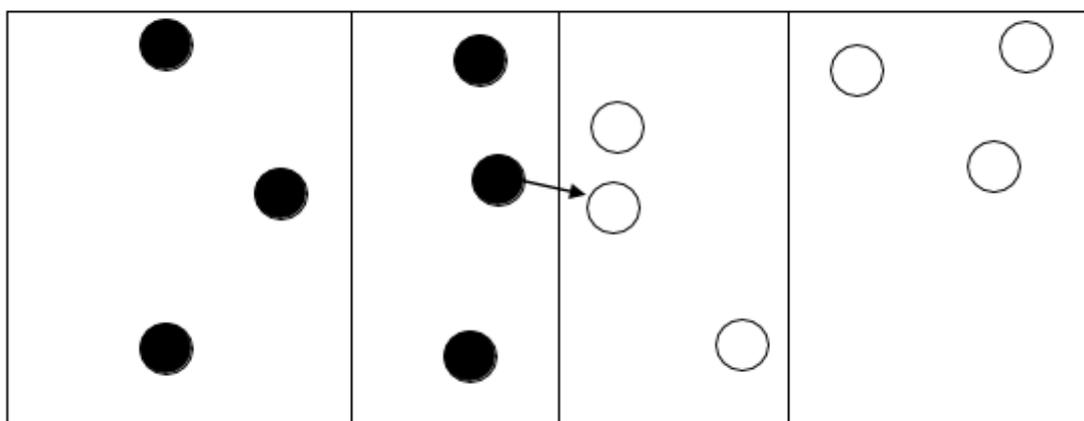
игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.



### «Мяч над веревкой»

Подготовка: через середину поля на высоте поднятой руки натягивается сетка или веревка. На каждой половине площадки располагается одна команда. Описание игры: каждая команда старается бросить мяч над сеткой на поле соперника так, чтобы он коснулся земли и одновременно не допустить этого на своем поле.

### «Передачи волейболистов»



Описание игры: занимающиеся становятся в круг и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше допустил ошибок.

### **«Только снизу»**

Описание игры: обычная игра в волейбол, но передачи мяча разрешается выполнять только снизу двумя или одной рукой. В противном случае мяч передаётся на противоположную сторону, а команда получает очко.

### **«Бомбардиры»**

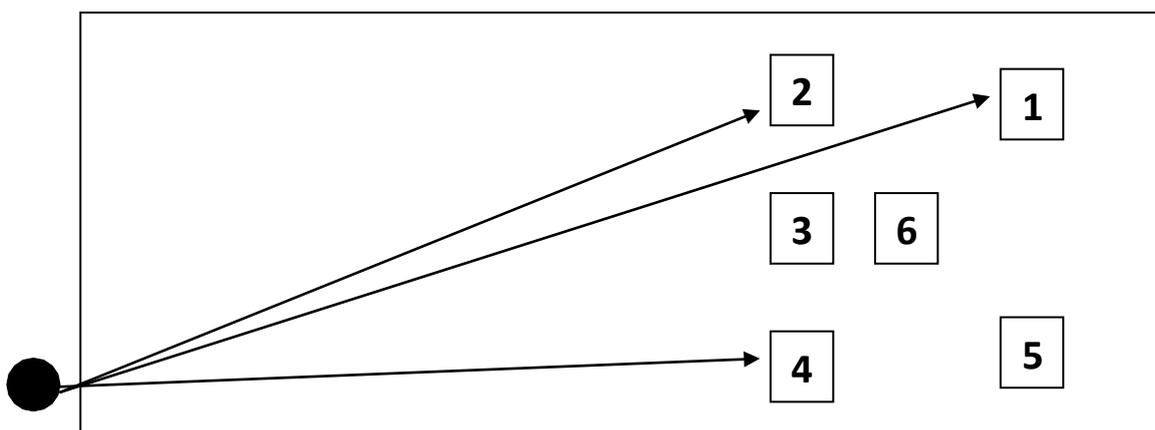
Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч. Описание игры: допустивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени, нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок, пробивший в руки, садится в круг.

### **«По наземной мишени»**

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга. Описание игры: игроки поочередно разбегаются и бросают мяч в круг двумя руками. За удачное попадание команда получает очко.

### «Точная подача»

Подготовка: на волейбольном поле чертятся квадраты. Описание игры: игроки выполняют любую подачу, предварительно назвав номер квадрата, в который они хотят попасть. Игрок, попавший в квадрат, получает очко.



### «Смена кругов»

Подготовка: на площадке чертят круги. Одна команда становится в круги, другая – между ними. Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у игроков круга, которые перебрасывают мяч между собой, не выходя из круга.

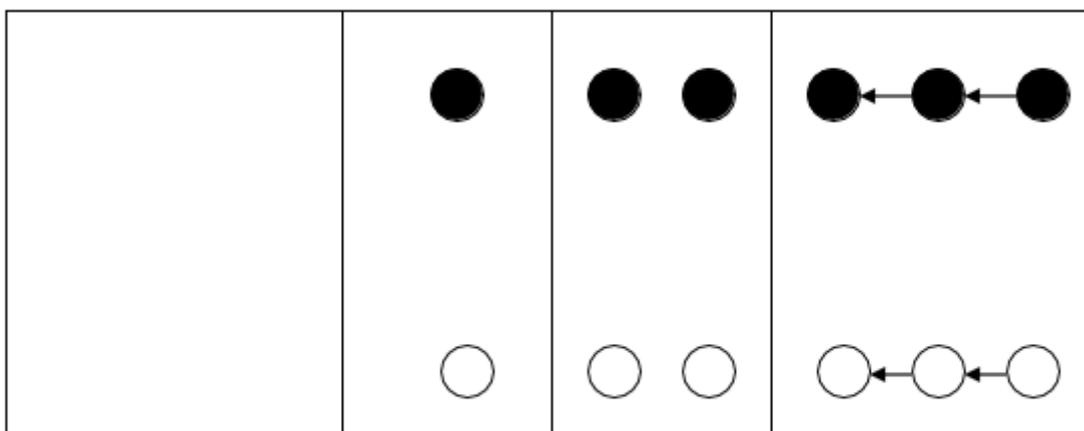
### Игры для развития гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения, близ-

кие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

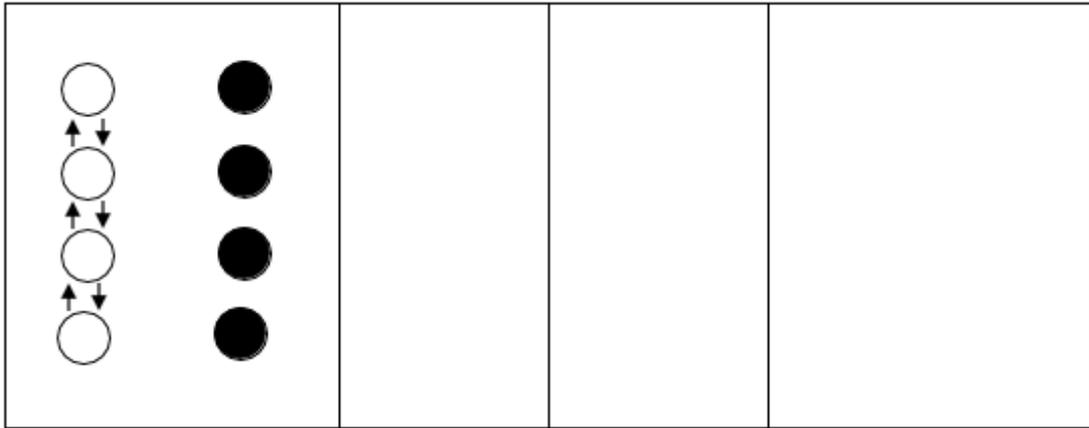
### «Кто быстрее передаст»

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м. Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.



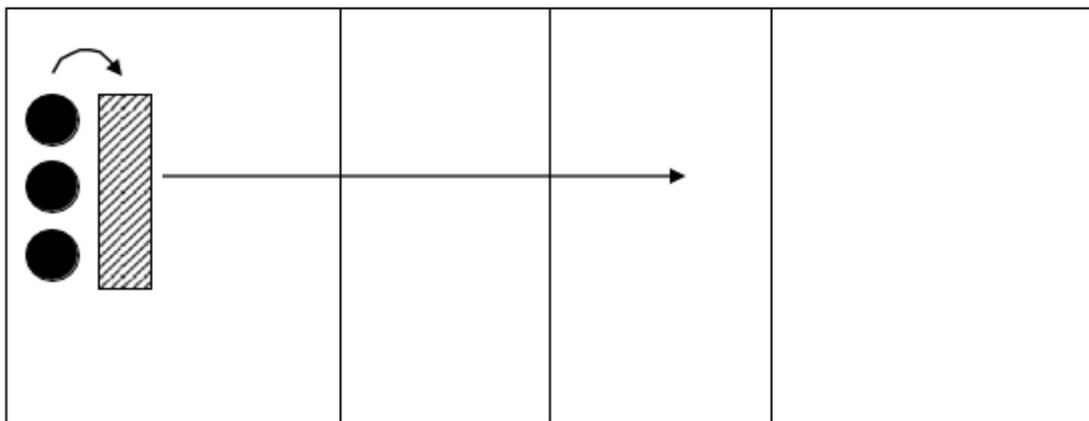
### «Кто быстрее»

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами – 1 м. Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.



### «Скамейка над головой»

Описание игры: по команде игроки наклоняются вправо и берут скамейку, переправляя ее над головой на другую сторону, потом переходят на другое место, чтобы скамейка оказалась слева, и выполняют упражнение вновь до условной линии. Игра выполняется по времени.



## Приложение 2

### Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А. А. Реана

Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

#### Текст опросника:

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.

10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

*Ключ к опроснику:*

Ответ «да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

*Обработка результатов и критерии оценки:* за каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов. Если коли-

чество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи). Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех). Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. Если количество баллов 8, 9 – есть определенная тенденция мотивации на неудачу, а если количество баллов 12, 13 – имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели. целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха. Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

### *Приложение 3*

#### *Анкета «Изучение интереса к спорту» Е.Г. Бабушкина*

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Рядом с номером вопроса поставьте номер ответа.

1. Нравится ли вам Ваш вид спорта?

1) очень нравится; 2) скорее всего, нравится; 3) не могу сказать.

2. Если бы Вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы Вы вновь этот вид?

1) да; 2) не знаю; 3) нет, наверное.

3. Возникало ли у Вас чувство разочарования в занятиях спортом?

1) нет; 2) редко и ненадолго; 3) часто и подолгу.

4. Что в большей мере повлияло на Вас при выборе этого вида спорта?

1) интерес к этому виду спорта; 2) подражание другим людям, спортсменам, хотел стать таким же; 3) совет друзей, учителей, родителей.

5. Что в большей мере нравится Вам в Вашем виде спорта?

1) выступать на соревнованиях и побеждать противников;  
2) тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой;  
3) занимаюсь спортом для себя.

6. Что является для Вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

1) любовь к этому спорту и желание достичь высоких результатов; 2) самолюбие, энтузиазм ребят по группе; 3) желание научиться новым техническим приемам, чтобы быть сильным и ловким.

7. От чего зависит достижение высоких результатов в Вашем виде спорта?

1) от соответствия способностей этому виду спорта; 2) от работы над собой, способности можно развить; 3) от хорошей физической подготовки и от тренера.

8. Может ли каждый, выбравший Ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

1) нет; 2) не знаю; 3) может.

9. Интересуетесь ли Вы литературой по вашему виду спорта?

1) да; 2) иногда; 3) нет.

10. В какой степени Вы проявляете волевою активность в тренировках?

1) возникшие трудности преодолеваю; 2) не всегда так; 3) редко.

11. Как часто Вы добиваетесь выполнения своих планов?

1) всегда; 2) иногда; 3) редко.

12. Как Вы относитесь к посещению тренировок?

1) посещаю всегда; 2) иногда пропускаю; 3) пропускаю часто.

*Ключ к анкете:* каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах. Первый ответ – 3 балла, второй ответ – 2 балла, третий ответ – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям по шкале: устойчивый интерес (31-36 баллов); недостаточно устойчивый (27-30 баллов); неустойчивый интерес (26 баллов и менее).

*Тест-опросник определения психологических свойств  
независимых волевых качеств в подростковом возрасте*

*К.Р. Сидорова*

В тесте выделено семь семейств волевых качеств (ВК): семейство выдержки, инициативности, организованности, настойчивости, решительности, самостоятельности и смелости. Каждое из них состоит из 5 элементов психологических свойств (ПС), необходимых и достаточных для построения метрической шкалы оценки силы проявления независимых волевых качеств человека (таблицы 23-29). Приводится тест-опросник, предназначенный для измерения силы каждого волевого качества в подростковом возрасте.

Таблица 23 – Семейство ПС волевого качества «выдержка» (различная степень преодоления импульсивности)

№	Психологическое свойство	Содержание психологического свойства
1	2	3
1	Самообладание	Способность длительно и эффективно осуществлять деятельность в условиях, дезорганизации, отрицательно влияющих на эмоциональную сферу человека
2	Выдержка	Способность сдерживать импульсивность и выждать, подавляя малообдуманные действия

Окончание таблицы 23

1	2	3
3	Сдержанность	Способность сохранять уравновешенность в эмоциогенных условиях
4	Порывистость	Способность действовать под влиянием нахлынувших чувств, но делать это необдуманно и малоэффективно
5	Безудержность	Способность действовать при полном господстве чувств, приводящем к неэффективности действий

Таблица 24 – Семейство ПС ВК «инициативность» (различная степень преодоления инертности)

№	Психологическое свойство	Содержание психологического свойства
1	Предприимчивость	Способность создавать новые проекты и действовать в ситуации неопределенности и риска
2	Инициативность	Способность порождать намерения и способы решения задач
3	Практичность	Способность проявлять деловитость, предпочитая, однако, то, что может дать реальный результат
4	Пассивность	Способность использовать то, что уже имеется, и уклоняться от новых решений
5	Остылость	Способность отстраниться от выдвижения прогрессивных намерений и конструктивных способов решения задач

Таблица 25 – Семейство ПС волевого качества «настойчивость» (различная степень преодоления фрустрации)

№	Психологическое свойство	Содержание психологического свойства
1	Напористость	Способность осуществлять энергичные попытки достижения цели, невзирая на отсутствие немедленного результата
2	Настойчивость	Способность неуклонно продвигаться в направлении цели
3	Последовательность	Способность к проведению согласованных действий, направленных на достижение цели
4	Обрывочность	Способность продвигаться в направлении цели, но делать это не последовательно, от случая к случаю
5	Отступчивость	Способность отказываться от достижения первоначально выбранной цели

Таблица 26 – Семейство ПС волевого качества «организованность» (различная степень преодоления энтропии)

№	Психологическое свойство	Содержание психологического свойства
1	2	3
1	Обстоятельность	Способность связывать и выстраивать намерения и действия, устраняя в них текущие рассогласования и упреждая возможность возникновения таковых в будущем

Окончание таблицы 26

1	2	3
2	Организованность	Способность структурировать и упорядочивать свои намерения и действия
3	Исправность	Способность к соблюдению порядка в минимально необходимой степени
4	Небрежность	Способность индивида халатно относиться к упорядочиванию своих намерений и действий
5	Хаотичность	Способность действовать в условиях перманентного отсутствия порядка

Таблица 27 – Семейство ПС волевого качества «решительность» (различная степень преодоления сомнения)

№	Психологическое свойство	Содержание психологического свойства
1	Оперативность	Способность принимать решение и осуществлять необходимые действия до возникновения неблагоприятной ситуации
2	Решительность	Способность быстро принимать решения и осуществлять необходимые действия
3	Взвешенность	Способность субъекта обдумывать действия до принятия решения
4	Робость	Способность к действиям, в которых обнаруживаются колебания в принятии и осуществлении решений
5	Отстранённость	Способность отказываться от принятия решений и осуществления действий

Таблица 28 – Семейство ПС волевого качества «самостоятельность» (различная степень преодоления зависимости)

№	Психологическое свойство	Содержание психологического свойства
1	Самодостаточность	Способность всегда обходиться собственными силами и показывать высокий результат во всех сферах деятельности
2	Самостоятельность	Способность эффективно действовать без поддержки других
3	Согласованность	Способность договариваться и достигать взаимного согласия с другими людьми
4	Зависимость	Способность к таким действиям, в которых проявляется влияние иных людей
5	Подчиненность	Способность повиноваться другим людям

Таблица 29 – Семейство ПС волевого качества «смелость» (различная степень преодоления страха)

№	Психологическое свойство	Содержание психологического свойства
1	2	3
1	Отвага	Способность действовать в смертельно опасных обстоятельствах
2	Смелость	Способность не поддаваться страху
3	Осторожность	Способность тщательно анализировать ситуацию и своевременно выявлять угрозу
4	Боязливость	Способность действовать в условиях страха, но с малым эффектом при ожидании неприятностей и возможных препятствий

*Окончание таблицы 29*

1	2	3
5	Трусость	Способность бездействовать и поддаваться обстоятельствам, порожденная безусловным подчинением страху

Вам необходимо дать ответы на предложенные утверждения. Если Вы согласны («да»), то ставьте знак «+»; если не согласны («нет»), то знак «-». Работайте, по возможности, как можно быстрее».

1. Могу долго переносить жажду.
2. Мне по душе такие виды занятий, где уже создан четкий план действий.
3. Не отступаю от намеченного плана.
4. Бывает так, что уйду в школу, не прибрав постель.
5. Предпочитаю ситуации, требующие быстрого принятия решения.
6. Чувствую себя уверенно, если кто-то руководит мною.
7. Природные явления (сильная гроза, крупный град, сильный шторм, снег и т.д.), случающиеся в нашей местности, заставляют меня постоянно думать о подстерегающих нас опасностях.
8. Был случай, когда бросил(а) что-то делать, потому что не был(а) уверен(а) в своих силах.
9. Не падаю духом при неудаче.
10. Мне лучше работать в таких условиях, когда учитель указывает конкретные способы действий.

11. При выполнении сложного дела мне приходит в голову мысль, что его следует бросить.
12. Могу опоздать в школу без веских причин.
13. В ситуациях неопределенности не могу быстро и правильно действовать.
14. Решения принимаю без посторонней помощи.
15. Преодолеваю страх в сложных ситуациях.
16. Иногда люблю позлословить об отсутствующих.
17. Мне тяжело долго ждать кого-либо или чего-либо.
18. Предлагаю в классе интересные дела.
19. Бросаю дело, если на моем пути возникает множество препятствий.
20. Придерживаюсь режима дня.
21. У меня возникают сомнения в правильности принятия собственных решений.
22. Поступаю по-своему, если уверен, что прав.
23. Не боюсь оказаться в сложной ситуации.
24. Дома веду себя за столом так же, как в столовой.
25. Волнение отрицательно влияет на мое поведение.
26. Не ищу новых решений задач.
27. Если мне нужно что-то найти – обязательно найду.
28. Мне не удается выполнить то, что я запланировал.
29. Мне по душе такие виды спортивной деятельности, где нужно быстро действовать.
30. Ответственную работу выполняю с кем-то еще.
31. Могу высказать свою точку зрения, несмотря на возможный конфликт.
32. Был случай, когда придумал(а) вескую причину, чтобы оправдаться.

33. Могу выполнять работу, даже если меня что-то сильно беспокоит.
34. При выполнении работы проявляю находчивость.
35. Про меня можно сказать так: «За что возьмется, уж конца добьется».
36. Готовлюсь к занятиям всегда заранее.
37. Без труда справляюсь со своими сомнениями.
38. Прежде чем выполнять дело, советуюсь с другими людьми.
39. Отстаиваю свою позицию, если кто-то обвиняет меня несправедливо.
40. У меня никогда не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу или помочь.
41. В общении с неприятными людьми держу свои чувства под контролем.
42. Создавать новые идеи – занятие не для меня.
43. Неудачи в делах приводят к тому, что мне приходится «опускать руки».
44. Стараюсь так выстроить свои дела, чтобы сэкономить время.
45. У меня не получается быстро действовать.
46. У меня отсутствует стремление быть независимым в делах.
47. Отдаю предпочтения экстремальным видам спорта.
48. Когда у неприятных мне людей возникают проблемы, то думаю, что они получили по заслугам.
49. В любом деле сдерживаю себя от поспешных действий.
50. Использую не только известные, но и новые способы решения задач.

51. Мне не хватает упорства.
52. У меня обычно во всех делах порядок.
53. В сложной ситуации поступаю своевременно и правильно.
54. Могу без помощи других подготовиться к ответственному мероприятию.
55. Пословица «Кто идет вперед, того страх не берет» не про меня.
56. Были случаи, когда завидовал(а) удаче других.
57. Могу сдержаться, если что-то меня раздражает.
58. В делах проявляю личные начинания.
59. Следую пословице «ученье да труд все перетрут».
60. Мне не сложно внести порядок в свои дела, когда их слишком много.
61. Долго колеблюсь, когда мне требуется принять решение.
62. Мне не требуется обращаться к другим людям за советом, если предстоит выполнить сложную работу.
63. Без труда преодолеваю страх перед важным мероприятием.
64. Всегда внимательно слушаю собеседника, кем бы он ни был.
65. Если кто-то пытается вывести меня из равновесия, то ему это не удастся.
66. Выполняю привычную работу по-новому.
67. Способен добиться спортивного результата.
68. Не планирую свою работу заранее.
69. Неопределенности, где нужно быстро действовать, мне по душе.

70. Результат в работе, который получен без помощи других, мне по душе.

71. Смог(ла) бы нести военную службу там, где возникают опасные ситуации (например, в «горячей точке»).

72. Охотно признаю свои ошибки.

73. Не показываю плохого настроения окружающим меня людям.

74. Не люблю оригинальных решений в работе.

75. Если начинаю получать плохие отметки в школе, то упорно работаю над их исправлением.

76. При планировании дела, выделяю то, что нужно сделать в первую очередь.

77. Быстро нахожу ответ на вопрос учителя.

78. Мне не нравятся такие виды деятельности, где нужно действовать без посторонней помощи.

79. Боюсь отвечать у доски.

80. Отвечаю на письма сразу после их прочтения.

Вопросы в методике отражают 7 независимых ВК. Каждому семейству ПС одного ВК отвечает 10 вопросов. В результате ответов у испытуемого по каждому ВК появляется сумма баллов в границах от 0 до 10. Дополнительно введены вопросы, контролирующие социальную желательность и состоящие также из 10 вопросов (балл испытуемого и по данной шкале находится в диапазоне от 0 до 10 в зависимости от установки на социальную желательность). Заполнение тест-опросника занимает до 20 минут. Общее количество вопросов – 80. Ключ к тесту представлен в таблице 30.

Таблица 30 – Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1 Да	2 Нет	3 Да	4 Нет	5 Да	6 Нет	7 Нет	8 Нет
2	9 Да	10 Нет	11 Нет	12 Нет	13 Нет	14 Да	15 Да	16 Нет
3	17 Нет	18 Да	19 Нет	20 Да	21 Нет	22 Да	23 Да	24 Да
4	25 Нет	26 Нет	27 Да	28 Нет	29 Да	30 Нет	31 Да	32 Нет
5	33 Да	34 Да	35 Да	36 Да	37 Да	38 Нет	39 Да	40 Да
6	41 Да	42 Нет	43 Нет	44 Да	45 Нет	46 Нет	47 Да	48 Нет
7	49 Да	50 Да	51 Нет	52 Да	53 Да	54 Да	55 Нет	56 Нет
8	57 Да	58 Да	59 Да	60 Да	61 Нет	62 Да	63 Да	64 Да
9	65 Да	66 Да	67 Да	68 Нет	69 Да	70 Да	71 Да	72 Да
10	73 Да	74 Нет	75 Да	76 Да	77 Да	78 Нет	79 Нет	80 Да

Столбцы от 1 до 8 – номера шкал и их содержание: 1 – выдержка, 2 – инициативность, 3 – настойчивость, 4 – организованность, 5 – решительность, 6 – самостоятельность, 7 – смелость, 8 – социальная желательность. Строки от 1 до 15 – ключ к тесту или варианты ответов, за совпадение с которыми начисляется 1 балл. Ниже предлагаются теоретические нормы оценок, включающие 5 градаций, которые являются примерными оценками:

0-1 – низкий уровень ВК; 2-3 – уровень ВК ниже среднего; 4-6 – средний уровень ВК; 7-8 – уровень ВК выше среднего; 9-10 – высокий уровень ВК.

Если по шкале социальной желательности балл находится в промежутке от 7 до 10 включительно (выше среднего и высокий уровень), то результаты тестирования следует считать недостоверными, поскольку обнаруживается потребность в одобрении и неискренность в ответах.

Рассмотрим пример расчета величины силы воли. Допустим, что при ответе на вопросы по шкале социальной желательности испытуемый получил 3 балла, что соответствует уровню ниже среднего.

Это дает возможность провести интерпретацию полученных результатов. По отдельным ВК получено:

1. Выдержка – 9 баллов (уровень высокий, указывающий на самообладание);
2. Инициативность – 10 баллов (высокий уровень, отвечающий предприимчивости);
3. Настойчивость – 9 баллов (высокий уровень, соответствующий напористости);
4. Организованность – 7 баллов (уровень выше среднего, соответствующий организованности);
5. Решительность – 8 баллов (уровень выше среднего, характеризующий решительность);
6. Самостоятельность – 9 баллов (высокий уровень, указывающий на самодостаточность);
7. Смелость – 10 баллов (высокий уровень, соответствующий отваге).

Сила воли респондента по результатам проведенных измерений выражается:  $F_w = 9+10+9+7+8+9+10=62$  при максимальном значении 70.

*Научное издание*

**Мамылина** Наталья Владимировна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Монография

Издательство Абрис

454007, г. Челябинск пр. Ленина, 15

Подписано в печать 14.02.2025.

Объем 32,03 усл. печ. л. Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

Тираж 500 экз. Бумага офсетная

Заказ № 101.

Отпечатано с готового оригинал-макета

в ООО «Фотохудожник»

454091, г. Челябинск, ул. Свободы, 155/1.