

Н. В. МАМЫЛИНА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Монография

Челябинск

2026

УДК 591.5
ББК 28.903,13
М 22

Рецензенты:

доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры
математических и естественнонаучных дисциплин
Южно-Уральского государственного аграрного университета

Е.К. Батовская;

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

| | |
|------|--|
| | Мамылина, Наталья Владимировна |
| М 22 | Методические аспекты физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся : монография / Н. В. Мамылина ; Челябинск : издательство ЗАО Абрис, 2026. – 546 с. ISBN 978-5-91744-229-7 |

В монографии рассмотрены методические основы организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся разного возраста (дошкольников, младших и старших школьников). Акцентируется внимание на воспитании физических качеств у детей разного возраста средствами физической культуры и спортивной деятельности, формировании умений самоконтроля у обучающихся. Представлены методические основы использования круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе у детей и подростков, описаны результаты реализации. Уделяется внимание развитию физических качеств школьников методом круговой тренировки. Дано общее представление о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта (туризма, кикбоксинга, хоккея). Приведены результаты организации и внедрения системы психолого-педагогического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности в режим образовательного процесса. Дана теоретическая и методическая оценки физической подготовленности учащихся, акцентировано внимание на формировании познавательного интереса младших школьников к физической культуре с целью систематизации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности.

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

ISBN 978-5-91744-229-7

© Мамылина Н.В., 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ | 12 |
| 1.1 Воспитание физических качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры | 12 |
| 1.2 Формирование умений самоконтроля у школьников на уроках физической культуры..... | 80 |
| 1.3 Использование круговой тренировки в процессе занятий спортом и физической культурой | 117 |
| 1.4 Развитие физических качеств школьников методом круговой тренировки..... | 172 |
| <i>Резюме по первой главе</i> | 250 |
| ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА | 253 |
| 2.1 Формирование здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма | 253 |
| 2.2 Психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности..... | 291 |
| 2.3 Формирование познавательного интереса младших школьников к физической культуре | 346 |
| <i>Резюме по второй главе</i> | 509 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 513 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 534 |

ВВЕДЕНИЕ

Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов и психологов. Однако, в целом, система физического воспитания в общеобразовательных школах все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов: возрастанием гиподинамии школьников, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности – с другой, что вызывает такие тревожные явления, как развитие сердечно-сосудистых заболеваний, ожирение, нарушение осанки и др.; недостаточным количеством уроков физической культуры; массовым падением интереса школьников к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов и зависимостей (компьютерные игры, употребление алкоголя, сигарет, наркотических средств и т.д.); недостаточной материально-технической базой образовательных учреждений.

По данным Минздрава России, лишь 14 % детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40 % – хронические заболевания. Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в первый класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого (250 тыс.) выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. В России лишь 10% выпускников школ

могут считаться здоровыми. У 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 25-30 % – в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Помимо физической культуры заслуживает пристального внимания и система спортивной подготовки подрастающего поколения школьников.

Спорт – великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных представлений, а также формируют нравственно-волевые качества, настойчивость, выдержку. Кроме того, занятия физкультурно-спортивной деятельностью способствуют развитию физических качеств детей. Уровень здоровья подрастающего поколения низок, качество преподавания не способствует стремлению подростков и юношей к освоению ценностей физической культуры, к занятиям в спортивных секциях. Сокращается объем бесплатно предоставляемых спортивно-оздоровительных услуг, школа теряет квалифицированных педагогов, способных вести творческую работу. Приоритетным направлением проводимой в настоящее время модернизации структуры и содержания общего образования является повышение эффективности

и качества преподавания физической культуры, призванной обеспечить укрепление и сохранение здоровья школьников.

Направленность учебно-тренировочных занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Для повышения интенсивности учебно-тренировочных занятий, развития у обучающихся физических качеств и формирования умений, в основу преподавания должны быть положены такие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения. Одним из них является круговая тренировка, которая увеличивает моторную плотность учебно-тренировочных занятий. Под круговой тренировкой принято считать цельную самостоятельную организационно-методическую форму учебно-тренировочных занятий. Это тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. Основная цель круговой тренировки – это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Человек с рождения наделен соответствующей совокупностью физических качеств, заложенных в него наследственными программами развития организма. В ходе биологического роста органов и систем организма данные физические каче-

ства претерпевают изменения, определяя различные физические свойства организма человека. Но наследуемые физические качества и свойства не всегда обеспечивают физическую готовность человека к адаптации в изменяющихся условиях окружающей среды. Развитие физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма [2].

Установлено, что наибольший эффект в развитии физических качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических качеств очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее. Уровень развития физических качеств школьников в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современными требованиями, предъявляемыми к физическому воспитанию в школе. Поэтому проблема развития физических качеств обучающихся весьма актуальна и требует дальнейшего изучения. В практике физического воспитания школьников успешно применяются разнообразные средства и методы, способствующие воспитанию физических качеств. Весьма актуальным является вопрос применения упражнений на тренажерах, подвижных игр и эстафет для воспитания физических качеств школьника на уроке физической культуры.

Согласно действующему федеральному государственному образовательному стандарту важнейшей задачей современной системы образования является не только обучение детей знаниям, умениям и навыкам, но и, применяя различные педагогические методы, научить школьников ставить самостоятельно учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения. Другими словами, сформировать у школьников умения учиться. Способность контролировать свою деятельность, выявлять и устранять причины трудностей имеет особое значение в достижении образовательной независимости и ответственности школьников. Самоконтроль проявляется во всех учебно-познавательных действиях школьников и затрагивает многие аспекты человеческой жизни, поэтому формирование навыков самоконтроля необходимо. Изучение особенностей самоконтроля у учеников позволяет выстроить максимально эффективный педагогический процесс.

Актуальными для обучающихся являются навыки здорового образа жизни, развивающиеся в процессе занятий различными видами спорта. Например, спортивный туризм является эффективным инструментом для формирования ЗОЖ, так как в ходе занятий этим видом спорта решаются все ключевые составляющие ЗОЖ: режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание и др. Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов часто остаются за пределами внимания тренера и администрации команд, особенно при работе с юными спортсменами. Успешное решение задач в учебно-трениро-

вочном процессе и подготовке спортсменов к соревнованиям невозможно без планомерного, своевременного и систематического психологического обеспечения спортивной деятельности. Поскольку психологическому фактору в спортивной деятельности придается важное значение, то учитывать его необходимо с первых лет занятий спортом.

В настоящее время проблема формирования и развития познавательного интереса школьника к урокам физкультуры и занятиям спортом становится всё более обсуждаемой. Это, прежде всего, связано с потребностями общества в здоровом молодом поколении. Неустойчивость современной окружающей среды требует не только высокой активности человека, но и умений, способности к нестандартному поведению. В процессе обучения учащиеся не должны быть пассивными объектами влияния преподавателя. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на освоение учебного материала. В связи с этим перед учителем стоит задача обеспечить высокую учебную активность учащихся всеми средствами и методами, находящимися в его распоряжении. Важно знать направленность деятельности учащихся, какие цели она преследует: корыстные или коллективистские, общественные или антиобщественные. Для этого учитель должен формировать у учащихся интерес к занятиям физическими упражнениями, целеустремленность в развитии волевых, психических и физических качеств, вызывать у учащихся удовлетворение от уроков физической культуры. При этом важно соблюдать дидактические принципы, обеспечивающие не только успешность обучения, но и сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Активность учащихся на уроке физической культуры во многом зависит от самого учителя. Существует множество способов и средств повышения активности учащихся: правильная постановка задач на уроке, эмоциональное проведение урока, создание положительного социально-психологического климата на уроке, устранение ненужных пауз и т.д.

Немаловажное значение в педагогической деятельности играет формирование познавательного интереса школьников к учебе и занятиям физической культурой и спортом. Познавательный интерес характеризуется набором установленных признаков, при котором происходит «мобилизация всех психофизиологических систем учащихся, обеспечивающих эффективное восприятие и выполнение определенных учебно-познавательных действий. Познавательный интерес – это один из важнейших мотивов учения школьников. Под его влиянием учебная работа даже у слабых учеников протекает более продуктивно. Этот мотив окрашивает эмоционально всю учебную деятельность учащегося, он связан с другими мотивами (ответственностью перед родителями, коллективом и другими). Активизация познавательной деятельности учеников без развития их познавательного интереса практически невозможна. Вот почему в процессе обучения необходимо систематически возбуждать, развивать и укреплять познавательный интерес учащихся и как важный мотив учения, и как стойкую черту личности, и как мощное средство воспитывающего обучения, повышения его качества. Развитие познавательного интереса детей к занятиям физической культурой и спортом следует начинать с дошкольного возраста, который имеет исключи-

тельно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того, как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание, которое складывается из мероприятий, направленных на то, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий.

ГЛАВА 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1 Воспитание физических качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры

Перед учителем физической культуры стоят задачи не только обучать учащихся двигательным действиям, т.е. формировать двигательные умения и навыки, но и целенаправленно воздействовать на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека: стимулировать и регулировать их развитие посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями). Школьный возраст – самый благоприятный период для развития двигательных способностей: силовых, скоростных, координационных и воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Следует отметить, что естественный прирост результатов на различных ступенях обучения в школе имеет свои особенности.

Под физическим качеством *силы* понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам [18; 50]. Физическая под-

готовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств. Увеличение силы мышц в школьном возрасте главным образом связано с абсолютным и относительным увеличением мышечной массы. Масса мышц интенсивно нарастает, когда ребенок начинает активно двигаться (ходьба, бег и т.д.), и к концу дошкольного возраста составляет примерно 23 % массы тела. К концу обучения в начальной школе доля мышц в массе тела уже составляет около 27 %, а в среднем школьном возрасте увеличивается до 33 % массы тела. Наиболее быстро масса мышц нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет, и в юношеском возрасте она достигает более 44 % массы тела. С другой стороны, растет и общая масса тела. Более сильным мышцам приходится теперь перемещать больший вес. Поэтому прирост относительной силы на протяжении периода обучения в школе не столь уж большой, особенно у девочек [4].

Воспитание качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают школьников менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, удержание партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, игра «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения разных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различно-

го веса). Средствами силовой подготовки являются и преимущественно силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением. В процессе силовой подготовки школьников педагог должен решить три задачи: гармонически развить все мышечные группы; научить школьников осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие); развить способность учеников рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Под *быстротой* понимается единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время. Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей: быстроты в простых и сложных двигательных реакциях, скорости одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением, частоты движений (темп движений). Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст до 11 лет [16]. С возрастом увеличивается максимальная частота повторяющихся движений. Наиболее интенсивный рост этого показателя происходит в младшем школьном возрасте. В период с 7 до 9 лет средний ежегодный прирост составляет 0,3-0,6 движений в секунду. В 10-11 лет темп прироста снижается до 0,1-0,2 движений в секунду и вновь увеличивается (до 0,3-0,4 движений в секунду) в 12-13 лет. Увеличение с возрастом максимальной частоты движений объясняется нарастающей подвиж-

ностью нервных процессов, обеспечивающей более быстрый переход мышц - антогонистов из состояния торможения и обратно. Скорость движения зависит не только от качества быстроты, но и от таких факторов, как сила, гибкость, выносливость, техника и др. Воспитание быстроты, как правило, осуществляется в начале основной части урока. Направленность движений на те или иные временные параметры двигательного действия позволяет развивать разные способности, лежащие в основе быстроты. Исключительно важное значение для воспитания быстроты имеет соревновательный метод [25].

Под *выносливостью* понимается единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе. Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. Выносливость к динамической работе еще не очень велика в 7-10 лет. С 11-12 лет мальчики и девочки становятся более выносливыми. К 14 годам мышечная выносливость составляет 50-70 %, а к 16 годам – около 80 % выносливости взрослого человека. Выносливость к статическим усилиям особенно интенсивно увеличивается в период от 8 до 17 лет. Наиболее значительные изменения этого динамического качества отмечаются в младшем школьном возрасте.

Величина прироста выносливости за время обучения в школе зависит от того, на каком уровне интенсивности работы она определяется. Так, если бег выполнять со скоростью

60 % от максимального уровня, то к концу обучения в школе выносливость у мальчиков увеличивается почти в 6 раз по сравнению с первоклассниками. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80 %, то результаты увеличиваются только в 2,5 раза. При большой интенсивности рост результатов может быть еще меньшим [1]. Воспитание выносливости осуществляется путем решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсированного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсированного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися мощностями нагрузки и биомеханической структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересеченной местности) и дифференцированное развитие соответствующих ведущих способностей.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. Координационные способности в выполнении движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В онтогенетическом развитии двигательных координационных способностей ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной

спортивной тренировке. В последующем в развитии координационных способностей может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для совершенствования. С 9-10 лет организация точных движений происходит по типу взрослого. Точность воспроизведения мышечного направления у детей младшего возраста еще невелика, она повышается лишь к 11-16 годам. На проявление координационных способностей большое влияние оказывает степень силового напряжения. Чем большую силу надо применить ученику, тем труднее сохранить точность движений. Недостаточная гибкость или низкий уровень развития выносливости также снижают координационные способности в конкретных двигательных ситуациях. Поэтому проявление координационных способностей школьниками в значительной мере зависит от уровня развития других двигательных качеств. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, затем они теряют свою ценность [32].

Гибкость определяется как физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой. Она обусловлена строением сустава и взаимодействием мышц, обеспечивающих в нем движение. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. Возрастные особенности развития гибкости у детей школьного возраста достаточно четкие: у младших школьников она умеренно улучшается, в среднем школьном возрасте (к 14-15 годам) становится наилучшей, а затем в последующем ухудшается.

Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет указанное качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Проявление гибкости зависит от оптимальной подвижности различных суставов. С возрастом морфологическое строение суставов изменяется (уменьшение подвижности в сочленении и эластичности связок), и это приводит к ограничению их подвижности [19].

Развивая подвижность суставов у школьников, надо иметь в виду, прежде всего те звенья опорно-двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, сочленение костей. Развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникать из-за перерастяжения связок, из-за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных мышечных групп. В разные возрастные периоды созревания организма развитие двигательных качеств различно. Очень плодотворными в этом отношении являются начальные годы обучения в школе, но в наибольшей мере двигательные способности проявляются в 5-9 классах. Напротив, в старших классах наблюдается снижение прироста результатов [33; 114]. Акцент на совершенствование того или иного двигательного качества следует делать в тот возрастной период, в котором имеет место значительное естественное его улучшение. Однако такой подход может привести к односторонности физической подготовки, если развитие какого-либо качества будет отложено на более поздний возраст. Пока нет убедительных доказательств то-

го, что специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости более эффективны в так называемые сензитивные (чувствительные) периоды развития двигательных способностей, чем в другие периоды жизни школьника. Такой подход противоречит также и пониманию закономерностей всестороннего физического развития человека, которое предпочтительно одностороннему потому, что оно соответствует эволюционно сложившемуся биологическому статусу организма и расширяет возможности его адаптации к разнообразным, постоянно меняющимся требованиям внешней среды. «Только при гармоническом развитии всех органов организма человек в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы» (П.Ф. Лесгафт). Но в то же время ясно и то, что, чем раньше начнется целенаправленная работа по совершенствованию двигательных способностей, тем лучших результатов можно достигнуть [26].

Таким образом, под физическими качествами понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость). Воспитание и развитие физических качеств происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических качеств понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур орга-

низма [11]. Под процессом воспитания физических качеств – целенаправленное педагогическое воздействие на развитие (управление развитием) физических качеств человека посредством нормируемых функциональных нагрузок. Младший школьный возраст – один из самых благоприятных периодов для развития физических качеств.

Начальная школа – самоценный, принципиально новый этап в жизни ребенка, который требует особого педагогического внимания. С поступлением в школу у ребенка осуществляется переход к учебной деятельности, освоение им новой социальной позиции, новой роли ученика, расширяется сфера его взаимодействия с окружающим миром. Виды деятельности современного преподавателя физической культуры в начальной школе очень многообразны и многофункциональны. Однако особое внимание при подготовке специалистов следует обратить на такие основные разделы работы как: учебная, физкультурно-оздоровительная, лечебная, спортивно-массовая, внеурочная и внеклассная физкультурно-спортивная деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа или внеклассная деятельность учителя физической культуры обеспечивает занятия физической культурой учащихся вне урока. Согласно требованиям комплексной программы по физическому воспитанию, следует проводить не менее двух внеклассных мероприятия в четверти для каждой параллели учащихся. Среди них обязательными являются: весенние и осенние легкоатлетические кроссы, спартакиада младших школьников, турпоход или туристический слет, праздник по зимним видам упражнений и др. К формам внеклассной физкультурно-спортивной де-

тельности относятся и мероприятия в режиме учебного дня для учащихся начальной школы: гимнастика до занятий, физкультминутки и подвижные перемены. Большой популярностью среди современных школьников пользуются такие внеклассные формы работы, как «Спортландия», спортивный праздник школы, день здоровья, «Веселые старты», «Олимпийцы среди нас» и др. Для успешной подготовки и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий специалист разрабатывает и утверждает у администрации школы положение и сценарий конкретного мероприятия, готовит место проведения и инвентарь, обеспечивает эстетичность и технику безопасности, доступность и зрелищность, информированность и призовой, поощрительный фонд. К этой работе активно привлекаются родители учащихся, другие учителя-предметники, почетные гости, учащиеся-спортсмены и другие.

Внеклассная деятельность представляет собой составную часть учебно-воспитательного процесса. Кроме того, это одна из форм организации свободного времени учеников. Внеклассная деятельность сегодня рассматривается как деятельность, которая организуется во внеурочное время для удовлетворения потребностей учеников в содержательном досуге, их участия в общественно-полезной деятельности и в самоуправлении. Внеклассная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса для детей младшего школьного возраста. Это активность детей, проявляемая вне уроков, обусловленная их потребностями и интересами, которая обеспечивает развитие детей, воспитание и социализацию младших школьников [17].

Заинтересованность педагогов в решении проблемы внеклассной деятельности объясняется не только включением ее в учебный план 1-4 классов, но и новыми взглядами на результаты образования. Именно школа в сочетании с учреждениями дополнительного образования могут обеспечить подлинную вариативность образования и дают детям возможность выбора. Внеклассная деятельность является частью основного образования, которая направлена на помощь ребенку в освоении нового вида учебной деятельности. Она помогает сформировать достаточную учебную мотивацию, в значительной мере расширяет образовательное пространство, формирует дополнительные условия для развития учащихся. Происходит выстраивание устойчивой базы, которая обеспечивает детям сопровождение, поддержку на этапах адаптации, развивает способность применять базовые ситуации в процессе жизнедеятельности. Цель внеклассной деятельности заключается в создании особых условий для проявления ребенком и последующего развития его интересов на базе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций. Создаются все условия для физического, эмоционального и интеллектуального отдыха детей.

Задачи организации внеклассной деятельности детей заключаются в следующем: развитие личности каждого ребенка путем самореализации в условиях игровых и творческих ситуаций; развитие творческой инициативы детей; воспитание у детей любви к родному краю на основе элементов народного творчества, повсеместная пропаганда здорового образа жизни. От внеклассной деятельности школа ожидает следующих ре-

зультатов: создание оптимальных условий для эффективного отдыха и развития детей; творческая самореализация ребенка; формирование навыков организаторской и коллективной деятельности; психологический комфорт и социальная защищенность каждого ребенка; обязательное присутствие элементов игры в деятельности детей. Внеклассная деятельность в ОУ осуществляется по следующим направлениям: спортивно-оздоровительное; духовно-нравственное; общеинтеллектуальное; общекультурное; социальное. Ожидаемые результаты делаются на уровне. Первый уровень – приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, ее структуре, пространстве взаимодействия; овладение способами самопознания, рефлексии. Второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, отечество, природа, мир, знания, культура, труд), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия – включает освоение способов решения задач по привлечению различных возможностей для реализации проекта в сфере художественного творчества [3; 10; 15]. Принципы построения программы внеклассной деятельности:

- модернизация содержания внеклассной деятельности в соответствии с требованиями современности при сохранении традиций школы;

- обеспечение психического и физического здоровья обучающихся;

- соответствие внеклассной деятельности возрастным закономерностям развития обучающихся, их особенностям и возможностям;

- личностная ориентация содержания внеклассной деятельности;

- востребованность результатов внеклассной деятельности в жизни;

- деятельностный характер образования, ориентация на формирование обобщенных способов познавательной, коммуникативной, практической, творческой, проектной деятельности, на получение обучающимися опыта этой деятельности;

- усиление социально-гуманитарной направленности образования, способствующей утверждению ценностей гражданского общества, становлению и социализации личности ученика в условиях современного мира;

- обеспечение вариативности и свободы выбора в образовании для основных субъектов образовательного процесса (обучающиеся и их родители, педагоги и образовательные учреждения), возможностей для реализации различных образовательных практик;

- целостность содержания образования;

- преемственность содержания образования.

Внеклассная работа обладает рядом специфических особенностей.

1. На основе своего содержания внеклассная работа не может быть регламентирована государственной программой. Но на внеклассных занятиях учебный материал предлагается структурировано в соответствии со знаниями и умениями уче-

ников. Это означает следующее. В процессе подбора заданий для проведения внеклассных занятий, связь с программным материалом, который изучается в настоящее время, желательна, но вовсе не обязательна. Следует исходить лишь из общего уровня знаний и умений учеников по предмету. Это означает, что сами задания по своей форме не обязательно должны быть такими же, как на уроках (решение задач, примеров и т.д.).

2. Если уроки строго ограничены временными рамками в 45 минут, то внеклассные занятия в соответствии с формой и содержанием могут быть рассчитаны и на целый час, и на 5-10 минут.

3. Если при классно-урочной форме обучения требуется наличие постоянного числа учеников, собранных в коллектив по признаку возраста, с учетом места проживания, то для внеклассной работы дети могут объединяться в пределах одной школы, обучаясь как в одном классе, так и в разных классах. Причем группы создаются на добровольной основе.

4. Внеклассная работа характеризуется многообразием видов и форм: кружки, групповые занятия, викторины, олимпиады, предметные уголки, экскурсии, клубы и т.п.

5. Внеклассная работа отличается занимательностью предлагаемого материала или по содержанию, или по форме. В данном случае младшие школьники получают возможность более свободно выражать свои чувства во время работы, широко использовать игровые формы проведения занятий и приносить в них элементы соревнования.

На основе задач, форм и содержания внеклассной деятельности, а также для ее реализации в качестве базовой, мо-

жет быть рассмотрена следующая организационная модель. Внеклассная деятельность может быть реализована через:

- внесение соответствующих материалов в учебный план общеобразовательного учреждения через часть, которая формируется участниками образовательного процесса. Это могут быть дополнительные образовательные модули, школьные научные общества, спецкурсы, практикумы, учебные научные исследования и мероприятия, которые проводятся в форме, отличной от урочной;

- дополнительные образовательные программы учебного учреждения, например, внутришкольная система дополнительного образования;

- образовательные программы, которые предоставляют учреждения дополнительного образования для детей, а также учреждения спорта и культуры;

- организацию работы групп продленного дня;

- организацию классного руководства (диспуты, экскурсии, соревнования, круглые столы, общественно полезные практикумы и т.п.);

- образовательную деятельность других педагогических работников (социального педагога, педагога-организатора, старшего вожатого, педагога-психолога) в соответствии с их функциональными обязанностями, предусмотренными квалификационными характеристиками должностей работников образования;

- экспериментальную деятельность по апробации, разработке и внедрению новых образовательных программ, в том

числе таких, которые учитывают региональные особенности обучения учащихся.

Основываясь на данной базовой модели, можно предложить несколько основных типов моделей для организации внеклассной деятельности. Таким образом, внеклассная работа по физической культуре является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы в школе. Она представляет собой организацию и проведение различных спортивно-оздоровительных мероприятий. Внеклассная деятельность может быть реализована через: внесение соответствующих материалов в учебный план общеобразовательного учреждения; дополнительные образовательные программы учебного учреждения; организацию работы групп продленного дня; организацию классного руководства.

Методика воспитания физических качеств представляет собой совокупность средств и методов, наиболее активно влияющих на развитие физических качеств ребенка. Традиционно для развития каждого физического качества применяются определенные средства и методы. Средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения и подвижные игры. Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида: упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела; изометрические упражнения. По своему характеру все упражнения, способствующие развитию силы, подразделяются на основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные масси-

вы. К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $2/3$ общего объёма мышц, регионального от $1/3$ до $2/3$, локального менее $1/3$ всех мышц. Направленность воздействий силовых упражнений в основном определяется: видом и характером упражнений; величиной отягощения или сопротивления; количеством повторения упражнений; скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений; темпом выполнения упражнений; характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами [5; 9; 34].

Метод максимальных усилий используется в основном для воспитания силы у спортсменов. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощения весом 90-95% от максимально возможного; использованием нескольких методических приемов с повторениями в одном подходе при интервалах отдыха между подходами 4-8 минут. Основным методом развития силы является метод повторных усилий (повторный метод). Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями околопредельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений [7].

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При вы-

полнении таких упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету, длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз. «Ударный» метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной силы» (сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола, выпрыгивание из глубокого приседа). Использование силовых упражнений позволяет одновременно с развитием силы увеличивать мышечную массу. Рост мускулатуры (или рабочая гипертрофия скелетных мышц) – следствие интенсивной силовой работы, характеризующейся определенными параметрами [7].

В процессе занятий с отягощениями выделяют две основные особенности: обеспечение внешней работы (разрушение белков преобладает над их образованием); обеспечение пластического обмена (обновление клеточных структур живого организма, с преобладанием процесса образования белков). В обычных условиях эти процессы сбалансированы и уравновешены, что и определяет практически постоянный объем мышечной массы. Но во время интенсивной силовой работы равновесие нарушается и расщепление белков начинает преобладать над их восстановлением. Однако процесс расщепления всегда усиливает процесс восстановления. Поэтому сразу после работы происходит восстановление и сверхвосстановление (суперкомпенсация) белковых структур, что будет приводить к увеличению мышечной массы. Для того, чтобы обеспечить суперкомпенсацию, необходимо создать определенной интенсивности работу. Считается, что силовые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не предельное мышечное

напряжение (70-75% от максимума) и их продолжительность должна быть настолько короткой, чтобы энергообеспечение осуществлялось за счет анаэробных механизмов, в то же время настолько длинной, чтобы обменные процессы успели активизироваться [78].

Этим условиям отвечает работа с отягощением, позволяющим выполнить упражнение 6-10 раз. Продолжительность работы в одном подходе 30-60 с, т.е. упражнение выполняется достаточно медленно, жимом. В зависимости от подготовленности занимающихся количество подходов на одно упражнение от 4 до 10, а количество упражнений – около 10. Применение несколько больших отягощений, позволяющих выполнить силовое упражнение 5-6 раз – это промежуточный вариант между развитием силы и мышечной массы. Меньшее отягощение, дающее возможность выполнить упражнение 12-15 раз и больше, применяется в основном для улучшения рельефа мышц и при этом развивается не столько сила, сколько силовая выносливость. Для начинающих первые 2-3 месяца следует пользоваться снарядами такого веса, когда можно повторить упражнение 10-12 раз, а иногда – 15. Малые отягощения на первом этапе позволяют лучше освоить технику движений и создать необходимый фундамент для перехода к большим нагрузкам. Наибольший эффект в развитии силы для начинающих дают 3 занятия в неделю, а для квалифицированных – 4-5 занятий [78]. При занятиях силовыми упражнениями необходимо учитывать, что одностороннее увлечение ими может отрицательно сказываться на физической работоспособности. Для воспитания силы хорошо использовать подвижные игры,

требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Гибкость развивают с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц и связок гибкость увеличивается. Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причём мышцы – это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, это тормоза пассивного движения, кости – это ограничитель движения [64].

Чем толще связки и суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений лимитирован напряжением мышц антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластичности мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполняются эти движения [55].

Недостаточная подвижность в суставах связана с несогласованной работой мышц, это вызывает «крепощение» движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков. К снижению гибкости может привести систематическое применение силовых упражнений, если в тренировочный процесс не включаются упражнения на растягивание. Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Такие упражнения могут выполняться лежа самостоятельно или с партнёром, с отягощениями и тренажёрами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками [49; 62]. Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях, применяя упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Количество повторений упражнений меняется в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся. Совершенствование гибкости происходит в подвижных играх, связанных с частым изменением направления движений [62].

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольный или соревновательный. Каждый из методов имеет свои особенности. Равномерным непрерывным методом развивают аэробные способности спортсменов в различных видах спорта, в которых

выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-30 минут, ЧСС – 130-160 уд/мин.). Сущность переменного непрерывного метода заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда он называется «метод игры скоростей» или «фартлек». Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости. Интервальный метод является разновидностью повторного – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег. Используется представителями циклических видов спорта.

Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности. На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости. На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания, в форме круговой тренировки. На третьем этапе необходимо увеличить объёмы тренировочных нагруз-

зок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно. Развитию выносливости способствуют подвижные игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии [122].

При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы. Среди методов развития быстроты наибольшее распространение в практике физического воспитания получили повторный, переменный и соревновательный методы. Повторный метод предполагает повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью. Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться [122]. Переменный метод заключается в варьировании скорости и ускорения во время бега по дистанции. Соревновательный метод предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальное проявление быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоро-

стью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья [90; 109].

Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также с помощью скоростно-силовых упражнений для ациклических движений. При этом упражнения должны отвечать следующим требованиям: техника упражнений должна обеспечивать выполнение движений на предельных скоростях; упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися, чтобы не требовалось волевого усилия для их выполнения; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость не снижалась вследствие утомления – 20-22 с.

Основным средством отработки бега по дистанции является бег с максимальной скоростью. Такой бег выполняется 5-6 раз по 30-40 метров. В тренировке можно чередовать бег в обычных, облегченных (с горки, угол 4-5 градуса) и затрудненных (в горку или с сопротивлением) условиях. Для развития быстроты применяют подвижные игры с инвентарем и без

инвентаря, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях, подвижные игры с элементами соревнования [52].

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Среди наиболее распространенных средств при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы: выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя); зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке); создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса); усложнение условий выполнения обычных упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.) [122].

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Такие игры направлены на развитие координации движений, чувства ритма, темпа, выполнение действий в зависимости от обстановки. В процессе таких игр совершен-

ствуются функции нервной системы, анализаторов, наступает точное своевременное выполнение движений. Воспитание физических качеств, как и любая человеческая деятельность, не существует иначе, как в форме действия и цели этого действия. Как компонент, выполняющий функцию инициации воспитания физических качеств, следует рассматривать применение тренажеров в процессе занятий физической культурой. Современное развитие техники предопределяет появление все большего количества видов спортивных тренажеров, обеспечивающих широкий спектр занятий физической культурой и спортом.

Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Тренажеры могут быть индивидуального и коллективного использования, а их воздействие на организм – локальным (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), региональным (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц). Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры); тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры) [7; 50]. Таким образом, методическими особенностями воспитания физических качеств занимающихся на занятиях по физической культуре является использование сочетания физических упражнений, подвижных игр и упражнений на тренажерах, проводимых группой методов.

Исследование по развитию физических качеств школьников на уроках физической культуры проводилось на базе

общеобразовательной школы с участием 40 детей – учащихся четвертых классов, из которых были сформированы две группы (по 20 человек). Ученики контрольной группы занимались по обычной программе по физической культуре, а экспериментальной – по модифицированной нами с акцентом на развитие физических качеств. Для диагностики развития физических качеств младших школьников нами были выбраны контрольные тесты:

– для определения уровня развития скоростных качеств – бег 30 м со старта (с);

– для определения уровня развития физических качеств необходимо точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений (ловкость, координация) – челночный бег (с);

– для определения уровня развития скоростно-силовых качеств и ловкости – прыжок в длину с места (см);

– для определения уровня развития скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с разбега (см);

– для определения уровня развития выносливости – прыжки через скакалку (кол-во раз/мин);

– для определения уровня развития силовых качеств – отжимания (кол-во раз).

Бег на 30 метров. Тест включает в себя бег по прямой 30 метров. Упражнение выполняется из положения низкого старта. Испытуемый по сигналу начинает бежать в максимально быстром темпе. Фиксируется время от старта до момента пересечения линии финиша (с точностью до 0,1 секунды). В протокол вносится результат, выраженный в секундах.

Челночный бег 3x10 метров. Тест включает в себя бег по прямой 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). Упражнение выполняется из положения высокого старта. Испытуемый по сигналу начинает бежать в максимально быстром темпе, коснувшись отметки, бежит обратно. Фиксируется время от старта до момента пересечения линии старта (с точностью до 0,1 секунды). В протокол вносится результат, выраженный в секундах.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется на размеченной площадке из исходного положения стоя, ноги согнуты в коленном суставе, руки отведены назад. Результат измеряется от контрольной черты до отметки, оставленной пятками ног с точностью до 0,5 см. Испытание повторяется трижды. В протоколе фиксируется лучший результат, выраженный в сантиметрах.

Прыжок в длину с разбега. Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 мин). Фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку за 3 минуты. Упражнение выполняется по команде педагога любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за три минуты.

Отжимания. Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук вы-

полняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий в одной попытке [66; 67]. Для оценки результатов тестирования применялась оценочная шкала (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативы диагностики физических качеств (4 класс)

| № п\п | Диагностические тесты | Показатели и уровни | | |
|-------|--|---------------------|------------|--------|
| | | высокий | средний | низкий |
| | | «5» | «4»; «3» | «2» |
| 1 | Бег 30 м (с) | 9,0 | 9,6; 10,5 | < 10,5 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,0 | 9,6; 10,5 | < 10,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155; 145 | < 145 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега (м) | 3,50 | 3,30; 3,10 | < 3,10 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 90 | 80; 70 | < 70 |
| 6 | Отжимания (кол-во раз) | 16 | 14; 12 | < 12 |

При тестировании в начале учебного года было выявлено, что низкий уровень развития физических качеств имеют 21% учащихся экспериментальной и 23% – контрольной групп. Средний уровень – соответственно 60% и 58% учащихся исследованных групп. У остальных учащихся нами был зафиксирован высокий уровень развития физических качеств. Преобладание среднего уровня развития физических качеств у младших

школьников свидетельствует о необходимости их дальнейшего воспитания на уроках физической культуры.

В физкультурно-оздоровительную деятельность детей экспериментальной группы были включены следующие мероприятия: внеклассные физкультурно-спортивные занятия, спортивный праздник, день здоровья, веселые старты. Все мероприятия проводились на открытых площадках. Развитие физических качеств детей на занятиях по физической культуре проходило по методике, в рамках которой использовались постепенно усложняющиеся упражнения на тренажерах; включались подвижные игры и эстафеты. Методика включала семь блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку упражнения на тренажерах усложнялись; за счет введения новых тренажеров и времени работы на них становились более разнообразными виды движений. Занятия по физкультурной деятельности с простейшими тренажерами состояли из трех частей.

Вводная часть – разминка (5-7 минут). Включала ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1,5-3 минуты), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Заканчивалась разминка построением в колонну по два, в шеренгу, в несколько колонн, кругов, произвольно. Дозировка физической нагрузки подбиралась с учетом функциональных возможностей детей. Разминка была направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

Основная часть – (18-20 минут) начиналась с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса общеразвивающих упражнений с простейшими тренажерами, которые тре-

буют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. На этапе разучивания комплекса упражнений с тренажерами мы не концентрировали внимание на согласованности действий и четкости их выполнения. Дети выполняли упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривали постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений была не слишком большой. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений с тренажерами у детей постепенно вырабатывалась общая выносливость. Они выполняли упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и указаний, осознавая двигательную задачу, имея достаточно четкие представления о направлении движений (в стороны, вправо, влево, вверх, вниз), контролируя свои действия и добиваясь их четкого выполнения.

На занятиях мы планировали не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. Каждое повторялось 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. В каждое занятие мы включали не более двух новых упражнений. При выполнении упражнений особое внимание обращали на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения. Для каждого упражнения было предусмотрено название, а также смену исходных положений. В процессе обучения использовали разные методы и приемы: показ педагогом или ребенком, словесное объяснение, звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т.д.). Следует помнить: частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и харак-

тером физической и эмоциональной нагрузки. Важно не забывать о поощрениях детей: слишком строгая оценка может способствовать появлению негативного отношения к занятиям. В течение формирующего эксперимента мы постепенно добивались от детей качественного выполнения упражнений с простейшими тренажерами. Освоенный комплекс проводился под музыку.

Третья, заключительная часть занятия (3-4 минуты) была направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия, как правило, включалась спокойная ходьба с дыхательными упражнениями или малоподвижные игры. Каждое занятие предусматривало включение подвижных игр и эстафет. Комплексы упражнений на тренажерах и подвижные игры предусматривали комплексное воздействие на развитие физических качеств детей.

Представим тренажеры, используемые нами на занятиях по физической культуре у детей экспериментальной группы и комплексы упражнений, выполняемых на тренажерах.

«Тяга вертикальная»

Способствует укреплению и тренировке мышц спины, рук, плечевого пояса. Рекомендуется при сутулости, круглой спине, плоской спине, вялой осанке.

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вверх, кисти хватом сверху, ноги согнуты под углом 90° , стопы на полу на ширине плеч.

Согнуть руки к груди, локти вниз, смотреть вперед.

2. И.п.: то же. Согнуть руки к плечам, локти в стороны, свести лопатки.

3. И.п.: сидя спиной к тренажеру, руки вверх, ноги согнуты под углом 90° , стопы на полу на ширине плеч. Согнуть руки, гриф за голову (на лопатки), локти в стороны, смотреть вперед.

«Гребля»

Способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Рекомендуется при плоской спине, вялой осанке.

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вперед - вниз, кисти на грифе, ноги полусогнуты, стопы в упоре на перекладине. Разогнуться, руки прямые.

2. И.п.: то же. Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к животу.

3. И.п.: то же. Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к плечам.

«Скамья наклонная»

Развивает мышцы брюшного пресса, сгибающие позвоночник. Рекомендуется при сутулости, плоской спине. Лежа на спине, на скамье, ноги фиксируют держатели.

1. Сгибать туловище, руки на поясе.

2. Руки вдоль туловища.

3. Руки к плечам.

«Скамья опорная»

Развивает мышцы, разгибающие позвоночник, укрепляет мышцы нижней части спины, брюшного пресса. Рекомендуются при сутулости, плоской спине.

1. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки на пояс. Разогнуть туловище, туловище и ноги на одной линии, локти в стороны.

2. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх. Руки к плечам, разогнуть туловище.

3. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх. Руки согнуты вперед – вверх, пальцы перед головой, разогнуть туловище.

«Брусья опорные»

Укрепляет мышцы брюшного пресса. Рекомендуются при круглой спине, плосковогнутой, сколиотической осанке. Стоя на поручне, плотно прижать поясницу к спинке тренажера, руки опираются на предплечья, хват руками за держатели.

1. Сгибать ноги в коленях.

2. Поднимать прямые ноги под углом 90° .

«Мини – батут»

Развивает ловкость, быстроту, координацию движений, профилактика плоскостопия.

1. Невысокие прыжки.

2. Высокие прыжки.

3. Ходьба, высоко поднимая колени.

4. Подскоки.

5. Прыжки с гантелями.
6. Прыжки с заданиями для рук.
7. Прыжки с поворотами влево – вправо.
8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой.
9. Спрыгивание с батута на мат.
10. Запрыгивание с батута на куб.
11. Спрыгивание с куба на батут.
12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

«Беговая дорожка»

Улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног.

1. И.п.: стоя, одна нога на полу, вторая – на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой (чередовать левую и правую ноги)
2. Ходьба по следам.
3. Ходьба с изменением темпа.
4. Бег в чередовании с ходьбой.
5. Бег с изменением темпа.
6. Ходьба с закрытыми глазами.
7. Ходьба спиной вперед.

«Велотренажер»

Укрепляет и тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. Рекомендуется при вялой осанке, сколиозе, плоскостопной спине. Вращение педалей с заданной скоростью.

«Силовой тренажер»

Укрепляет мышцы рук, груди, ног.

1. И.п.: лежа на спине, ступни ног на подставке. Взять штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, опустив локти, поднять ее над собой, выпрямляя руки, опустить штангу на грудь.

2. И.п.: лежа на животе, ступни под упором тренажера. Поднимать ноги с отягощением.

«Мини Твист»

Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Делать движения ногами вправо – влево.

2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая согнута). Ноги чередовать. Выполнять вращательные движения влево – вправо.

3. И.п.: стоя на диске на четвереньках, опереться руками на раму.

Вращаться вправо – влево.

4. И.п.: ноги на ширине плеч. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу вправо – влево.

«Мяч гимнастический (надувной)»

Позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц и вестибулярного аппарата. Рекомендуется при нарушениях опорно-двигательного аппарата, осанки и мышечного тонуса.

1. И.п.: сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены, придерживать мяч ладонями. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.

2. И.п.: сидя на мяче. Выполнять движения тазом вперед-назад, вправо-влево, не подпрыгивая. Руки опустить, слегка придерживать мяч ладонями.

3. И.п.: сидя на мяче, руки к плечам. Руки в стороны, слегка подпрыгивая на мяче.

4. И.п.: лежа на животе, ноги и руки на полу. «Переступая» руками, шагаем вперед, перекачиваем корпусом в положение «ноги на мяче».

5. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, опора на стопу. Откинуть голову назад, руки развести в стороны, мышцы расслабить.

6. И.п.: то же. Прогнуться в положение «мостик» и одновременно вытянуть одну ногу вперед – вверх.

7. И.п.: лежа на животе, ноги и руки на полу. Поднять плечи вверх, руки развести в стороны, прогнуться в пояснице.

«Эспандер»

Развивает мышцы плечевого пояса.

1. И.п.: ноги вместе, эспандер на уровне бедер. Медленно поднимать руки вперед – вверх, растягивая эспандер.

2. И.п.: ноги слегка расставлены, эспандер на уровне груди. Руки поднять, растянуть эспандер, сделать мах правой (левой) ногой.

3. И.п.: сидя, ноги врозь, эспандер на бедрах. Наклониться вперед, растянуть эспандер, стараясь зацепить за носки.

4. И.п.: лежа на животе, руки вверх. Растянуть эспандер и приподнять туловище.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, правые (левые) рука и нога на ручках эспандера. Натянуть эспандер вверх, наклониться влево (вправо).

«Мини Степпер»

Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.

1. И.п.: стоя на педалях, руки на поручнях. Выполнять попеременные опускания и поднятия педалей, под собственным весом.

2. Ходьба с заданиями для рук.

3. Ходьба, руки за спиной.

4. Ходьба с изменением темпа.

«Диск здоровье»

Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

1. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск. Передвигаться по кругу, раскачиваться влево – вправо.

2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая на полу). Вращаться влево – вправо.

3. И.п.: стоя одной ногой на диске. Отталкиваться другой ногой от пола, вращаться по кругу.

4. И.п.: стоя двумя ногами на диске. Вращаться влево – вправо.

5. И.п.: сидя по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо.

6. И.п.: стоя на коленях. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо.

7. И.п.: стоя на двух дисках, руки на поясе. Совершать вращательные движения ногами вправо – влево.

8. И.п.: стоя на двух ногах, наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск влево – вправо.

«Резиновое кольцо»

Развивает мышцы кистей рук.

1. И.п.: о.с. Поднять руки в стороны, сжать кольца.

2. И.п.: ноги слегка расставлены, руки отведены назад. Присесть, руки вперед – вверх, сжать кольца («Ш-Ш-Ш»)

3. И.п.: сидя, кольца одеты на большие пальцы ног. Поднять ноги и держать «угол».

«Ролик гимнастический»

Укрепляет основные группы мышц, развивает координационный аппарат.

1. И.п.: сидя, упор сзади, стопы на ручках ролика. Прокатывать ролик вперед – назад.

2. И.п.: стоя на одной ноге, другая – на диске ролика. Прокатывать ролик вперед – назад.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ролик в руках. Прокатывать ролик вперед – назад, вправо – влево, ноги не сгибать.

4. И.п.: лежа на животе, ролик впереди на вытянутых руках. Приподнимая верхнюю часть туловища, прокатывать ролик под собой.

5. И.п.: сидя, упор сзади. Поднимать ролик, зажатый между ступнями или коленями, двумя ногами.

6. Прыжки через ролик, вокруг.

7. И.п.: стоя, ролик в руках на уровне бедер. Перешагивание через ролик, не разжимая рук и не снимая их с ролика.

Беговая дорожка – массажер «Колибри»

Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.

1. Держась за поручень двумя руками, имитировать ходьбу, бег.

2. Держась за поручень одной рукой, имитировать ходьбу, бег.

3. Держась за поручень, подняться до верха шагом и съехать вниз.

4. Держась за поручень двумя руками внизу у основания, скользить вверх и вниз в полуприседании.

5. Подняться вверх по дорожке, спуститься вниз шагом или скользя.

6. Держась за поручень двумя руками в середине, подтягивая и расслабляя руки, подняться вверх и спуститься, скользя по роликам.

Веревочная лестница

Гимнастическая лестница, стандартная, укрепленная у стены. Предназначена для совершенствования навыков лазанья, развития силы рук, плечевого пояса и туловища, развития ловкости. Воспитывает чувство уверенности, самоутверждения.

1. И.п.: стоя лицом к стенке, ноги на нижней рейке, руки на уровне груди. Присесть («полувис»).

2. И.п.: стоя лицом к стенке, ноги на нижней рейке, руки как можно выше. Опустить ноги вниз («вис»).

3. И.п.: стоя лицом к стенке, ноги на нижней рейке, руки на уровне груди. Поочередное и одновременное отведение прямых ног назад.

4. И.п.: стоя лицом к стенке, ноги на нижней рейке, руки как можно выше. Из «виса» раскачивание ног влево – вправо («маятник»).

5. И.п.: стоя спиной к стенке, руки на рейке чуть выше головы, ноги на нижней рейке. Выгнуться вперед («дуга»).

6. И.п.: то же. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги.

7. И.п.: то же. Поочередно поднимать прямые ноги.

8. И.п.: стоя спиной к стенке, ноги на полу. Прогнуться назад, постепенно перехватывая рейки все ниже и ниже («мостик»).

9. И.п.: стоя лицом к стенке, правая (левая) нога на рейке на удобной высоте. Не сгибая ноги, наклониться к ней.

10. И.п.: то же. Слегка присесть на опорной ноге несколько раз.

Гимнастические кольца

Укрепляют вестибулярный аппарат, развивают ловкость, силу, координацию движений, вырабатывают смелость.

1. Раскачивание вперед – назад.

2. Скручивание – раскручивание.

3. Подтянуться на руках с целью достать кольца подбородком.

4. Поднимать согнутые в коленях ноги.

5. Поднимать прямые ноги.

6. «Качели». Захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподняв ноги, продеть их через кольца до колена, затем, попеременно перехватывая руками канаты колец, ноги продеть дальше – до бедра. Ребенок оказывается сидящим на качелях, его нужно раскачать.

7. «Летучая мышь». Захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподняв ноги, продеть их через кольца до колена, затем, поочередное отпускание рук. Получается «вис» на согнутых ногах.

8. «Лягушка». Захват колец руками, продевание стоп ног в кольца так, чтобы верхним сводом ступни упираться в нижнюю часть кольца, затем туловище прогибается вниз, а голова поднимается вверх.

9. «Кольцо». Захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподняв ноги, продеть их через кольца до колена, затем поочередный обхват руками носков ног, прогибание.

10. «Стойка на руках». Захват колец руками. Подпрыгнув, вытянуть ноги вверх вдоль канатов, попытаться выпрямить туловище и ноги, голова внизу.

11. «Кувырок». Захватить кольца руками, слегка подтянувшись на руках и одновременно подпрыгнув, выполнить переворот назад с согнутыми ногами.

12. «Стойка на кольцах». Выполнить упражнение «качели» и перехватить руки повыше. Постепенно вынимая правую (левую) ногу из кольца, опереться на него серединой стопы. Ноги выпрямить, руки держать на уровне груди.

В таблице 2 представлен план работы по развитию физических качеств детей школьного возраста на занятиях по физической культуре.

Таблица 2 – План работы по развитию физических качеств детей на занятиях по физической культуре

| Месяц | Содержание занятий | | |
|----------|--|---|--|
| | 1 часть (Разминка – 3-5 мин) | 2 часть (Основная) | 3 часть (Заключительная – 3-4 мин) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Сентябрь | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны» | Игра малой подвижности «Фигуры» |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди свой цвет» | Игра малой подвижности «Затейники» |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик» | Работа на тренажерах. Эстафета с обручами | Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда» | Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» |

Продолжение таблицы 2

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------|---|---|---|
| Октябрь | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда» | Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки |
| | Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Упражнение на восстановление дыхания | Работа на тренажерах. Подвижная игра «У медведя во бору» | Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе |
| | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Зайцы и медведь» | Ходьба по залу. Упражнения на расслабление |
| | Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» | Ходьба по залу. Легкий бег. |

Продолжение таблицы 2

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------|---|---|---|
| Ноябрь | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Дискотека с фитболом» | Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Салки с мячом» | Ходьба обычная. Самомассаж ног |
| | Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног |
| | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах | Разновидности ходьбы и бега |

Продолжение таблицы 2

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------|---|---|--|
| Декабрь | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Фитбол – задорная игра» | Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба |
| | Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мороз – Красный нос» | Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба |
| | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Удочка» | Игровое упражнение «Два и три» |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Хитрая лиса» | Игровое упражнение «Жучок на спине» |

Продолжение таблицы 2

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------|--|---|---|
| Январь | Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Волк во рву» | Упражнение «Червячок» для снятия напряжения и усталости |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару» | Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок» |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе |
| | Разновидности ходьбы и бега | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Самолеты» | Ходьба обычная. Самомассаж ног |
| Февраль | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» | Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать» |

Продолжение таблицы 2

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------|--|--|--|
| Февраль | Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажерам | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару» | Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | Игра малой подвижности «Воротца» |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть» | Работа на тренажерах. Подвижная игра | Игровое упражнение «Балерина» |
| Март | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по тренажерам | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости |

Окончание таблицы 2

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------|--|---|--|
| Март | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Перелет птиц» | Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Водяной, водяной» | Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» |
| | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Караси и щука» | Упражнение для снятия напряжения и усталости |

Далее приведем примеры подвижных игр на развитие физических качеств детей. Начнем с игр на воспитание силы.

«Перетяни партнера»

Игроки располагаются парами лицом друг к другу. Между ними ограничительная линия. По сигналу преподавателя каждый игрок за руку должен перетянуть партнера через ограничительную линию.

«Стенка на стенку»

Игроки образуют одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера по команде выполняют разворот на 180°. Взявшись под руки, команда должна перетянуть противника в свою сторону за ограничительную линию. Расстояние 2 метра от команды. Далее подвижные игры по развитию быстрой реакции.

«Выбей мяч»

Игроки располагаются в парах лицом друг к другу. В руках одного мяч. Игрок с мячом должен вытянуть руку вперед, партнер старается выбить мяч из рук. Задача – убрать мяч, не дать его выбить.

«Догони партнера»

Игроки располагаются в парах на лицевой волейбольной площадке лицом друг к другу. Игрок, стоящий спиной к волейбольной площадке, выполняет три хлопка в ладоши партнеру, поворачивается на 180° и убегает. После серии пробежек

игроки меняются ролями. Очко получает игрок, который сумел убежать от партнера за пределы волейбольной площадки, или тот, который догнал партнера. Далее подвижные игры и эстафеты на воспитание ловкости

Эстафета

Игроки располагаются в колонны по два за линией старта. Из каждой команды игроки парами передвигаются до определенного расстояния таким образом: первый перепрыгивает через партнера, находящегося в положении стоя, наклон вперед - прыжком, ноги врозь, затем пролезает между ногами партнера, и игроки меняются ролями. Обрато оба игрока возвращаются бегом, взявшись за руки, и передают эстафету следующему игроку своей команды.

Кувырки в парах

Игроки располагаются парами перед дорожкой из гимнастических матов. Один игрок ложится на спину, второй встает возле головы партнера. Партнеры держат друг друга за голень, образуя таким образом колесо, в таком положении выполняются кувырки. Далее подвижные игры и эстафеты на развитие прыгучести

«Пятнашки прыжками»

Один водящий располагается в центре площадки. Остальные свободные игроки в поле. Водящий прыгает на одной ноге, пятнает свободных игроков. Пойманный игрок меняется ролями с водящим.

«Удочка»

Водящий со скакалкой в руках располагается в центре круга, образованного игроками. Водящий крутит скакалку на расстоянии 30-40 см от пола, все игроки по очереди перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку меняется ролями с водящим. Далее подвижные игры на развитие быстроты перемещения.

«Третий лишний»

Расположение игроков: встав широко, игроки образуют круг, расстояние между игроками 2-3 метра. Водящий и один игрок располагаются вне круга. Ход игры: водящий догоняет свободного игрока вокруг круга. Убегающий должен встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, они меняются ролями.

«Бег по кругу»

Расположение игроков: команды игроков располагаются в колонну по одному напротив друг друга по противоположные стороны круга. Ход игры: игроки бегут по кругу, стараясь догнать соперника. После двух кругов бежит следующий игрок. Побеждает тот, кто догонит соперника или закончит бег первым.

Подвижная игра «Найди свой цвет»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Описание: в разных сторонах площадки преподаватель кладёт обручи (из-

готовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу преподавателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом для всех остальных участников игры. Начинается игра, дети выходят из дома со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит». После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».

Подвижная игра «Два мороза»

Цель: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи. Описание: на противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Преподаватель выделяет двух водящих, которые становятся

посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу преподавателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: играющие могут выбегать из дома только после слова «Мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: за одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

Подвижная игра «Ловишка с лентами»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг. Описание: играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку.

ку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирование в пространстве. Оборудование: мяч. Разделение ролей: выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети – «зайцы». *Ход игры:* зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья). Слова преподавателя: «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок». «Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, того забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников». Надо следить,

чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: учить детей перепрыгивать, развивать ловкость. Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий – волк. Остальные дети – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Преподаватель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать двух волков [53].

«Догони соперника»

Цель: учить детей перебежать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость. *Ход игры:* две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одно-

временно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами. Второй вариант: дети убегают разными видами бега.

Далее приведем примеры эстафет, которые были включены в программу экспериментальной группы.

Комбинированная эстафета с набивным мячом

Цель: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения акробатическим элементам. *Организация:* группа делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый игрок принимает положение широкой стойки. Дистанция между игроками – 70 см. Посередине между колоннами укладывают гимнастический мат. Капитаны (направляющие) одной из подгрупп получают набивной мяч.

Проведение: по сигналу капитан передает набивной мяч над головой своему партнеру назад, прогнувшись. Тот, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ногами третьему участнику и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним вперед; добежав до мата, делает кувырок вперед с мячом в руках, затем продолжает бег и передает мяч направляющему другой колонны, а сам отходит в сторону. Игроки второй колонны выполняют то же задание. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.

Не дай обручу упасть

Цель: развитие ловкости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям с обручем. *Организация:* группа делится на команды, которые выстраиваются в шеренги одна за другой на линии старта; интервал и дистанция между игроками – 1 м. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводят три линии. Игроки первой шеренги получают обруч. Игра проводится в три тура. *Первый тур:* по сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший раньше времени, выбывает из игры. Во втором туре то же задание нужно выполнить по достижении обручем 8-метровой отметки, а в третьем – 10-метровой. Выигрывает команда, которая сохранит больше игроков после заключительного тура.

Десять прыжков со скакалкой

Цель: развитие ловкости, быстроты, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения прыжкам через скакалку. *Организация:* группа делится на четыре команды, которые выстраиваются в колонны. Интервал между учащимися – 1,5-3 м. Первые номера получают скакалку. Способ прыжков оговаривается заранее. *Проведение:* по сигналу первые номера выполняют 10 прыжков на месте условленным способом и передают скакалку вторым номерам. Последний участник, выполнив задание, поднимает скакалку над головой. Побеждает команда, которая выполнит задание раньше других.

В рамках внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности в экспериментальном классе был проведен *День Здоровья*. День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту. *Задачи*: привлечение учащихся к физической культуре и спорту; укрепление здоровья и организации активного отдыха; выявление лучших спортсменов; пропаганда здорового образа жизни; создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся.

День здоровья включает в себя спортивные соревнования по станциям. Каждый класс получает маршрутный лист, участвует весь класс. *Оборудование и материалы*: стойки, карточки с загадками, кубики, воздушные шары, теннисные ракетки, ватманы, цветные карандаши, комплекс ОРУ, карточки «полезное – вредное», карточки с пословицами, скакалки, грамоты, маршрутные листы, карточки с названиями станций.

Станция «Эрудит»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок (вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист. Пример 1: если дружен ты со мной, настойчив в тренировках, ты будешь в холод или зной – выносливым и ловким! (*спорт*). Пример 2: сто веселых упражнений со скакалкой и мячом, будешь делать их без лени – станешь лучшим силачом (*зарядка*). Пример 3: четверо бегут, четверо спешат, все обогнать друг друга хотят (*лыжи и палки*). Пример 4: две в руках, две в ногах, не провалишься в снегах, а проедешь без труда и оставишь два следа (*лыжи и палки*).

Пример 5: сперва с горы летишь на них, а после в гору тянешь их (*санки*). Пример 6: ростом мал, да удал, от меня он ускакал. Хоть надут он всегда, с ним не скучно никогда (*мяч*). Пример 7: есть, ребята, у меня два серебряных коня, езжу сразу на обоих, что за кони у меня? (*коньки*). Пример 8: оно важно для человека, с ним проживешь не меньше века. И не узнаешь никогда, кто такие доктора (*здоровье*). Пример 9: для здоровья очень важен и прибавляет сил. Он бывает сладкий даже и всем необходим (*сон*). Пример 10: ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса. По дороге едут ноги, и бегут два колеса (*велосипед*). Пример 11: бывает яблочный, фруктовый, а также ягодно-сливовый. Полезен очень по утрам, здоровым быть поможет нам (*сок*).

Станция «Спорт – это здорово!»

«Башня». Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегают до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.

«Пингвины». Необходимо допрыгать от старта до финиша, зажав один кубик между коленей, а другой кубик, взяв в руки и ни разу не уронив. Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше.

«Шарик на ракетке». Каждому участнику команды необходимо пронести воздушный шарик на ракетке, не уронив его

до финиша, и обратно – передать следующему участнику. Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше.

«Гусек». Необходимо добраться до финиша, зажав подбородком кубик, в полуприсяде – гуськом. Это испытание на время, т.е. чем быстрее участник выполнит это испытание, тем лучше. Зачитывается лучшее время.

Станция «Творческая»

Необходимо собрать пазлы «Сказка»; нарисовать плакат (тема – «Мы за здоровый образ жизни!»)

Станция «Песенная»

Назвать и спеть как можно больше детских песен (количество спетых песен – количество баллов).

Станция «Физкультминутка»

Выполнить упражнения «Утренняя зарядка «Делай как Я»». За правильное выполнение задания команда получает – 5 баллов. Упражнения утренней зарядки включают ходьбу на месте; рывки руками назад; разноименные круговые движения руками; махи ногами; круговые движения в коленном суставе; прыжки на двух ногах с продвижением вправо; бег на месте с различными движениями рук; ходьба на месте с высоким подниманием колен; упражнение на восстановление дыхания.

Станция «Знание - сила»

Задание «Полезно - вредно». Участники добегают до столика и выбирают карточки с положительными фразами,

а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку. За правильный ответ – 1 балл, максимум 22 балла. Вопросы: -читать лёжа; +чистить зубы два раза в день; -смотреть на яркий свет; +оберегать глаза от ударов; -смотреть близко телевизор; +промывать по утрам глаза; -тереть глаза грязными руками; +читать при хорошем освещении; -часто есть сладкое; +кушать фрукты и овощи; -грызть ручки и карандаши; +закаляться; +гулять на свежем воздухе; -надевать чужую одежду, обувь, головные уборы; +помогать по дому; -грызть ногти; +кататься на лыжах; +делать зарядку; +принимать душ; +завтракать по утрам; -работать за компьютером; +заниматься спортом. Даются вопросы, на которые нужно дать ответы.

- Согласны ли Вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да)

- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет)

- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет)

- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да)

- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да)

- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет)

- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да)

- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет)

- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да)

Станция «Игровой марафон»

Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – _____. (Ответ: залог здоровья)

Здоровье в порядке – _____. (Ответ: спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – _____. (Ответ: закаляйся)

В здоровом теле – _____. (Ответ: здоровый дух).

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором: «Это я, это я, это все мои друзья», если Вы со мной согласны. Если это не про Вас, то молчите, не шумите:

- кто из Вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из Вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из Вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку;
- кто, хочу у Вас узнать, любит петь и отдыхать?

Станция «Меткий»

Участники каждой команды по очереди кидают дротиком в мишень. Каждому участнику дается одна попытка. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

Станция «Самый сильный»

Мальчики подтягиваются на перекладине максимальное количество раз (6 мальчиков от класса). Результат суммируется и заносится в маршрутный лист. Девочки выполняют прыжки на скакалке за 30 секунд (6 девочек от класса). Результат суммируется и заносится в маршрутный лист. По окончании прохождения всех станций, маршрутный лист сдаётся судьям для подведения итогов. Проходит построение и награждение команд.

Для школьников экспериментальной группы было организовано проведение мероприятия «Веселые старты», краткий сценарий которого представлен ниже. *Цели:* пропаганда здорового образа жизни; привлечение к систематическим занятиям подвижными играми; выявление талантливых детей; пропаганда спорта как альтернативы негативным привычкам. Место проведения: спортивный зал. Инвентарь: стойки, мячи малые, обручи, мячи в/б, кегли, гимнастические палки, скакалки, ботинки, свисток. Под музыку «спортивный марш» – выход команд.

Ведущий: «Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Я рад приветствовать вас на Острове Спорта и Здоровья. Собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, выносливости и скорости. Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весё-

лые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Встречайте команды!!! Пусть сегодня наша встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю к честной спортивной борьбе и желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность. А сейчас познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника. Чтобы провести соревнование, нам нужны опытные судьи и участники (представляет жюри). Далее идет представление команд. Соревнования пройдут в несколько этапов, за победу в каждом соревновании первая команда получает 4 балла, вторая – 3 балла, третья – 2 балла, проигравшая команда получает 1 балл. Далее ведущий объявляет о правилах эстафет: забеги в командах выполняются строго по очереди; раньше времени выбегать за линию старта не разрешается; за попадание в кольцо начисляется дополнительно 0,5 балла. *Ведущий:* «Чтобы прыгать научиться нам скакалка пригодится, будем прыгать высоко как кузнечики – легко».

1 эстафета «Самый быстрый»

Инвентарь: обручи, скакалки. Бег до ориентира, где лежит скакалка вращая и перепрыгивая обруч, прыжки через скакалку – 5 раз, бег обратно тем же способом – передача эстафеты (обруча).

2 эстафета «Сороконожка»

Команды садятся на пол одной колонной, берутся руками за голень сзади сидящего – и таким образом передвигаются,

держась за ноги друг друга, пока направляющий не коснется ногой противоположной стены; после чего все встают и бегут к месту старта – зачет по последнему участнику.

3 эстафета «Кенгуру»

Инвентарь: мячи. Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

Далее следует подведение итогов жюри после трех эстафет.

4 эстафета «Запнуруй ботинок»

Инвентарь: ботинки. Четыре ботинка разложены на средней линии спортивного зала. Участники бегут к своему ботинку, по очереди продевают шнурок в одну из дырочек. Обратно возвращаются бегом. Последний завязывает шнурок на бантик и поднимает ботинок вверх.

Ведущий: «Если хочешь стать умелым, сильным, ловким, смелым, научись любить скакалки, обручи и палки. Никогда не унывай, в цель мячами попадай».

5 эстафета «Снайперы»

Инвентарь: кегли, мячи теннисные. По две команды строятся на противоположных сторонах площадки. Игроки из двух команд по очереди пытаются попасть в кегли, стоящие в ряд на средней линии площадки, теннисным мячом. Побеждает команда, сбившая больше кегль.

6 эстафета «Маски-шоу»

Инвентарь: маски зверей, калоши, стойки. Участник надевает маску и калоши, бежит до ориентира и обратно, передает реквизит следующему участнику.

Далее следует подведение итогов жюри после шести эстафет.

7 эстафета «Двойной цепной паровозик»

Инвентарь: стойки. В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно - оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

8 эстафета «Озорной мяч»

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка. Все участники выстраиваются в колонну ноги врозь, первый катит мяч по полу между ногами, последний берет мяч в руки, бежит к натянутой сетке, бросает мяч через сетку, ловит его, добегают до ориентира – три раза бросает в стену – ловит и таким же способом возвращается и становится впереди своей колонны.

Ведущий: «Чтоб проворным стать атлетом, Вам напоследок – эстафета!!! Будем бегать быстро, дружно, победить Вам очень нужно!»

9 эстафета «Полоса препятствий»

Инвентарь: маты, барьеры, мячи, обручи, б/б корзина, корзина для мячей. Участник бежит, пролезает под барьером, делает кувырок вперед, продевает через себя обруч, добегают до кор-

зины с мячами, бросает мяч в кольцо один раз, кладет мяч обратно в корзину, возвращается обратно тем же способом.

Далее следует подведение итогов жюри после девяти эстафет, а потом итогов всех соревнований и награждение. *Ведущий*: «Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!» Под звуки торжественного марша участники покидают спортивный зал.

При тестировании в конце учебного года было выявлено, что низкий уровень развития физических качеств имеют 9% учащихся экспериментальной и 16% – контрольной групп. Средний уровень – соответственно 62% и 59% учащихся исследованных групп. У остальных учащихся нами был зафиксирован высокий уровень развития физических качеств. Наблюдается положительная динамика в уровне развития физических качеств и физической подготовленности младших школьников исследуемых групп. В экспериментальной группе увеличилось количество детей, у которых зафиксированы исследуемые показатели на высоком и среднем уровне по сравнению с началом учебного года. Это доказывает эффективность разработанной нами программы физкультурно-оздоровительной деятельности. При применении предложенной методики воспитания физических качеств в экспериментальной группе на занятиях по физической культуре установлено закономерное увеличение

показателей уровня развития физических качеств детей, что свидетельствует об их гармоничном физическом развитии. Выявлено увеличение показателей по каждому используемому спортивно-педагогическому тесту как в целом по экспериментальной группе, так и в индивидуальных показателях детей. Это является благоприятным фактором оптимизации их физкультурно-спортивной деятельности и свидетельствует о существующей эффективности применения постепенно усложняющихся упражнений на тренажерах и широкого включения во внеклассные физкультурно-спортивные занятия подвижных игр и эстафет. Процесс развития физических качеств подчинен не только наследственной, но и социальной тенденции. Дело в том, что данный процесс в значительной степени зависит от условий жизни и двигательной деятельности индивида. Поэтому, если говорить об управлении этим процессом, то надо иметь в виду рационально организованную двигательную деятельность. Именно этот процесс и называют воспитанием физических качеств детей.

1.2 Формирование умений самоконтроля у школьников на уроках физической культуры

Формирование навыков самоконтроля начинается в детстве. При поступлении в школу самоконтроль является важной предпосылкой успеха ученика. Поэтому современные общеобразовательные школы должны стать «запускным механизмом» к самообразованию и самопознанию личности, а также способ-

ствовать формированию мотивации к достижениям. Только когда ребенок сам будет управлять своей учебной деятельностью, он станет полноценным субъектом и сможет способствовать развитию своих способностей. Самоконтроль дает возможность каждому ученику самостоятельно контролировать учебную деятельность и результаты. Упоминание о самоконтроле как психическом явлении можно найти в литературных источниках далекого прошлого, в том числе в работах Аристотеля. Однако в течение очень долгого времени это явление оставалось вне научных интересов. Только на рубеже XIX и XX веков понятие самоконтроля начинает появляться на страницах психологической литературы. Одним из первых, кто занялся проблемой самоконтроля, был З. Фрейд. Процесс самоконтроля он рассматривал в качестве инстинкта, обеспечивающего сохранение личности. В нашей стране вопросы, связанные с самоконтролем, начали обсуждаться со второй половины XX века, их рассматривали Л.С. Выготский, В.И. Иванников, А.Н. Леонтьев, В.И. Селиванов [48; 98]. Более основательно вопросы развития самоконтроля были рассмотрены в работах В.В. Давыдова, Л.Б. Ительсон, А.С. Лында, Г.И. Собиевой, В.В. Чебышевой, Д.Б. Эльконина и др. [100].

Несмотря на то, что изучению педагогических проблем самоконтроля в учебной деятельности школьников уделяется значительное внимание, тема остается актуальной. Такая ситуация обусловлена тем, что на формирование самоконтроля в школах не обращают достаточного внимания. Это говорит о том, что самоконтроль в структуре образовательной деятельности занимает особое место и имеет специфические функции:

направлен на саму деятельность, фиксирует отношение школьников к себе как к предмету этой деятельности, их ориентация на решение образовательной проблемы является косвенной. Рассмотрим какую роль играет самоконтроль в структуре учебной деятельности детей школьного возраста.

Учебная деятельность представляет собой основную, ведущую деятельность школьника, определяющая развитие его личности в целом, формирование основных психологических новообразований этого возраста. Эта деятельность специфична. Ее основная цель – усвоение знаний. Но, изучая знания, ребенок ничего в них не меняет. Субъектом изменений в образовательной деятельности является непосредственно обучающийся, – субъект, осуществляющий эту деятельность. Проблема формирования и развития самоконтроля учащихся в рамках контрольно-оценочной функции является одной из центральных проблем формирования образовательной деятельности в школьном возрасте. Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок. Другими словами, с помощью самоконтроля человек всегда осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе и работе.

В Большой Советской энциклопедии (1955) под самоконтролем предлагается понимать «осознанный контроль, осуществляемый человеком над своим поведением, мыслями и чувствами, регулирование и планирование своей деятельности». В толковом словаре самоконтроль человека раскрывается как контроль над своими действиями и поступками. Сущность по-

нения «самоконтроль» неоднородна. Ученые, занимающиеся этой проблемой, рассматривают разные аспекты самоконтроля. Например, Д. Б. Эльконин рассматривает понятие самоконтроля как умение ребёнка сопоставить действия и результат с образцом через предварительный образ. Самоконтроль – это осмысленный контроль лица над своим поведением, идеями, эмоциями, а кроме того управление и составление плана собственной работы. Средствами самоконтроля индивид осознанно изменяет свою внутреннюю и внешнюю деятельность [56; 87].

Попытку выяснить психологическую сущность самоконтроля осуществили такие ученые, как Г. Салливан, Э. Фромм и К. Хорни. Они считали, что самоконтроль – это «рациональная рефлексия и оценка субъектом собственных действий на основе личностно-значимых мотивов и установок, заключающиеся в сравнении, анализе и коррекции отношений между целями, средствами и последствиями действий». Способность к самоконтролю считается прирожденной, самостоятельной от внешней среды. Человек возникает на свет с «независимым рвением к самосознанию», а необходимость в самоконтроле, самооценке появляется в ходе исполнения конкретных видов работы. Самоконтроль – это способность учащегося оценивать свою работу с двух точек зрения: правильно ли я дал ответ? все ли я ответил? Самоконтроль считается формой работы, проявляющейся в проверке установленной проблемы, в критической оценке хода работы, в корректировке её недостатков. По мнению О.В. Безродных, «самоконтроль – это умение критически отнестись к своим поступкам, действиям,

чувствам и мыслям, регулировать свое поведение и управлять им. Самоконтроль связан с личностью в целом» [77; 120].

Критериями учебного самоконтроля у школьников выступают: усвоение предметных знаний, умений и навыков, их соответствие требованиям государственного стандарта начального образования; сформированность универсальных учебных действий (умения наблюдать, анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, связно излагать мысли, творчески решать учебную задачу); сформированность познавательной активности и интересов, прилежания и старания; положительное отношение к школе в целом. Выделяют следующие разновидности контроля: предварительный, текущий, тематический и итоговый.

Предварительный контроль ориентирован на обнаружение познаний и умений обучающихся согласно предмету, либо разделу, подлежащему исследованию. Это дает возможность установить первоначальный уровень познаний и умений, применять его в качестве основы, разбираться в допустимой сложности учебного использованного материала. Текущий контроль проводится в повседневной работе, чтобы проверить усвоение предыдущего материала и выявить пробелы в знаниях школьников. Он проводится с помощью систематического наблюдения учителя за работой класса в целом и каждого ученика в отдельности на всех этапах обучения. Это дает возможность получать постоянную информацию о прогрессе и свойстве преподавания и незамедлительно вносить изменения в учебную процедуру. Тематический контроль проводится периодически, так как прохождение новой темы, раздела и направ-

лено на систематизацию знаний учащихся. Этот тип контроля осуществляется на повторных обобщающих уроках и подготовке к контрольной работе, устным и письменным тестам. Итоговый контроль проводится в конце квартала, полугодия, всего учебного года, а также в конце начальной, неполной средней и старшей средней школы. Он направлен на отслеживание конкретных результатов обучения, выявление степени усвоения учениками системы знаний и навыков, приобретенных в ходе изучения конкретного предмета или ряда предметов [54; 92].

Под контролем в учебной деятельности понимается сопоставление настоящего воздействия с определенными критериями его исполнения и с ожидаемыми результатами. Процесс контролирования подразумевает присутствие умения предусматривать итоги собственных действий, сравнивая производимые воздействия с определённым образцом, ликвидировать возникновение ошибок. Суть воздействия заключена в соотношении операций с «образцом» – образцом воздействия. Отличительной чертой совершенствования системы начального образования, связанной с внедрением федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, является развитие самоконтроля учащихся. Самоконтроль помогает школьникам самостоятельно контролировать степень усвоения учебного материала, самостоятельно находить ошибки и планировать способы их устранения. В психолого-педагогической литературе представлены разнообразные подходы к установлению определения «самоконтроль». Самоконтроль считается одним из основных условий, которые

обеспечивают независимую работу школьников. Его целью считается уместное устранение, либо выявление ошибок, которые ранее были допущены.

Самоконтроль возможно установить равно как понимание и анализ субъектом личных действий, психологических процессов и состояний. Самодисциплина подразумевает присутствие эталона и вероятность извлечения данных о регулируемых поступках и состояниях. Самоконтроль школьников – развивающееся на основе их природных задатков и имеющихся психологических особенностей умение критически оценивать свое внешнее поведение и умственную деятельность под руководством педагогов и семейного окружения в процессе учебной деятельности [61; 84]. Самодисциплина в процессе обучения предполагает собой конкретное действие обучающихся, а непосредственно – формирование критериев оценки, стандартов; контроль прогресса и результатов их учебной работы. Процедура развития у школьников самоконтроля в учебной деятельности содержит три стадии: формирование у учащихся необходимости в выработке у себя умения самоконтроля; обучение учащихся с позиции концепции познаний, которые показывают суть самоконтроля, пути его развития; осуществление продолжительной тренировочной работы согласно выработке умений самоконтроля.

Формирование навыков самоконтроля у школьников имеет большую личностную значимость: содействует активизации их учебно-познавательной деятельности; позволяет учащимся рационально организовать свою учебную деятельность, осознанно выполнять коррекцию всех составляющих её действий;

способствует формированию таких личностных качеств, как инициатива, самостоятельность, ответственность и т.п. Виды самоконтроля следующие.

1. Итоговый контроль или контроль по результату. Это первичная и простейшая форма самоконтроля, которая осваивается учащимися. Его функция состоит в сравнении результата с заданным образцом.

2. Пооперационный контроль – контроль за правильностью процесса осуществления способа действия, который обеспечивает соответствие выполнения учебного действия его ориентировочной основе. Пооперационный контроль выполняет функцию обратной связи, помогает выявлять полноту, правильность и последовательность произведенных действий, а также способствует повышению мотивации учащихся.

3. Прогнозирующий контроль – является еще более сложной формой контроля, дающий учащемуся, как субъекту деятельности, возможность предвосхищать результаты еще не осуществленного действия.

Можно отметить четыре стадии проявления самоконтроля применительно к освоению использованного материала: отсутствие любого самоконтроля – ученик никак не изучил использованный материал и никак не способен ничего контролировать; полный самоконтроль – ученик проводит проверку всесторонности и точности репродукции освоенного использованного материала; выборочный самоконтроль – ученик осуществляет контроль, проводит проверку только лишь ключевых вопросов согласно проблемам; отсутствие видимого самоконтроля – надзор исполняется равно как бы на базе минувше-

го навыка, на базе каких-то небольших элементов. Таким образом, самоконтроль является сложным и многогранным явлением. Анализируя все определения этого понятия, можно сказать, что самоконтроль, его психологическая сущность состоит в «сравнении», «корреляции» выполненных действий с «образцом», с «целью», то есть действие контроля состоит в сравнении действия, воспроизведенного ребенком, и его результата с образцом по предварительному изображению. В некоторых случаях выборка понимается как заданный результат действия, либо как порядок основного действия, содержание и последовательность его операций.

Рассмотрим педагогические средства формирования умения самоконтроля у школьников. У школьников следует отметить трудности в понимании цели самоконтроля, первоначального ознакомления с конечным результатом действия и способами его получения, с которым они будут сравнивать свои методы работы и результат. Например, многие учащиеся могут сравнивать ход работы и результат с образцами, но только с помощью учителя оценивают состояние выполненной работы, устанавливают и анализируют допущенные ошибки с выявлением их причин. Развитие самоконтроля у школьников не ограничивается образовательным учреждением, важнейшую роль в развитии этого качества личности играет семья. Многие родители испытывают большие трудности не только в развитии самоконтроля у своих детей, но и в образовательной деятельности в целом. Поэтому учителя и родители должны стать единомышленниками в достижении цели развития самоконтроля у своих детей и создания необходимых условий для

этого. Таким образом, наблюдения за педагогической активностью учителей и низкий уровень самоконтроля среди учащихся, выявленные в ходе диагностических обследований, свидетельствуют о необходимости развития самоконтроля у детей школьного возраста. В процессе изучения были установлены этапы работы согласно формированию самоконтроля у школьников: подготовка преподавателей к реализации условий формирования самоконтроля; организация взаимодействия школы и семьи с целью решения единой проблемы; формирование позитивной мотивировки к самоконтролю у школьников.

Все этапы проходят в комплексе. В процессе обучения учитываются факторы, влияющие на развитие самоконтроля, которые можно объединить в две группы: методологическую и психолого-педагогическую. Методологический фактор определяется средствами арсенала приемов и подготовленностью учителя, который решит проблему самоконтроля. Среди психологических факторов, как уже упоминалось ранее, отмечают психологические особенности развития самоконтроля у школьников. Способ формирования самоконтроля позволит достигнуть цели лишь в том случае, если педагог станет расценивать образовательное взаимодействие как партнерство, а обучающегося как объект, способный к самостоятельному обучению. Контроль как процедура осуществляется постепенно. Любой этап имеет свое назначение, задачи, структуру, сущность. Задачи этапа управления устанавливают его сущность, тот или иной тип, метод самоконтроля. В учебном процессе необходимо использовать итоговую, оперативную, прогностическую самодисциплину; самоконтроль с использовани-

ем различных средств ясности. Благоприятным фактором развития самоконтроля является развитие у детей самостоятельности в действиях. Чем выше у обучающихся развита самостоятельность, тем успешнее протекает развитие самоконтроля. Важнейшим психологическим фактором формирования учебной деятельности учащегося является самооценка. Она играет значимую роль в становлении его индивидуальных особенностей и возрастных характеристик. Поэтому вопрос о формировании самооценки в школе является актуальным в настоящее время. Речь идет об осознании важности формирования у школьника самоконтроля и самооценки, развития у него адекватного понимания причин успешности или безуспешности учебной деятельности, формировании умений осуществлять пошаговый контроль своих учебных действий [97; 116].

Самоконтроль на уроке физического воспитания в школе – необходимое условие успешного обучения. Он способствует предупреждению физических и психологических перегрузок, повышенной утомляемости, снижению травматизма. Самоконтроль имеет большое воспитательное значение: повышение уровня социально–психологической адаптации, самоорганизации и регуляции деятельности, ответственности, целеустремленности, гармоничного физического развития организма. Овладение способами самоконтроля активизирует процесс обучения, расширяя возможности усвоения материала, приводит к качественно новой форме активности ученика – самоорганизации. Это непосредственно влияет на формирование личности ученика, определяя его учебное самосознание, отношение к себе, сверстникам, окружающему миру. Самоконтроль

на уроках физической культуры состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, болевые ощущения) и данных объективного наблюдения (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.). Самочувствие является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния на него физических упражнений. Как правило, плохое самочувствие возникает при каких-либо заболеваниях или непосредственно при несоответствии функциональных возможностей организма занимающегося уровню данной ему физической нагрузки. Работоспособность – это способность человека в течение определённого времени выполнять определённый род деятельности, не снижая эффективности. При правильной организации учебного процесса работоспособность должна обязательно увеличиваться. В разное время суток организм человека неодинаково реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку. Если рассматривать суточный цикл работоспособности, то можно увидеть, что наивысший ее уровень отмечается в утренние и дневные часы: с 8 до 12 часов первой половины дня, и с 14 до 17 часов – второй. В вечерние часы работоспособность понижается, а своего минимума достигает ночью. Как правило, наименьшая работоспособность отмечается в период между 12 и 14 часами днем, между 3 и 4 часами ночью. Сон является самым эффективным средством восстановления работоспособности организма после физических нагрузок. Он имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Глубокий, крепкий и наступающий сразу сон вызывает чувство бодрости, прилив жизненных сил и

энергии. При недосыпании можно увидеть внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями. Аппетит легко нарушается при недомоганиях и болезнях и непосредственно при переутомлении. При большой и интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. После занятий пищу рекомендуется принимать непосредственно через 30-50 минут. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергии увеличивается.

Настроение является очень существенным показателем, отражающим психическое состояние занимающихся. Ведь все занятия всегда должны непосредственно доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, если занимающийся уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии, а неудовлетворительным – когда человек расстроен, растерян или подавлен. К следующим видам субъективных показателей самоконтроля относят болевые ощущения: боли в боку, возникающие чаще всего при выполнении физических упражнений циклического характера. Боли обуславливаются рядом причин: физическими нагрузками непосредственно сразу после приема пищи, неправильным дыханием, плохим физическим состоянием, перегрузками. Боли в правом подреберье объясняются тем, что печень переполнена кровью. Она набухает и начинает давить на покрывающую ее оболочку – капсулу. Растягивание капсулы и дает непосредственные болезненные ощущения. Болевые ощущения в левой части живота – обычно следствие переполнения кровью непосредственно селезенки. При возник-

новении подобных болей на преодолеваемой дистанции следует несколько раз глубоко и плавно сделать вдох, на ходу помассировать в месте болевого ощущения. Если боли не проходят, то необходимо снизить интенсивность выполнения физических упражнений и дать себе отдых.

К объективным показателям самоконтроля относят: частоту сердечных сокращений, артериальное давление, частоту дыхания, массу тела, рост, ЖЕЛ, мышечную силу. Частота сердечных сокращений является очень подвижным показателем и зависит от возраста, пола, условий внешней среды. Многие специалисты признают, что ЧСС является надежным индикатором состояния кровеносной системы. Она может быть самостоятельно определена по частоте пульса. С ростом физической тренированности ЧСС постепенно снижается, что говорит об экономичной деятельности организма. Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является уровень артериального давления (АД). Быстрое восстановление показателей давления говорит о хорошей подготовленности организма к данной физической нагрузке. Что касается дыхания, то в покое оно должно быть ритмичным, глубоким. Для того, чтобы подсчитать собственную частоту дыхания, необходимо положить руку на нижнюю часть грудной клетки, и непосредственно каждый вдох или выдох считать за одно дыхание. Еще к одним из важных показателей функции дыхания относится ЖЕЛ (жизненная емкость легких) – максимальный объем воздуха, который можно набрать в лёгкие после максимально полного выдоха. Жизненная ёмкость лёгких измеряется специальным прибором – спирометром. При

большой жизненной ёмкости лёгкие непосредственно лучше вентилируются и организм получает больше кислорода. Следующим объективным показателем самоконтроля является масса тела. В первые дни занятий физическими упражнениями масса тела несколько уменьшается; в дальнейшем может возрастать и затем непосредственно стабилизируется. Сначала в организме уменьшается количество жира и воды, затем мышечная масса начинает увеличиваться, наконец, ее рост прекращается.

Методы самоконтроля за физическим состоянием при занятиях физическими упражнениями, определяющие особенности и уровень развития организма, включают в себя антропометрический метод, метод индексов, метод функциональных проб и т.д. Полученные данные позволяют выявить те изменения в физическом состоянии, которые происходят благодаря занятиям физическими упражнениями. Антропометрический метод включает в себя измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких. Кроме различных факторов (наследственность, питание, заболевания) на рост оказывают влияние занятия физическими упражнениями, которые способствуют его усилению. Чрезмерно высокие физические нагрузки могут замедлить и даже остановить рост. Особенно благоприятны для роста упражнения на растягивание (висы на перекладине и подтягивания), а также прыжковые упражнения, занятия баскетболом, волейболом, плаванием. Контроль над массой тела может быть осуществлен непосредственно при помощи индекса Брока-Бругша. Нормой считается такое состояние, когда на один сантиметр роста приходится от

350 до 400 г массы у подростков и от 325 до 375 г у девушек. Например, росту 165 см соответствует масса тела 60 кг. При проведении самоконтроля за физическим состоянием важно измерять окружность грудной клетки. Данное измерение проводят сантиметровой лентой в трех положениях: в состоянии покоя, при полном вдохе и максимальном выдохе. Исследовать окружность грудной клетки нужно в состоянии покоя, измеряя данный показатель как при вдохе, так и при выдохе. Разница полученных значений – это экскурсия грудной клетки. Она зависит от типа дыхания и развития мышц.

При осуществлении самоконтроля во время занятий физическими упражнениями необходимо проводить непосредственное измерение мышечной силы рук. Самоконтроль мышечной силы проводится с помощью кистевого динамометра каждый день в одно и то же время. Ручной динамометр представляет собой эллипсоидную стальную пластинку, сжатие которой показывает силу мышц, выраженную в килограммах. Оценивая мышечную силу при самоконтроле, следует учитывать, что она зависит от пола, веса, вида тренирующих воздействий, степени утомления и других причин. В течение дня показатели силы меняются. Так, наименьшая величина их определяется утром, наибольшая – в середине дня. К концу дня, особенно после утомительной работы, мышечная сила непосредственно падает. Это же явление наблюдается при недомогании, нарушении режима и т.д. Неполное восстановление мышечной силы на другой день после тренировки будет свидетельствовать о чрезмерной физической нагрузке.

Самоконтроль занимающегося предусматривает также проведение спирометрии (спиро – дыхание, метрия – измере-

ние) – метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания. Измеряется ЖЕЛ (объем воздуха, выдыхаемый из легких); значения данного показателя характеризуют эластичность легочной ткани и силу дыхательных мышц. Величина ЖЕЛ зависит от роста, веса, пола, состояния здоровья, длительности занятий физическими упражнениями и их направленности. При регулярных, правильно построенных занятиях ЖЕЛ увеличивается на 200-500 мл в год. Интенсивная и утомительная циклическая тренировка приводит к снижению ЖЕЛ в среднем на 200-300 мл, к вечеру она восстанавливается. Если нет восстановления исходного уровня ЖЕЛ и на следующий день после занятия, это говорит о превышении нагрузки.

Существуют еще методы самоконтроля, которые позволяют дать оценку физического состояния организма. Среди них – функциональные пробы. Оценка функционального состояния осуществляется с помощью физиологических проб (тестов) сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вспомним наиболее часто встречающиеся функциональные пробы, используемые на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Например, проба Летунова – 20 приседаний за 30 с, затем подсчитывается ЧСС за 1 минуту и оценивается ее восстановление. Возможно выполнение 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний, в положении сидя, вновь подсчитывается ЧСС за 1 минуту.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Методика проведения: перед началом процедуры фиксируется пульс

в стоячем положении; далее человеку нужно сделать три нормальных вдоха и выдоха (не на полную глубину). После этого испытуемый должен сделать максимально глубокий вдох и задержать дыхание. Нос необходимо зажать пальцами. Засекается время задержки дыхания с помощью секундомера. После выдоха, когда дыхание восстановится, снова замеряется пульс. Если есть необходимость, то повторную пробу можно провести через пять минут. Средний показатель – 65 с.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Методика проведения: сначала необходимо подсчитать пульс; выполняется три вдоха и выдоха, но не максимально полных (примерно на 3/4 от полного объёма легких). Затем нужно сделать полный выдох и зажать нос пальцами. Время засекается с помощью секундомера. После восстановления нормального дыхания нужно сделать подсчёт пульса ещё раз. Средний показатель – 30 с.

Проба Серкина состоит из трех фаз. Сначала определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя, затем испытуемый делает 20 приседаний в течение 30 секунд и повторяет задержку дыхания, после чего стоя отдыхает 1 минуту и опять повторяет задержку дыхания на вдохе в положении сидя (то есть повторяется первая фаза пробы).

Проба Розенталя представляет собой пятикратное измерение ЖЕЛ с 15- секундными интервалами отдыха. В норме определяются одинаковые и даже нарастающие значения ЖЕЛ, снижение показателей от измерения к измерению может указывать на ухудшение функционального состояния системы дыхания, кровообращения или нервной системы. Такое отмечается, например, при переутомлении, перетренированности, а также в период выздоровления после болезни.

В пробе Шафрановского сочетается определение ЖЕЛ в покое и после дозированной нагрузки. Сначала определяется ЖЕЛ в состоянии покоя, затем – после 3-минутного бега на месте в темпе 180 шагов в минуту. ЖЕЛ измеряется сразу после бега, затем через 1, 2 и 3 минуты восстановительного периода. Индекс Скибинской позволяет в определенной мере оценить функцию не только системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы. При заболевании органов кровообращения и дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после переутомления продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе уменьшается. Для оценки степени воздействия тренировочной нагрузки на организм обычно проводится оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Для измерения пульса в состоянии покоя занимающийся должен находиться в положении сидя. При этом необходимо нащупать височную, сонную или лучевую артерию.

Важнейший показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы – пульс и его изменения. Для характеристики состояния сердечно-сосудистой системы имеют также большое значение данные артериального давления. Для характеристики сердечно-сосудистой системы большое значение имеет оценка изменений показателей сердца и артериального давления после физической нагрузки и длительность восстановления. Такое исследование проводится с помощью различных функциональных проб. Итак, различные методы самоконтроля за физическим состоянием в процессе занятий физическими упражнениями должны использовать все школьники.

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физическими упражнениями позволяют более точно оценить их физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, тем самым избежать травм и перенапряжения. Таким образом, самоконтроль необходим для наибольшей эффективности занятий физическими упражнениями, а также достижения высоких спортивных результатов. Благоприятным фактором для самоконтроля за физическим состоянием будет применение правил гигиены. Каждый человек непосредственно должен уметь правильно организовывать свой труд и отдых. Другими словами, соблюдать правила, касающиеся личной гигиены. Это понятие включает в себя ряд факторов, а именно: соблюдение распорядка дня; рациональное питание; гигиену тела, обуви и одежды; отказ от вредных привычек. Неукоснительное соблюдение всех этих правил является важным фактором поддержания нормальной работоспособности и сохранения здоровья. Все объективные показатели самоконтроля, описанные выше, характеризуют физическое состояние организма человека.

Значительную информацию о состоянии здоровья дают субъективные показатели самоконтроля. Рассмотрим субъективные приемы самоконтроля за физическим состоянием. Самым важным приемом будет считаться оценка самочувствия. Ему могут дать хорошую, удовлетворительную или плохую оценку. Именно через самочувствие оцениваются общее состояние организма занимающегося и его центральной нервной системы. При отсутствии негативных реакций можно говорить о правильно спланированных физических нагрузках, которые

увеличивают работоспособность школьника. Еще одним параметром для осуществления самоконтроля является сон. Именно поэтому оцениваются процессы засыпания и пробуждения, а также характеристика сна (прерывистый, беспокойный и т. д.). Нарушение сна, в свою очередь, оказывает негативное влияние на центральную нервную систему и здоровье школьника. Сон считается нормальным, когда школьник засыпает быстро, спит глубоко и спокойно, утром себя чувствует бодрым, полным жизненных сил и энергии. При нарушениях сна (синдроме бессонницы) могут отмечаться длительное и трудное засыпание, беспокойный с частыми пробуждениями сон, тяжелые кошмарные сновидения, резкое сокращение сна, головные боли, снижение работоспособности и плохое самочувствие после сна. Чрезмерные физические нагрузки или нагрузки, выполненные поздно вечером, могут привести к нарушению сна.

Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями должен оценивать и такой показатель состояния организма, как работоспособность. Она может быть хорошей, удовлетворительной и пониженной. Как правило, высшую оценку данному параметру можно дать при наличии хорошего самочувствия и крепкого сна. Однако не всегда это бывает именно так. Порой у школьника даже при наличии хорошего самочувствия наблюдается пониженная работоспособность. Если подобное явление и нежелание получать физические нагрузки длится несколько дней подряд, то об этом необходимо известить учителя по физической культуре и параллельно обратиться к врачу. Плохое самочувствие может быть результатом

перенапряжения. Аппетит как ничто иное характеризует физическое состояние. Данный параметр особенно важен в тех случаях, когда осуществляется самоконтроль при занятии физическими упражнениями. Хороший аппетит говорит о нормальном обмене веществ в организме. Напротив, отсутствие потребности в приеме пищи в утренние часы, а также в период 2-3 часов после занятий физическими упражнениями, дает основание предполагать наличие нарушений в функционировании тех или иных органов и систем органов.

В процессе самостоятельного контроля при занятиях физическими упражнениями школьник должен обращать внимание и на потоотделение. Это нормальное явление, которое также указывает на состояние организма. При хорошей натренированности мышц потоотделение снижается. Повышенный же его уровень при высокой спортивной форме непосредственно указывает на переутомление. Еще одним параметром является настроение. Если школьник жизнерадостен, бодр и с удовольствием занимается физическими упражнениями, значит, нагрузка соответствует его возможностям и состоянию здоровья. Если же он вялый, настроение понижено, тогда объем нагрузки следует уменьшить, при необходимости исключить. Самоконтроль учащихся на уроках физической культуры имеет огромное значение для повышения качества усвоения учебного материала, оздоровления и приобщения к основам здорового образа жизни. Самоконтроль позволяет учащимся нивелировать неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Самоконтролем являются регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим

развитием и физической подготовленностью, а также их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Цель самоконтроля – это самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за состоянием своего организма, влиянием на него физических нагрузок, физическим развитием.

Целью проведенного нами исследования было формирование умений самоконтроля у школьников 7-х классов на уроках физической культуры. Проводились наблюдения среди 30 учащихся по следующим показателям: измерение пульса, подсчет частоты дыхания, определение внешних признаков утомления, наличие или отсутствие болевых ощущений. На наш взгляд, в первую очередь учащиеся должны научиться выполнять измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Исследование пульса является одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно-сосудистой системы. Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; г) ладонью к груди в области сердца.

Первым способом пользуются, когда человек находится в спокойном состоянии. После физических упражнений нащупать на запястье руки и посчитать пульс бывает трудно. Тогда пользуются одним из оставшихся трех способов. В результате исследований были получены следующие данные: из 30 испытуемых только у 10 человек в покое пульс не превышал 70 ударов в минуту. Еще у 10 человек колебался от 80 до 89 ударов. Пульс остальных учащихся был выше 90 ударов в мину-

ту, что свидетельствует о повышенной активности симпатoadреналовой системы.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сердечных сокращений: чем нагрузка больше, тем пульс чаще. В спокойном состоянии пульс составляет 70-80 уд/мин. При выполнении легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд/мин, при средней – 130-150 уд/мин, при большой – до 200 уд/мин. У ребят, занимающихся физическими упражнениями, оздоровительным бегом и спортом пульс после занятий приходит в норму через 3-5 минут восстановительного периода, а после больших нагрузок – через 10 минут. Время восстановления пульса до исходного уровня за 3 минуты считается хорошим, 4-5 минут – удовлетворительным, 6 минут и более – неудовлетворительным. После небольшой физической нагрузки (приседания) у 44% испытуемых выявлено нормальное восстановление пульса, у 16% – удовлетворительное; у остальных – неудовлетворительное.

Большинство детей легко усвоили способы измерения пульса. Единственное затруднение, с которым пришлось столкнуться – это невнимательность ребят, из-за чего сложно было проводить измерения сразу же после полученной нагрузки. Прослушав объяснение, как правильно это делать и где лучше прощупывается пульс, некоторые ребята пытались измерять его после нагрузки тем же способом, что и в покое. Не все ребята хорошо и правильно справились с заданием. Некоторым требуется больше внимания, так как они в силу своих психических особенностей невнимательны, им очень трудно сосредоточиться.

Кроме того, на уроке физической культуры учащиеся учились производить подсчет частоты дыхания. Этот способ

измерений ребята освоили лучше и быстрее, чем измерение пульса. В покое частота дыхания в среднем составляет 12-16 раз в минуту. После физической нагрузки происходит учащение дыхания. При средней нагрузке – до 18-20 раз в минуту, при значительной – до 20-30 раз в 1 минуту. Подсчитывали частоту дыхания за 30 секунд и умножали на 2. Количество дыхательных движений считают обычно, положив ладонь руки спереди на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Каждый вдох и выдох составляют один дыхательный цикл.

Проводили измерение частоты дыхания после бега на 1000 м. До нагрузки частота дыхания составляла у 10 человек 12-14 циклов в минуту, у 18 человек – 15-16 циклов в минуту, у остальных – 17-19 циклов в минуту. После завершения дистанции ребята самостоятельно не только проводили измерения, но и сами засекали время. Полученные данные показали, что эта нагрузка для некоторых учащихся являлась существенной. Частота дыхания у 15 учащихся была 20-22 циклов в минуту, у 10 человек – 25-27 циклов в минуту, у остальных – 32-34 цикла в минуту. Зрительно оценив правильность выполнения подсчета дыхания, можно сказать, что этот способ самоконтроля подростки освоили хорошо. Исключением оказались – два человека (ученицы класса). В связи с особенностью психики и характера им пришлось неоднократно объяснять, как правильно делать подсчет. Иногда устоять на одном месте им было трудно. Двое учащихся класса часто болеют и пропускают занятия, у них плохо сформирован навык самоконтроля.

Определять степень утомления можно не только по измерению пульса или частоты дыхания, но и по внешним при-

знакам. Важно знать все эти признаки, чтобы вовремя снизить нагрузку во время самостоятельных занятий. Это могут быть покраснение кожи лица, сменяющееся сильным потоотделением, посинение губ; усиленное потоотделение; неточные, вялые движения. Необходимо было выяснить, насколько хорошо учащиеся усвоили данный вид самоконтроля. В процессе беседы с отдельными учащимися выясняли, насколько хорошо они знают о внешних признаках утомления. Задавали следующие вопросы: какие показатели характеризуют хорошее состояние здоровья? Почему кожа лица краснеет после бега? Что такое одышка и почему она возникает? Как влияет нагрузка на координацию движений? Почему может кружиться голова? Что такое ненормированная нагрузка, как она влияет на организм? Что нужно делать, если наступило переутомление? Что такое «режим дня» и зачем он нужен? О чем говорит неточное выполнение команд?

Такой опрос проводился в процессе исследований после небольших и средних нагрузок, так как после значительных нагрузок у большинства подростков было рассеянное внимание. Хорошие и четкие ответы на вопросы обычно дают те учащиеся, кто занимается физическими упражнениями не только на уроках физвоспитания, но и посещает спортивные секции или занимается самостоятельно. Если в начале исследования ребята плохо отвечали на вопросы и постоянно путались, то со временем большинство из них давали конкретные и четкие ответы. К концу исследования большинство учащихся могли правильно оценить состояние своего организма по внешним признакам. В процессе обучения учащиеся получали

знания не только о пользе занятий физическими упражнениями, но и о том, что они могут нанести вред. Учащиеся должны знать, что не контролируемые и не регулярные нагрузки отрицательно влияют на весь организм, в первую очередь страдают сердце и нервная система. Уже в седьмом классе ребята знают, если в занятиях сделан перерыв, то после первых занятий физическими упражнениями могут появиться болевые ощущения, которые в дальнейшем исчезают. Боль в мышцах – показатель того, что учащийся длительно не занимался физическими упражнениями. Поэтому после перерыва (сделанного по любой причине) необходимо наращивать нагрузку постепенно. Этому ребята обучаются, начиная со второго класса. На уроках дается понятие о том, что начинать выполнение упражнений необходимо с малого количества повторений, постепенно увеличивая их.

В результате физической нагрузки может возникнуть перенапряжение, характеризующееся слабостью, головокружением, слабой болью в мышцах. Нужно записывать, при каких нагрузках возникают эти явления в дневник самонаблюдения, чтобы не допускать перенапряжений во время самостоятельных занятий. На уроках физической культуры болевые ощущения выявлялись в процессе беседы. Ребята рассказывают о том, что происходит с их организмом, где именно появились болевые ощущения. В начале исследований лишь у 5 учащихся из 30 не возникали болевые ощущения. Остальные жаловались на боль в мышцах, которая не проходила долгое время. На уроках физической культуры ребята учились правильно выполнять упражнения и определять для себя оптимальную нагрузку. Учитель физической культуры постепенно увеличивал количе-

ство повторений различных упражнений. После чего учащихся расспрашивали о том, как это повлияло на их болевые ощущения. После этого учащиеся получили задание – во время самостоятельных занятий записывать в дневники самонаблюдения свои ощущения. Каждые две недели ребятам предлагалось увеличить нагрузку. К концу исследования были получены хорошие результаты. У большинства учащихся перестали возникать болевые ощущения после незначительного увеличения нагрузки, у пяти человек мышечная боль не проходила достаточно долго.

В процессе беседы были получены сведения о настроении учащихся, их аппетите и сне. Желание заниматься физической культурой и спортом есть у большинства ребят. Как правило, это дети подвижные, которые с удовольствием выполняют любые предложенные им упражнения. Отсутствует желание к занятиям у малоподвижных ребят, которые не занимаются самостоятельно, не посещают спортивные секции. В результате регулярных медицинских осмотров проводятся измерения роста и веса. Все эти данные заносятся в протокол карты здоровья ребенка. В промежуточный период подростки измеряют эти показатели самостоятельно, наблюдая за их динамикой. Подростки учатся правильно измерять антропометрические показатели, знают, что вес должен соответствовать росту. Ожирение создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, осложняет работу опорно-двигательного аппарата, провоцирует появление многих серьезных заболеваний. В конце II и IV четверти подводились итоги по измерению описанных выше показателей у подростков.

Кроме того, подводились итоги полученных результатов в зачетных упражнениях, которые предлагались в I и IV четвертях. Делали комплексную оценку физической подготовленности школьника с помощью карточек учета. Ведение карточек поручалось ученикам. Вначале ребята знакомились с инструкцией по их заполнению, затем демонстрировалась методика измерений и их оценки. Так формировалась готовность учащихся к овладению методами самоконтроля.

Комплексная оценка физической подготовленности школьника представляется несколькими компонентами, что можно выразить математической формулой: $K = (\text{ФР} + \text{ФП} + \text{УЗ}) : 3$, где ФП – физическая подготовленность; ФР – физическое развитие; УЗ – уровень здоровья. Каждый из представленных компонентов оценивался по пятибалльной шкале. Учащимся выдаются стандартные карточки учета, объясняется порядок заполнения. Затем учащиеся разбиваются на несколько отделений (в старших классах может быть до 6 отделений). Все измерения проводятся в отделениях в указанных местах и в заранее оговоренном порядке. Затем объясняется, как оценивать признаки физического развития и двигательной подготовленности с помощью оценочных таблиц. Убедившись в том, что учащиеся усвоили методику оценивания, учитель дает задание провести оценку всех признаков, внести данные с черновиков на свои карточки. Все измерения занимают 20-45 минут урока.

Проведенные исследования показали, что большинство подростков могут выполнять физические упражнения не только под руководством учителя, но и самостоятельно. Они имеют

навыки в проведении самоконтроля. Знают, что режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, в том числе учеба и занятия спортом, прием пищи. Могут правильно регулировать нагрузку, идти от простых упражнений к сложным, увеличивать количество повторений и длину дистанций постепенно, начиная с минимальной. Школьники следят за динамикой физической подготовленности в течение учебного года по результатам в беге, прыжках, подтягивании и т.п. Все данные фиксируются в дневнике самоконтроля, по записям в котором они могут проследить не только изменения в росте и весе, но и узнать, какие физические качества им необходимо развивать, проанализировать причины неудач или успеха. В этом возрасте учащиеся способны к самостоятельному творческому мышлению, рассуждению, сравнению, к выводам и обобщениям.

В ходе проведенного исследования нами были проанализированы взаимосвязи формирования навыков самоконтроля у школьников с уровнем их физической подготовленности и развитием физических качеств. В процессе бесед выяснили, что дети понимают значение питания и могут рассказать о том, как правильно питаться. Опрошенные подростки дали правильные ответы на вопросы о режиме питания, количественном и качественном составе пищевых продуктов, роли витаминов и микроэлементов в питании. Подростки акцентировали внимание, что принимать пищу необходимо за 2 часа до занятий во внеурочное время. После занятий к еде можно приступать через 30-40 минут. Питаться следует 4-5 раз в день. Необходимо

также соблюдать и питьевой режим. Они знают, что питание должно быть сбалансированным, хотя сам термин не употребляли. Ограничивались перечислением продуктов, которые необходимо включать в рацион питания. Знают, что избыточное потребление воды усиливает потоотделение, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ. При появлении жажды можно прополоскать рот и горло водой. На вопрос о вреде недостатка воды для организма ребята смогли ответить только с помощью наводящих вопросов. При этом выяснили, что недостаток воды приводит к сгущению крови, повышению температуры тела, нарушению процессов пищеварения. Из бесед с подростками установили, что за режимом дня и сна следят не все. Некоторые ребята ложатся спать поздно. Соответственно за ночь их нервная система и организм в целом восстанавливаться не успевают. Поэтому появляется сонливость днем, головокружение, невнимательность и вялость в движениях.

Школьники, которые принимали участие в исследовании, показали хорошие результаты по формированию навыков самоконтроля. Существенно, что даже незначительные сдвиги в работе над собой имеют важное значение для учащихся, так как подкрепляют их уверенность в своих силах, содействуют дальнейшему совершенствованию. У ребят возникает мотив и устойчивое желание заниматься физическими упражнениями и спортом. Результаты исследования в конце учебного года показали, что большая часть испытуемых соблюдают адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха и питания, активно ведут дневник самоконтроля. Нами были разработаны

некоторые рекомендации по формированию умений и навыков самоконтроля на уроках физической культуры у школьников.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их. Если после тренировочных занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон – хорошие и есть желание заниматься дальше, то это положительные признаки. Они показывают, что организм занимающегося справляется с физическими нагрузками. Если длительное время пульс не вернулся к его постоянной величине в покое, ухудшилось настроение и аппетит, появилась головная боль, то нагрузку надо снизить или дать себе передышку. Кроме того, необходимо отслеживать внешние признаки переутомления, указанные в таблице 3.

Таблица 3 – Внешние признаки переутомления

| Признаки | Степень утомления | | |
|------------------------------|-----------------------|--------------------------|---|
| | Лёгкая | Значительная | Большая |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Окраска кожи лица и туловища | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ |
| Потливость | Небольшая | Чаще на лице | Большая, особенно головы и туловища, либо очень сильная, выступление соли |

Окончание таблицы 3

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------|---------------------|------------------------------------|--|
| Дыхание | Учащённое ровное | Значительное учащение | Периодически – через рот; резко учащённое, по- верхностное, появ- ление одышки |
| Движение | Не нарушены | Неуверенные | Покачивания, нарушение коор- динации движений, дрожание конечно- стей |
| Внимание | Безошибочное | Неточность выполнения команд | Замедленное вы- полнение заданий, часто на повтор- ную команду |

Для развития своих физических возможностей полезно использовать разные нагрузки, за исключением чрезмерных, истощающих организм. Большие нагрузки возможны только на несколько минут, а самые интенсивные, например, бег с высокой скоростью на 30-60 м, уже несколько секунд. У девочек пульс, как правило, на несколько ударов чаще, чем у мальчиков. У школьников, систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом, ЧСС меньше. Обычно с помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал. Пересчёт пульса за 1 минуту удобно проводить с помощью данных таблицы 4.

Таблица 4 – Контроль за ЧСС в пересчете на одну минуту

| Пульс (кол-во ударов) | | | | | |
|-----------------------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|
| За 10 с | За 1 минуту | За 10 с | За 1 минуту | За 10 с | За 1 минуту |
| 10 | 60 | 20 | 120 | 30 | 180 |
| 11 | 66 | 21 | 126 | 31 | 186 |
| 12 | 72 | 22 | 132 | 32 | 192 |
| 13 | 78 | 23 | 138 | 33 | 198 |
| 14 | 84 | 24 | 144 | 34 | 204 |
| 15 | 90 | 25 | 150 | 35 | 210 |
| 16 | 96 | 26 | 156 | | |
| 17 | 102 | 27 | 162 | | |
| 18 | 108 | 28 | 168 | | |
| 19 | 114 | 29 | 174 | | |

Очень полезно завести дневник самоконтроля, в который нужно регулярно вписывать данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировок и соревнований, силе мышц рук, самочувствию, сне, аппетите. Следует регулярно заниматься спортом самостоятельно или в какой-либо спортивной секции. Не забывать записывать в дневник и свои спортивные результаты. Ведь они тоже отражают состояние организма. Форма дневника самоконтроля (в обычной тетради) может быть такой, как указано в таблице 5.

Таблица 5 – Форма дневника самоконтроля

| № п/п | Показатели | Дни занятий | | | |
|-------|---------------------------|-------------|----|----|-----|
| | | Пн | Вт | Ср | Птн |
| 1 | Самочувствие | | | | |
| 2 | Работоспособность (баллы) | | | | |
| 3 | Сон (баллы) | | | | |
| 4 | Аппетит | | | | |
| 5 | Масса тела | | | | |
| 6 | Утренний пульс в покое | | | | |
| 7 | Пульс до занятий | | | | |
| 8 | Пульс после занятий | | | | |

Для проверки эффективности самоконтроля, можно вести таблицу по физической подготовленности (таблица 6). В данной таблице отображаются результаты по месяцам по выполнению разных физических упражнений.

Таблица 6 – Динамика результатов физической подготовленности

| № п/п | Вид упражнения | Результаты по месяцам | | | |
|-------|--|-----------------------|---|---|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | и т.д. |
| 1 | Подтягивание (число повторов) | | | | |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | | | | |
| 3 | Продолжительность непрерывного бега в спокойном темпе на определенное расстояние (мин) | | | | |
| 4 | Высота выпрыгивания вверх с места (см) | | | | |
| 5 | Бег на 60 м (с) | | | | |
| 6 | Наклон вперед (см) | | | | |

Подросткам поясняли, что для каждого упражнения есть условия правильного выполнения, рассмотрим примеры. Подтягивание: мальчики выполняют подтягивание из виса на перекладине на прямых руках из неподвижного положения без рывков и махов ногами. Перекладина захватывается руками сверху. При каждом подтягивании подбородок должен быть выше уровня перекладины. Девочки это упражнение выполняют лёжа на спине хватом низкой перекладины руками сверху. Прыжок в длину с места выполняется на ровной площадке, размеченной линиями отталкивания и приземления на расстоянии 180 см друг от друга и далее через каждые 5 см до отметки 240 см. Из исходного положения на линии отталкивания (носки ног за линией) прыгнуть вперёд, приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Выполнять три попытки подряд, зачёт по лучшей. Выносливость определяется по результату бега на определенное расстояние (1, 2 км). Скоростные возможности подростков можно оценить тестом «бег на 60 м», который проводится на любой ровной и прямой дорожке с высокого старта. Упражнение «наклон вперёд» характеризует уровень гибкости. Простейшее упражнение – наклониться вперёд с прямыми ногами и коснуться пола руками. Если школьник смог коснуться пола ладонями, то гибкость у него хорошая. Точнее гибкость можно измерить следующим образом: стоя на краю скамейки и выполняя наклон вперёд, замерить, насколько ниже плоскости, на которой Вы стоите, опускаются пальцы вытянутых рук.

По результатам тестирования в конце учебного года у учащихся, с которыми проводилась работа по формированию

навыков самоконтроля, показатели физической подготовленности по ряду тестов (бег на 60 м, отжимания в упоре лежа) были достоверно выше, чем у школьников, с которыми подобная работа не осуществлялась. Таким образом, при выполнении рекомендаций по самоконтролю, ученики смогли добиться поставленных перед собой целей в своем физическом развитии, подготовленности, соблюдении режима дня, питания и самоорганизации в целом. При этом многие из них отметили, что меньше стали переутомляться, улучшилось самочувствие, внимание, работоспособность. Достижение более высоких результатов побуждает школьников к ежедневному выполнению физических упражнений. Под влиянием регулярных занятий в условиях дома происходит функциональное и двигательное совершенствование организма. Самоконтроль помогает лучше познать самого себя, приучает учащегося следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков личной гигиены. Длительная недостаточная мышечная активность может вызвать ряд расстройств: ослабевает внимание и память, появляется сонливость, вялость, бессонница, снижается общая психическая активность, падает настроение, человек становится раздражительным и т.д. Из двух зол – перенапряжение или полное бездействие – последнее гораздо губительнее. Связь занятий физической культурой с укреплением здоровья известна с давних времен. Школьники, получившие навыки в самоконтроле, могут не только следить за своим самочувствием, но и самостоятельно планировать занятия по общей физической подготовке. У учащихся были сформированы знания и представления о положительном воздействии нормированных физических нагрузок на развитие растущего

организма. Большинство учащихся приобрели стойкие навыки в самоконтроле, научились анализировать свои достижения.

1.3 Использование круговой тренировки в процессе занятий спортом и физической культурой

Р. Морганом и Г. Адамсом был создан алгоритм и методико-практические основы круговой тренировки. Следует отметить, что важнейшая комплексная задача, решаемая круговой тренировкой – это формирование высокой работоспособности организма, физических качеств, моделирование специальных комплексов и выработки алгоритма для их выполнения, совершенствование отдельных навыков и умений. Принципиальную основу кругового метода тренировки составляют методически оформленная комбинированность и последовательное циклическое выполнение упражнений. При этом занимающиеся физической культурой выполняют одно упражнение за другим, перемещаясь по кругу от одного спортивного снаряда к другому (последовательная смена «станций»), как это показано на рисунке 1.

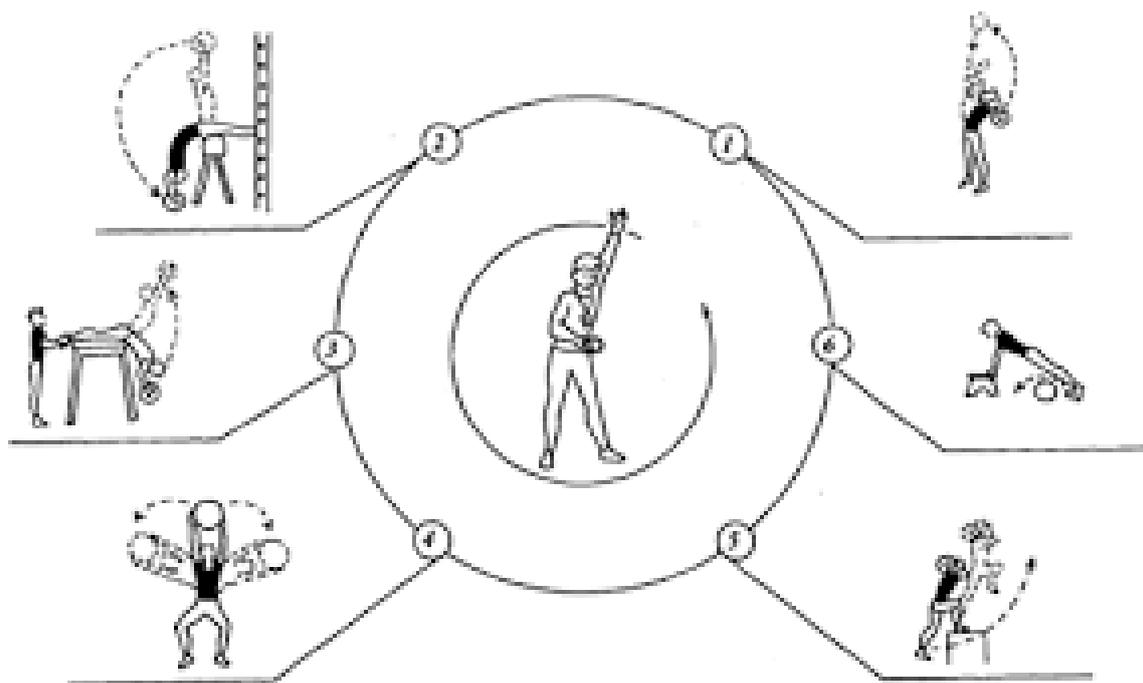


Рисунок 1 – Смена «станций» при применении метода круговой тренировки на уроке физической культуры

После выполнения последнего упражнения данной серии, они возвращаются к первому, образуя своеобразный круг (серийное выполнение дозированной физической нагрузки). При анализе круговой тренировки как метода организации занятия, важно отметить, что она позволяет оптимально использовать методико-хронологическую структуру урока в пределах его границ, оптимизируя физическое развитие с помощью различных форм физической деятельности. На последовательное выполнение упражнений обычно затрачивается порядка 45 минут («круг»). Активная физическая деятельность каждой группы мышц сменяется ее отдыхом. К преимуществам круговой формы занятий в условиях урока физической культуры стоит отнести увеличение количества учащихся, которые могут упраж-

няться одновременно и самостоятельно, оптимально используя инвентарь и оборудование. Технология реализации метода круговой тренировки в конкретных ситуациях может варьироваться в соответствии с поставленными задачами, исходным уровнем физического состояния обучаемых, их возрастом и другими факторами.

Функционирование мышц в целом и отдельной группы мышц может рассматриваться как работа не только мышечной системы, а нервно-мышечного аппарата в целом. Чрезмерно интенсивная физическая нагрузка может вызвать стрессовую реакцию с нарушением нейроэндокринной регуляции различных систем и функций организма. Поэтому важно подобрать нагрузку, адекватную возрасту и физическому статусу школьника, осуществлять минимальный физиологический мониторинг (например, измерять частоту пульса) в процессе занятий физической культурой. Например, в работе со школьниками начальных классов подбирают, как правило, относительно легкие упражнения, без их частых повторений. В таблице 7 представлены примерные упражнения двух комплексов для проведения круговой тренировки, как одной из организационных форм проведения занятий физической культурой со школьниками младших классов.

Таблица 7 – Примерные упражнения для круговых занятий у обучающихся младших классов общеобразовательных школ

| № упражнения | Название упражнения | Группы работающих мышц и систем организма |
|--------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| №1 | Приседания / Подъем тела из положения лежа | Мышцы бедра, голени, ягодиц, спины и живота / Мышцы передней брюшной стенки (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |
| №2 | Выпрыгивания вверх / Прыжки | Мышцы бедра, голени, ягодиц (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |
| №3 | Прыжки на одной ноге / Пробежка круга | Мышцы бедра, голени, ягодиц (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) / Мышцы бедра, голени, ягодиц, живота, туловища (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |
| №4 | Пресс из положения лежа / Выпады | Мышцы передней брюшной стенки / Мышцы бедер, ягодиц (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |
| №5 | Сгибания-разгибания рук в упоре лежа / «Мельница» | Мышцы рук и верхнего плечевого пояса / Мышцы спины, живота, плечевого пояса, ягодиц, бедра (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |

Окончание таблицы 7

| 1 | 2 | 3 |
|-----|--|--|
| №6 | Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на скамейке / Поднять и опустить ноги, лежа на скамейке | Мышцы рук и верхнего плечевого пояса / Мышцы передней брюшной стенки (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |
| №7 | Вис на гимнастической лестнице / Приседания | Мышцы рук, плечевого пояса, ног / Мышцы бедра, голени, ягодиц, спины и живота (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |
| №8 | Поднять-опустить ноги лежа на скамейке / 5 «пистолетов» | Мышцы передней брюшной стенки / Мышцы бедра, голени, ягодиц (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |
| №9 | Подъем-спуск со скамейки / Вис на гимнастической лестнице | Мышцы ног / Мышцы живота, бедер, спины, кистей рук (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |
| №10 | Подъем/спуск со скамейки боком | Мышцы ног, ягодиц / Мышцы ног, живота, диафрагмы (сердечно-сосудистая, дыхательная системы) |

Таким образом, относительно легкие физические упражнения комплексов затрагивают самые различные группы мышц и активно вовлекают их в физиологический процесс сокраще-

ния, при этом нагрузка осуществляется на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Например, у обучающихся в начальных классах целесообразной является приоритетная реализация развития скоростно-силовых качеств. При этом используется методика, состоящая из двух пятнадцатисекундных серий упражнений круговой тренировки (8 станций, межсерийный интервал отдыха 30 секунд и 1 минута), продолжительностью 8 недель (по 2 урока еженедельно. Кроме того, целесообразно вводить в программу упражнения, оптимизирующие гибкость позвоночника (подвижные игры, специальные упражнения коррекционного характера). Для развития координационных способностей в начальных классах применяют комплексы с различными типами упражнений: вращение на гимнастической стенке; упражнения на равновесие с гимнастической палкой; ведение двух баскетбольных мячей на месте и др. Введение в комплексы упражнений на гибкость, быстроту, силу, ловкость и выносливость, проводимых в конце основной части урока, позволяет существенно улучшить параметры физического развития и физической подготовленности школьников. Для развития силы, выносливости используют упражнения с определенной координационной трудностью: смена позы; преодоление препятствий и меняющегося сопротивления; манипуляции с предметами. Для учащихся старших классов общеобразовательных школ в процессе использования круговой тренировки при занятиях физической культурой может быть сделан акцент на развитие силовых качеств. Развитие силовых способностей с использованием постепенно возрастающих нагрузок в процессе круговых занятий у школьников

старших классов является одним из приоритетных направлений их физического развития. При выполнении этих упражнений используют собственный вес, сопротивление партнёра, отягощения. Исследования показали существенное улучшение показателей развития абсолютной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей в данной ситуации [78; 91]. Возможно при использовании круговых занятий на уроках физической культуры у учащихся старших классов включать в упражнения комплекса и элементы спортивных игр (волейбола и баскетбола). Таким образом, использование круговой тренировки при занятиях физической культурой учащихся общеобразовательных школ способствует улучшению физического развития и подготовленности школьников. Эффективность круговой тренировки при занятиях физической культурой у школьников физиологически обоснована и обусловлена активизацией работы различных групп мышц в соответствии с разными типами упражнений, с некоторой дифференцированностью планируемых методических программ, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Это проявляется не только усложнением упражнений, но и увеличением физической нагрузки по мере увеличения возраста школьников общеобразовательных школ. Поэтому важным для индивидуализации физической нагрузки является мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы у занимающихся школьников.

В условиях учебно-тренировочных занятий в различных спортивных секциях, а также при преподавании физической культуры целесообразно использовать метод круговой трени-

ровки. Круговая тренировка, осуществляемая в учебно-тренировочных занятиях, представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий, не сводимую к какому-либо одному методу. Круговая тренировка позволяет решать задачу общей, специальной и прикладной физической подготовки комплексно, что в итоге дает более качественный результат в физическом воспитании обучающихся. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей; знания, навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятие – это форма организации учебного процесса, осуществляемая под руководством педагога в точно установленное время, как правило, с постоянным составом обучающихся, в ходе которой решаются образовательные задачи, вытекающие из целей образования [15; 82]. В учебном занятии представлены все элементы образовательного процесса: цели, содержание, средства, методы, организация. Учебное занятие – есть модель образовательного процесса, качество которого зависит от правильности определения каждого из компонентов и их рационального сочетания. Любое занятие представляет собой одно из звеньев образовательной программы, реализуемой в конкретном детском творческом объединении.

Все формы занятий физическими упражнениями подразделяют на две группы: крупные формы (урок физической куль-

туры, учебно-тренировочные занятия, самостоятельные занятия спортивно-тренировочного характера, соревнования и т.п.); малые формы (вводная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, упражнения на удлиненных переменах, «микросеансы» физических упражнений) [82]. Спорт в спортивной школе представлен тренировочным занятием в секциях, участием в соревнованиях, спортивно-массовой работой. В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Хорошие результаты учебного процесса обеспечиваются умелой разработкой содержания проводимого занятия и правильной последовательностью решения его педагогических задач.

Учебные занятия предполагают освоение занимающимися нового материала: различных элементов техники, рациональных технических схем, технико-тактических комбинаций, теоретических знаний и пр. Особенности занятий этого типа является относительно ограниченное число умений, навыков или знаний, подлежащих освоению, широкое использование контроля со стороны тренера и самоконтроля за качеством освоения предлагаемого материала. Занятия данного типа широко используется в тренировке с юными спортсменами, когда решается большое число задач, связанных с обучением. В тренировке с квалифицированными спортсменами эти занятия используются главным образом в подготовительном периоде, когда большое внимание уделяется освоению нового материала. Тренировочные занятия направлены на осуществление различ-

ных видов подготовки. В них многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в зависимости от объема и интенсивности работы они характеризуются различными по величине нагрузками [112; 124]. Особенно широко тренировочные занятия применяются при решении задач физической подготовки, закреплении разученных вариантов техники и тактики. Удельный вес занятий этого типа возрастает в процессе многолетней подготовки по мере повышения квалификации спортсменов и перехода их от одного этапа к другому; в годичной подготовке или макроцикле они наиболее широко используются во второй половине подготовительного и начале соревновательного периодов.

Основная форма тренировочных занятий для всех учащихся-спортсменов – индивидуальный или групповой учебно-тренировочный урок (занятие). Учебно-тренировочное занятие – это такое занятие, в котором сочетается примерно в равной пропорции обучение различным двигательным действиям и воспитание физических способностей занимающихся [124]. Учебно-тренировочное занятие представляет собой промежуточный тип занятий между чисто учебными и тренировочными, так как в них совмещается освоение нового материала с его закреплением. Данный тип занятий особенно широко применяется на этапах подготовительного периода.

Учебно-тренировочное занятие в отличие от занятий общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой используется в работе с занимающимися избранным видом спорта. Учебно-тренировочные заня-

тия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками занимающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков. В связи с этим встает задача правильной организации учебно-тренировочных занятий с учащимися. Содержанием учебно-тренировочного занятия являются: гимнастические упражнения (общеразвивающие, на быстроту и точность реакции, упражнения с мелкими предметами), игры, упражнения в беге, метаниях, прыжках, равновесии, сопротивлении, лазание, ходьба на лыжах.

В каждом конкретном случае учебно-тренировочные занятия имеют специфическую методику проведения, изложенную в курсах теории и методики отдельных видов спорта. Такие занятия требуют совместного творчества тренера и спортсмена, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма. Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение – снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Общая структура занятий физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. Представлен-

ная выше динамика работоспособности в течение одного занятия отражает эволюционно сложившийся характер состояний организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеет силу биологических закономерностей, проявляясь в любом занятии, независимо от его задач, содержания физических упражнений и способов их выполнения.

При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную. Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания. Главная задача основной части занятия – повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и так-

тике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Основная часть учебно-тренировочных занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям). Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений. Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость. Основная часть занимает в среднем 70% времени. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений. Целесообразна такая последовательность: упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствование в ней; упражнения, направленные на развитие быстроты; упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости [117].

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. С ее помощью решается очень важная задача – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою, как правило, вызывает чувство неудовлетворенности от занятий, ухудшает самочувствие, может привести к нарушению кровообращения. Если нагрузка снижается постепенно, обеспечивая плавный переход к состоянию покоя, отрицательных явлений не возникает. Лучшее средство для заключительной части – работа в спокойном, равномерном темпе (например, бег). Полезны упражнения на расслабление с более редким и глубоким дыханием. В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

Распределение времени по частям учебно-тренировочного занятия следующее. Продолжительность урока (занятия) обычно составляет 90 минут. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее: разминка – 15-20 мин, основная часть – 65-70 мин, заключительная часть – 5-7 мин. Учебная работа по физическому воспитанию школьников определяется программами курса общей физической подготовки. Программа устанавливает объем материала по теории физического воспитания, практических занятий и нормативные требования. Повышению эф-

фективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения учебно-тренировочных занятий.

При стационарной форме учащиеся выполняют упражнения, направленные на решение определенной задачи: развитие различных двигательных качеств, совершенствование технико-тактического мастерства. совмещенное развитие двигательных качеств и совершенствование основных компонентов технического мастерства и т. п. Места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами. Преподавание позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных упражнений, сконцентрировать объем воздействий, необходимых для решения определенных задач, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы тренировочных занятий.

Круговая форма учебно-тренировочных занятий предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуется от 5 до 8 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Расположение «станций» и подбор упражнений осуществляются таким образом, что занимающийся последовательно выполняет различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм занимающихся. Индивидуальный подход обеспечивается

путем изменений величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, числа повторений упражнения, темпа работы, а нагрузка – путем прохождения нескольких кругов. При проведении учебно-тренировочных занятий следует выполнять ряд общих требований.

1. Обучение и воспитание занимающихся следует осуществлять на всем протяжении занятий.

2. Следует избегать методических шаблонов. Необходимость в разнообразии содержания и методики уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме и психике занимающихся, изменчивостью внешних условий.

3. Надо постепенно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей.

4. Воздействие занятия должно быть всесторонним – оздоровительным, образовательным и воспитательным.

5. Перед занятием следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии, так как достижение общей цели учебно-тренировочного процесса возможно лишь при условии успешного завершения каждого урока и при последовательном наслаивании совершенно определенных результатов каждого занятия.

Применение соревновательно-игрового метода в учебно-тренировочном занятии позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Внедрение данного метода помогает оживить занятия, а самое главное – решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся

[43; 101]. Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности учебно-тренировочного процесса является его интенсификация – увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у занимающихся рост общей и специальной подготовленности в ходе всего учебно-тренировочного процесса. Учитывая то, что учебно-тренировочные занятия строятся в основном на методах совершенствования физических качеств, следует выбирать преимущественно комплексные формы. В таких тренировках применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность. С учетом особенностей видов спорта выделяются методы: непрерывный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, контрольный, а также «круговая» тренировка, которая хорошо соответствует задачам занятия, позволяет использовать разные средства, хорошо регулировать темп, варьировать нагрузку.

Термин «тренировка» происходит от английского слова «training», означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата. Постепенно содержание понятия «тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей. Выбор правильного вида тренировки – половина успеха в достижении поставленных целей. Круговая тренировка – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических

упражнений. Круговой ее называют потому, что упражнения по кругу состоят из нескольких станций [99; 101].

Возникновение круговой тренировки было вызвано необходимостью управления процессом физической подготовки в условиях ограниченной площади, нехватки инвентаря и квалифицированных педагогов. Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в 1952-1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман. М. Шолих считает, что круговая тренировка – это эффективные организационно-методические формы занятий для совершенствования двигательных качеств (силы, быстроты и выносливости) а также в особенности таких их комплексных форм, как силовая выносливость, скоростная выносливость и скоростная сила в зависимости от метода нагрузки и с применением несложных упражнений, из которых состоит неизменная на некоторое время программа упражнений [99].

Круговая тренировка – это комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд частных методов и использования физических упражнений. Она позволяет воспитывать силу, быстроту, выносливость и гибкость, комплексные формы их проявления – силовую, скоростно-силовую выносливость. Позволяет решать воспитательные задачи. При решении задач общей физической подготовки в одном комплексе рекомендуется применять упражнения различной направленности. Все вышеперечисленные требования характеризуют круговую тренировку как организационно-методическую форму. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые

занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочерёдная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Всё это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения. Метод круговой тренировки значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и комплексные формы их проявления. В ее основе лежит многократное последовательное выполнение относительно простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Круговая тренировка позволяет с помощью различных тренажеров, приспособлений, снарядов избирательно воздействовать на определенные мышечные группы, особенно недостаточно развитые для того, чтобы выполнять основные действия из избранного вида спорта.

Основная цель круговой тренировки – это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. Круговой тренировкой решаются три основные задачи: увеличение функциональных способностей, увеличение энергетических затрат, совершенствование физических качеств в комплексе. Во время круговой тренировки прорабатываются все мышечные группы за одно занятие. Для увеличения количества задействованных мышеч-

ных единиц используются в основном многосуставные упражнения, что совершенствует развитие выносливости, а также увеличивает энергетические затраты. Круговая тренировка представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий и в то же время не сводится к какому-либо одному методу. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Одной из важнейших задач является моделирование специальных комплексов и выработка алгоритмического предписания для их выполнения, а также умение организовать и управлять самостоятельной деятельностью обучающихся во время учебно-тренировочных занятий. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов (при соответствующем прилежании), что и самые сильные. Важнейшая задача преподавания заключается, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического

предписания для их выполнения, а с другой – в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся в учебно-тренировочных занятиях. В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определённым образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени [101]. В круговой тренировке есть множество достоинств и она приобретает широкое распространение во время учебно-тренировочных занятий. Но результат от проведения круговой тренировки будет виден, если она применена правильно. В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода.

1. Непрерывно-поточный метод заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения 7 упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод базируется на выполнении простых по технике упражнений (20-40 с) с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения

1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10-20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

В.Н. Кряжем предложены тренировочные комплексы и методические правила их использования в скоростно-силовых упражнениях и дисциплинах, требующих высокого уровня развития ловкости и выносливости [82; 125]. Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных $1/4$, $1/3$, $1/2$ от максимума. Сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности. Предлагается применять два принципа изменения нагрузки в занятиях: многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, а также возникают изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах,

способствующие увеличению работоспособности в целом; постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватное состоянию организма занимающихся в данный период.

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку возможно следующим образом: увеличение количества повторений за то же время; сокращение времени на выполнение того же количества повторений; повторение кругов (2-3); сокращение пауз отдыха. При подборе упражнений для круговой тренировки предлагается учитывать их общее и локальное воздействие на организм в целом и на отдельные группы мышц.

В настоящее время комплексно-круговая форма тренировочных занятий успешно объединяет идею слитного, непрерывного выполнения разнородных упражнений, детально разработанную английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном, с идеей так называемой «интервальной тренировки», введением новых, более эффективных упражнений. Разные варианты круговой тренировки будут по-разному влиять на работоспособность и соотношение воспитываемых физических и двигательных качеств (в зависимости от сочетания работы и отдыха). Варианты именуются по методам, положенным в их основу, например, длительного (непрерывного), интервального и повторного упражнений. Интервальный имеет в свою очередь два варианта – экстенсивной и интенсивной работы. Экстенсивная работа характеризуется мощностью

в 50-60% от максимальной, длительностью 15-30 с и паузами отдыха 45-90 с. Интенсивная работа – мощностью 75% от максимума, длительностью 8-15 с и паузами 90-120 с [99].

В качестве средств круговой тренировки могут быть использованы самые разные упражнения в зависимости от конкретных задач, а также от специфики избранного вида спорта. Для определения времени отдыха между упражнениями используют данные о так называемой «действенной паузе». Ударный объем сердца достигает максимума не во время самой работы, а во время отдыха на протяжении первых 60-90 с. В круговой тренировке сочетаются достоинства избирательно направленного и общего комплексного воздействия, а также упорядоченного и вариативного воздействия. Наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект «переключения» (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

Важной чертой круговой тренировки является сочетание жесткого нормирования нагрузок с индивидуализацией, т.е. тренировка может быть как индивидуальной, так и одинаковой для всех. Непременным условием круговых тренировок является стабильный верный учет нагрузки и систематичная оценка результатов. Мера нагрузки для каждого спортсмена определяется по испытанию на предельное количество повторов каждого упражнения из комплекса круговой тренировки. Исходя из этого испытания, определяют норму тренировочной нагрузки. Увеличение нагрузки выполняется в соответствии с личными показателями, которые регулярно замеряют еще раз после не-

которого промежутка времени. Во время такого нормирования нагрузок соблюдается целостность общего и индивидуального подхода в обучении, т.е. группа получает сравнительно одинаковое задание. В итоге у сильных и у слабых сохраняется заинтересованность в занятиях.

Таким образом, анализируя круговую тренировку, можно утверждать, что она является организационно-методической формой использования физических упражнений, строится таким образом, чтобы создавались наилучшие условия для комплексного развития функциональных способностей спортсменов. Основой в организации круговой тренировки является циклическое проведение комплекса физических упражнений, которые выбраны по определенной схеме. Все круговые тренировки состоят из простых по технике упражнений, которые разучивают заранее. По методике круговая тренировка является строго построенным процессом, в котором упражнения выполняются с определенными нормами нагрузок и отдыхом. Круговая тренировка активно используется во время учебно-тренировочных занятий, так как в ней присутствуют разнообразные методические варианты, выбор тренировочных средств и нормирование нагрузок не ограничены.

Рассмотрим некоторые аспекты применения круговой тренировки при занятиях кикбоксингом. Кикбоксинг становится одним из самых популярных видов единоборств. Распространённость его объясняется тем, что он имеет большое прикладное значение. У молодежи кикбоксинг популярен тем, что открывает широкие возможности для совершенствования своих физических и бойцовских качеств. Спортсмен может посостя-

заться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство кикбоксеров отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни. Кикбоксинг не накладывает каких-либо ограничений на возможности своих почитателей, не требует особых весоростовых данных и свойств, способностей и качеств. Кикбоксинг способствует всесторонней физической подготовке занимающихся, развитию всех двигательных качеств. Современный кикбоксинг является высокотехничным видом единоборств, в котором гармонично сочетаются такие физические качества, как ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость, по мере развития которых кикбоксер учится наносить мощные, сокрушительные удары, а также защищаться от них.

Л.П. Матвеев утверждает, что сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений [122].

Сила, проявляемая в уступающем режиме в разных движениях, зависит от скорости движения: чем больше скорость,

тем больше и сила. Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. В целом для кикбоксинга характерны многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости, иногда статических напряжений.

И.С. Барчуков определяет быстроту как специфическую двигательную способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц. Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Способность быстро выполнять движения – одно из важнейших качеств кикбоксера. Быстрота движений в большей мере зависит от совершенства

его техники, от силы и эластичности мышц, от подвижности в суставах. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Современный кикбоксинг становится все более скоростным, следовательно, кикбоксеру нужно развивать быстроту. Сила кикбоксера в быстрой силе. Поэтому передвигаться, защищаться, выполнять удары кикбоксер должен делать предельно быстро.

Воспитание ловкости способствует овладению спортивной техникой, совершенствованию в ней и более успешному участию в соревнованиях, особенно при непривычных внешних условиях. Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения правильно, быстро, находчиво. Ловкость приобретается главным образом в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Ловкость помогает кикбоксеру в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Ловкость тесно взаимосвязана с мыслительными способностями спортсмена. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, прояв-

ление других возможностей. Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность спортсмена выполнять движение с необходимой амплитудой. В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену кикбоксеру амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

Выносливость – способность человека совершать работу заданной мощности в течение длительного времени. Выносливость – качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности и противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д. Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния спортсмена, его стойкие индивидуальные характеристики, требования различных форм проведения соревнований к возможностям спортсмена. В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность

всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной). Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 с. Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5-6 минут. Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного учебно-тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются: направленность на максимально возможные достижения; углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена; возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности [96; 121].

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые можно наиболее полно раскрыть возможности будущего спортсмена. Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма педагога. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В учеб-

но-тренировочном занятии применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. Для развития основных физических качеств у спортсменов кикбоксеров применяется большое количество разнообразных упражнений: на силу, на выносливость, на быстроту, на гибкость, на ловкость. В условиях учебно-тренировочных занятий в секции кикбоксинга важно использовать метод круговой тренировки. Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств кикбоксера. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Для проведения учебно-тренировочных занятий в общеподготовительном периоде по круговой тренировке составляют комплекс из 8-10 упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6-8 групп по 2-3 человека. Заранее (перед занятием) размещают места (станции) для вы-

полнения упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с возвышения 60-70 см, как отягощение применить штанги, гимнастические скамейки и т.д. Тренер указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок [33; 124].

Перед началом выполнения комплекса для каждого спортсмена устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых тренировках. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, спортсмены по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 60-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха (или до полного восстановления). В это время спортсмены могут записывать число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения и все повторяется. После определения максимального теста, для каждого занимающегося устанавливается

индивидуальная нагрузка на определенной станции. На последующих занятиях кикбоксеры выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм занимающихся постепенно приспособляется к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы спортсменам были видны их сдвиги. Весь комплекс упражнений надо строить таким образом, чтобы кикбоксеры привыкали к временным интервалам раунда (для взрослых время на каждое упражнение – 2 минуты, на паузы для отдыха – 1 минута, для школьников – 1-1,5 минуты, 1 минута отдыха). При планировании занятий это необходимо учитывать. Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за установленной дозировкой. Педагог выбирает себе место, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Пульс подсчитывается до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через минуту в течение 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку спортсмена. Подсчет пульса начинается после того, как

спортсмены приготовились к этому. По сигналу они начинают подсчитывать пульс, и после команды «стоп» заканчивают подсчет. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Занимающимся, восстановление пульса которых после отдыха 1 минуту меньше 35-40 ударов, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга, снизить вес отягощения (если они работают с отягощениями) или количество повторов. Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность педагогу судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль занимающихся за соответствующими реакциями организма.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБУ «Спортивная школа» в группе спортивной специализации с участием 14 спортсменов 13-14 лет, из которых были сформированы две группы по 7 человек в каждой группе – контрольная и экспериментальная. Кикбоксеры контрольной группы занимались по общепринятой тренировочной программе, которая была направлена на развитие разносторонней физической подготовки и овладение основами техники кикбоксинга. Подростки контрольной группы занимались три раза в неделю.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс строился по общепринятой тренировочной программе с дополнительным применением метода круговой тренировки. Подростки экспериментальной группы занимались три раза в неделю, в программу тренировок были включены учебно-тренировочные занятия с использованием метода круговой тренировки один раз в неделю. Цель исследования: определение влияния учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки на физическую подготовленность и развитие физических качеств спортсменов-кикбоксеров. Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовались тесты: бег на 30 метров (с) – для оценки скоростных качеств кикбоксеров; челночный бег 3x10 м – для оценки координации; подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) – для оценки силовой выносливости; подтягивания на перекладине – для оценки силы; прыжок в длину с места (м) – для оценки скоростно-силовых качеств спортсменов-кикбоксеров [66]. Для оценки результатов тестирования использовали Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (таблицы 8, 9). Для оценки результатов тестирования нами были определены уровни: высокий уровень подготовки – выполнено на 5; средний уровень подготовки – выполнено на 4; низкий уровень подготовки – выполнено на 3. Статистический анализ результатов исследования осуществляли с использованием лицензионной программы Statistica 8.0. Для статистиче-

ских расчетов применяли U-критерий Мана-Уитни и t- критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок. Уровень статистической значимости при $p < 0,05$ был достаточным, чтобы принять различия между группами как достоверные [28].

Таблица 8 – Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (12 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) |
| | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |

Окончание таблицы 8

| | | |
|------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | 2 | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Таблица 9 – Таблица нормативов по физической культуре (8 класс)

| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
|---|-----------------------------------|-----|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,6 | 10,1 | 10,6 |
| | | Д | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,8 | 5,1 | 5,4 |
| | | Д | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 9,0 | 9,7 | 10,5 |
| | | Д | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 4 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 3,50 | 4,30 | 4,50 |
| | | Д | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 5 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | 9,00 | 9,45 | 10,30 |
| | | Д | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 16,00 | 17,00 | 18,00 |
| | | Д | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| 7 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | М | 26,00 | 27,00 | 28,00 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | М | 190 | 180 | 165 |
| | | Д | 175 | 165 | 156 |
| 9 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 10 | 8 | 5 |

Окончание таблицы 9

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|--|---|----|----|----|
| 10 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 25 | 20 | 15 |
| | | Д | 19 | 13 | 9 |
| 11 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 12 | 8 | 5 |
| | | Д | 18 | 15 | 10 |
| 12 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 48 | 43 | 38 |
| | | Д | 38 | 33 | 25 |
| 13 | Прыжки через скакалку 25 сек (раз) | М | 56 | 54 | 52 |
| | | Д | 62 | 60 | 58 |

При тестировании физической подготовленности в начале учебного года высокий уровень был выявлен у 29% и 31% спортсменов контрольной и экспериментальной групп соответственно; средний – у 57% и 59%; у остальных – низкий.

Для кикбоксеров экспериментальной группы была составлена программа упражнений круговой тренировки, в которой объединились специальная тренировка для развития и совершенствования физических качеств с практической работой по совершенствованию технико-тактического мастерства. Всего за время исследования в экспериментальной группе было проведено 11 учебно-тренировочных занятий с использованием метода круговой тренировки. На учебно-тренировочных занятиях спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы с использованием круговой тренировки решались следующие задачи:

1. Укрепление и тренировка вестибулярного аппарата, т.е. умения ориентироваться в пространстве и координировать

свои движения при перевозбуждении, что бывает после нокдауна или в состоянии «гrogги».

2. Развитие мышц брюшного пресса необходимыми специальными упражнениями для «сдерживания» неожиданных ударов в область живота.

3. Укрепление всех групп мышц плечевого пояса и туловища, которые принимают участие в ударных и защитных действиях.

4. Повышение быстроты и скоростно-силовой выносливости мышц, участвующих в ударах.

5. Совершенствование быстроты и выносливости мышц, участвующих в передвижениях боксера.

6. Совершенствование технических приемов и тактических действий на фоне физической усталости.

7. Повышение уровня волевых качеств при интенсивной работе через силу.

На учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы применялся метод круговой тренировки с чередованием упражнений специальной физической подготовки с упражнениями для совершенствования технико-тактического мастерства, которые проводились повторно-интервальным методом. Контрольная группа работала по общепринятой тренировочной программе, которая была направлена на развитие разносторонней физической подготовки и овладение техники кикбоксинга. Круговые тренировки были направлены на развитие специфичных для кикбоксинга функциональных способностей организма занимающихся. Круговые тренировки применялись 1 раз в неделю – по средам. Всего проведено 12 учебно-

тренировочных занятий с использованием круговой тренировки. План круговой тренировки кикбоксеров экспериментальной группы представлен в таблице 10.

Таблица 10 – План круговой тренировки

| № станций | Упражнения на станциях | Дозировка | Методические указания |
|-----------|--|---------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Спурты на боксерском мешке в парах. Партнер удерживает снаряд, второй наносит непрерывные серии с обеих рук. Затем меняются и все повторяется. | Серии по 10 с, в течение раунда | Удары должны быть быстрые, хлесткие, защиту не забывать, делать уклоны и т.п. |
| 2. | Выталкивание в «челноке» грифа штанги или гантелей. Вес подбирать индивидуально (20-30% от max.). | В течение раунда | Выталкивание делать резко, «взрывным» усилием, на «челноке». |
| 3. | Удары кувалдой по крышке с обеих рук, вес подбирать индивидуально | В течение раунда | Стараться бить с обеих плеч, перехватывая рукоять. |
| 4. | Прыжки на скакалке с отягощениями на ногах (0,5-2 кг). | В течение раунда | Работать кистями, колени не сгибать. |

Окончание таблицы 10

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|-------------------------------|--|
| 5. | Кувырки через голову на ринге или матах по 2-3 раза в одну и другую сторону, разворачиваясь. | В течение раунда | Можно делать сериями по 6-9 кувырков, затем серия атак руками и все повторяется. |
| 6. | Прыжки с двойной прокруткой скакалки, сериями через каждые 5-10 с. | В течение раунда | Во время двойной прокрутки колени не сгибать, а согнуть туловище. |
| 7. | Атака «двойкой», уклон, прямой и боковой удар, нырок - на «лапах» с тренером. | В течение раунда | Комбинацию атаки делать непрерывно, не сбиваясь. |
| 8. | «Скобка» - поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа. | В течение раунда | Ноги прямые, вместе, касаться руками носков ног. |
| 9. | Спрыгивания с возвышения 50-60 см, с выскакиванием вверх и нанесением удара рукой с гантелью или грузиком («ударный» метод Верхошанского). | В течение раунда 20-30 раз | Спрыгивать на мат в боксерской стойке, максимально выпрыгнуть, нанести удар. |

Сущность круговой тренировки сводится к выполнению упражнений разной направленности, сложности и интенсивности. В ходе круговой тренировки, спортсмены по очереди, двигаясь по кругу, выполняют упражнения на «станциях», или же выполняют их одновременно всей группой по замкнутой линии. Станции в круговой тренировке состояли из упражнений на кикбоксерских снарядах, с собственным весом, с легкими отягощениями, упражнений на скакалке и т.п. Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 минуты, во второй половине одна минута). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС занимающихся должна была находиться во II-й зоне, т.е. в пределах 170-180 уд/мин. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло к занимающимся высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям. С помощью метода круговой тренировки обеспечивался учет и индивидуальное дозирование нагрузки каждого спортсмена. Круговой метод позволял успешнее реализовать образовательную направленность одновременно с высокой двигательной плотностью тренировки, что отличает его от других тренировочных методов. После выполнения упражнений и в период отдыха обязательно измерялся пульс для установления восстановления организма спортсменов. При недостаточной восстанавливаемости (меньше 40-35 уд/мин) вносились коррективы. Кроме того, для более эффективного тренировочного процесса боксерам экспериментальной группы

предлагалось использовать приемы саморегуляции. При этом предусматривалось решение следующих задач: повышение объема знаний у спортсменов по совершенствованию навыков саморегуляции, влиянию этих навыков на способность создавать оптимальное состояние готовности к деятельности, о психофизиологических механизмах саморегуляции; обучение спортсменов технике использования психотехнических упражнений с целью совершенствования психических функций, обуславливающих способность к саморегуляции (воображения, представления, концентрации, устойчивости и сосредоточенности внимания). Применяли следующие упражнения: а) по развитию концентрации внимания «Термометр», «Фокусировка»; б) для развития устойчивости и сосредоточенности внимания «Пальцы»; «Бабочка»; в) для развития представлений и воображения «Мысленная тренировка»; «Мысленная визуализация».

Упражнение «Термометр» направлено на регулирование объема и концентрации внимания, помогает развивать воображение и представление. Умение перемещать внимание с одной части тела на другую является базовым при совершенствовании техники саморегуляции. Сидя в удобном положении, необходимо закрыть глаза и попытаться вызывать ощущение тепла поочередно то в одной руке, то в другой. Вызывать эти ощущения можно, например, представив, что опускается рука в теплую воду. Упражнение «Фокусировка» включает в себя поочередное сосредоточение своего внимания на определенных частях тела, постепенно суживая объем своего внимания: «Тело – рука – кисть – указательный палец – кончик пальца». Время задержки на каждом участ-

ке от 1 до 2 минут. Цель упражнения «Пальцы» – развитие устойчивости внимания и отвлечение от посторонних мыслей. Оно позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев. Необходимо переплести пальцы, оставив свободными большие пальцы. По команде занимающиеся начинают медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга и сосредоточив внимание на этом движении. Длительность упражнения от 5 до 15 минут.

Упражнение «Бабочка» способствует развитию сосредоточенности и устойчивости внимания. Для выполнения упражнения требуется таблица с расчерченным на ней полем из 9 квадратов. Эта таблица показывается участникам, а затем с ней работает ведущий. Участники работают с воображаемым полем и с воображаемой бабочкой, которую они перемещают из клетки в клетку поочередно, не допуская выхода бабочки за рамки клетки. Ведущий следит за перемещением бабочки и при выходе ее за поле, дает команду «Стоп». Затем бабочка возвращается на центральную клетку, и игра продолжается до потери интереса к ней.

Упражнение «Мысленная тренировка» способствует умению создавать мысленные образы, совершенствовать механизмы воображения, представления, развивать способность к концентрации внимания. Это упражнение в основном используется как индивидуальное задание на дом. Занимающийся должен выбрать элемент двигательной деятельности; лучше, если этот элемент будет из своего вида спорта, с учетом замечаний тре-

нера о неправильном выполнении какого-то элемента. Затем мысленно выполнить это упражнение как можно лучше, с ощущением «мышечной радости».

Упражнение «Мысленная визуализация». Данное упражнение направлено на совершенствование способности вызывать у себя желаемые мысленные образы и расширение навыков концентрации внимания. Занимающийся расслабляется 2-3 минуты, затем представляет белый экран и на нем, например, апельсин. Мысленно сосредотачивается на нем, представляет себе, как берет его в руки, нюхает, чистит, ест. Затем, убрав с экрана этот предмет, представляет себе другой.

При проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу руководствовались следующими рекомендациями. В динамике развития работоспособности в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия условно выделяли несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяли три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности использовали следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия:

период вработывания охватывал 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

Кроме всего этого были реализованы педагогические условия проведения круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях кикбоксеров: а) учет возрастных особенностей спортсменов кикбоксеров старшего школьного возраста; б) использование общих и специальных средств развития силовой выносливости спортсменов-кикбоксеров; в) учет требований к материально-технической базе для осуществления учебной тренировки. Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок и душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки утверждены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и представлены в таблицах 11, 12, 13.

При проведении тренировочного процесса обращали особое внимание на психологическое взаимодействие тренера

и спортсменов кикбоксеров; использование методов, направленных на развитие физических качеств спортсменов. Знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировок. В ходе бесед и лекций происходило психологическое консультирование спортсменов, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Кроме того, практиковали беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы было косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом (метод воздействия – косвенное внушение).

Таблица 11 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки кикбоксеров

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Ринг боксерский | комплект | 2 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 3 |
| 3. | Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Груша на растяжках (вертикальная) | штук | 6 |
| 5. | Лапы боксерские | штук | 16 |
| 6. | Макивара | штук | 10 |
| 7. | Лапы-ракетки | штук | 16 |
| 8. | Настенная подушка кикбоксерская | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 9. | Резинки-канаты (эспандеры) | комплект | 8 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 16 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 14. | Утяжелители для рук 2, 5 кг | комплект | 16 |
| 15. | Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг | комплект | 16 |
| 16. | Зеркало (0,6х2 м) | штук | 4 |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 5 |
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 5 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 5 |

Таблица 12 – Обеспеченность спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|-------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. | Перчатки боксерские | пара | 12 |
| 2. | Перчатки боксерские снарядные | пара | 12 |
| 3. | Шлем боксерский | штук | 16 |
| 4. | Эластичные бинты для рук | штук | 16 |

Таблица 13 – Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---|
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
| | | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | Шлем кикбоксерский | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Штаны кикбоксерские | пара | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | |
| 3. | Шорты кикбоксерские | пара | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | |

Продолжение таблицы 13

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|--------------------------------------|------|------------------|---|-----|---|-----|---|------|
| 4. | Майка кикбоксерская | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10,5 |
| 5. | Перчатки боксерские | пара | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 1 |
| 6. | Щитки для голени кикбоксерские | пара | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Футы кикбоксерские | пара | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Перчатки боксерские снарядные | пара | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 2 | 0,5 |
| 9. | Эластичные бинты | штук | на занимающегося | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 10. | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Окончание таблицы 13

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|-----------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|----|
| 11. | Протектор- бандаж для паха | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Протектор- бандаж для груди | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Применяли метод аутотренинга – самостоятельное, без посторонней помощи использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного механизма саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяло достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения (либо желания отказаться от старта) предлагалось выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. При этом следует контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. В случае предстартовой апатии следует выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Предлагается кик-боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка. Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ. Восстанови-

тельные средства и мероприятия включали в себя: *пассивный отдых*, прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов. *Активный отдых*: после упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен, ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Рассмотрим средства восстановления, используемые в подготовке кикбоксеров. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

– тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

– рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

– аутогенная и психорегулирующая тренировка;

– средства внушения (внушенный сон-отдых);

– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

– интересный и разнообразный досуг;

– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В динамике учебно-тренировочного процесса у спортсменов-кикбоксеров контрольной группы выявлена недостаточная функциональная и физическая подготовленность, а у спортсменов-кикбоксеров из экспериментальной группы наблюдалась тенденция к значительному улучшению показателей физической подготовленности. В конце тренировочного процесса у кикбоксеров экспериментальной группы показатели были достоверно выше по сравнению с контрольной по следующим те-

стам: бег на 30 метров – на 9%; челночный бег 3 x 10 м – на 7%; подъем туловища из положения лежа – на 10 %; подтягивания на перекладине – на 9%; прыжок в длину с места (м) – на 8,5 %.

Таким образом, круговая тренировка, применяемая на учебно-тренировочных занятиях с чередованием упражнений специальной физической подготовки с упражнениями для совершенствования технико-тактического мастерства, которые проводились повторно-интервальным методом, положительно повлияла на физическую подготовленность спортсменов-кикбоксеров. Круговые тренировки были направлены на развитие специфичных для кикбоксинга функциональных способностей организма занимающихся. С помощью метода круговой тренировки обеспечивался учет и индивидуальное дозирование нагрузки каждого спортсмена, использование восстановительных средств и мероприятий. Вышеперечисленное позволяет нам выявить особенности организации и проведения круговой тренировки в кикбоксинге:

1. Переключение с упражнений для специальной физической подготовки на упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства создает интерес и разнообразие в тренировке юных боксеров.

2. Поочередная работа на «станциях» придает занятиям характер соревнования и повышает активность работы.

3. Упражнения на «станциях», направленные на повышение специальной физической подготовки, легко поддаются регулированию по интенсивности и дозировке нагрузок.

4. После проведения нескольких тренировок каждый кикбоксер запоминает свои серии упражнений на каждой станции

и в зависимости от своего самочувствия может увеличить или уменьшить интенсивность работы.

5. Объем работы в тренировке можно изменять, изменяя количество «станций».

6. Тренер имеет возможность проконтролировать боксера на каждой «станции» и самостоятельно подобрать для него упражнения.

Круговая тренировка, внедренная в тренировочный процесс, влечет за собой прогрессирование нагрузок, повышает моторную плотность спортивных занятий, делая их более разнообразными и эффективными. Выбранный метод развития физических качеств приучает спортсмена-кикбоксера к самостоятельному мышлению во время тренировочного процесса, развивает большинство положительных личностных качеств.

1.4 Развитие физических качеств школьников методом круговой тренировки

Посредством физических упражнений человек вступает в определенное взаимодействие с окружающей средой и воздействует на свой организм и психику. Изменяя характер, время, интенсивность работы, длительность и характер отдыха и другие параметры физических упражнений, а также условия их выполнения, можно управлять характером и величиной этого воздействия [105; 112]. Общая классификация всех физических упражнений проводится на основе выделения трех основных характе-

ристик активности мышц, осуществляющих соответствующее упражнение: объем активной мышечной массы; тип мышечных сокращений (статический или динамический); мощность сокращений. В зависимости от мышц и мышечных групп, принимающих участие в работе, все физические упражнения классифицируются на локальные, региональные и глобальные. Локальные упражнения круговой тренировки избирательно воздействуют на отдельные мышечные группы. При использовании таких упражнений в круговой тренировке следует учитывать, что они не вызывают значительной активизации таких основных жизненно важных функций, как дыхание, кровообращение, терморегуляция и другие.

Выполнение региональных и особенно глобальных упражнений значительно активизирует деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Степень их активизации зависит от интенсивности, длительности работы, количества мышц и мышечных групп, участвующих в ее выполнении. Изменяя частоту повторений, величину сопротивления или отягощения и амплитуду одного и того же упражнения, можно увеличивать, либо уменьшать мощность работы. С изменением мощности изменяется и предельное время выполнения упражнения. Увеличение мощности приводит к уменьшению времени работы. Эта зависимость является общей для всех циклических упражнений, требующих максимального проявления физических и психических возможностей человека.

В зависимости от интенсивности и длительности выполнения глобальные упражнения циклического характера разделяют на четыре зоны относительной мощности: максимальную, суб-

максимальную, большую, умеренную. Для упражнений каждой зоны характерны особенности, которые следует учитывать при составлении комплексов круговой тренировки и выборе методов их выполнения. В зоне максимальной мощности упражнения выполняются с предельной интенсивностью в течение 10-20 с. При их выполнении в мышцах происходит распад энергосодержащих соединений с выделением большого количества энергии, за счет которой и производится мышечная работа. При таких кратковременных и интенсивных упражнениях системы дыхания и кровообращения не успевают удовлетворить потребность организма в кислороде. Поэтому работа выполняется почти в бескислородных (анаэробных) условиях. Кислород, необходимый для восстановления, поступает в организм уже после окончания работы. Для глобальных упражнений максимальной зоны мощности, включаемых в круговую тренировку, характерны высокая интенсивность выполнения, продолжительность работы до 20 секунд и большой кислородный голод. Такие упражнения способствуют развитию силовых и скоростных качеств. В круговой тренировке для воспитания этих качеств применяют преимущественно повторный и интенсивно-интервальный методы. Упражнения максимальной зоны мощности в зависимости от скоростных, силовых и амплитудных характеристик могут выполняться от 20-40 с до 5 минут. Характерной особенностью упражнений является то, что процессы дыхания и кровообращения достигают максимальные величины не сразу, а через некоторое время после начала работы и сохраняются до окончания выполнения упражнения. Все изменения, происходящие в организме (накопление молочной кислоты, увеличение концентрации солей в крови и повы-

шение ее вязкости) значительно затрудняют выполнение работы без снижения интенсивности. Поэтому, выполнение в круговой тренировке упражнений данной зоны мощности представляет собой серьезное физическое и психологическое испытание для школьников. Выполнение упражнений в субмаксимальной зоне мощности способствует развитию силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости и соответствуют возрасту старших школьников. Соотношение объема и интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется обратно пропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность. Наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

В последнее время при организации физического воспитания широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – так называемая, круговая тренировка, основоположниками которой считаются Г. Адамсон и Р. Морган, они первые заговорили о круговой тренировке в Англии. Среди отечественных ученых, которые внесли свой вклад в разработку принципов круговой тренировки, можно отметить И.А. Гуревич, В.Н. Кряж, В.А. Романенко, В.А. Максимович и др. Большую роль в выборе этого метода сыграло и то, что в переполненных школах имеется, как правило, один спортивный зал, в котором иногда занимаются два класса. При такой загруженности моторную плотность урока помогает увеличить применение круговой тренировки.

Круговая тренировка хорошо сочетает в себе избирательно–направленное и комплексное воздействия. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать и развивать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств. В 1952 году в Англии появилась статья Д.Т. Адамсона, в которой приводились результаты сравнения эффекта обычных занятий физическими упражнениями с эффектом «интенсивной экспериментальной гимнастической тренировки», проводимой «по кругу». В итоге, формы тренировок, которые позволяли одновременно комплексно развивать физические качества, были систематизированы в совместной книге Моргана и Адамсона, которые и считаются основоположниками круговой тренировки [99].

Уже с 1952 года круговая тренировка применялась в ряде стран футболистами, гребцами, регбистами и легкоатлетами. В дальнейшем различные формы круговой тренировки наиболее активно разрабатывались в ГДР. Специалисты этой страны создали целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методик применения физических упражнений. В круговой тренировке нашли отражение и другие методические новшества, заимствованные, в частности, из современной методики упражнений с тяжестями. Данная организационно-методическая форма объединила, таким образом, ряд путей использования физических упражнений, подчинив их определенной системе. В настоящее время круговая трени-

ровка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Весьма ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с индивидуализацией ее. Она позволяет воспитывать у занимающихся такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и комплексные формы их проявления. Наряду с этим, круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач. Прежде всего, она связана с формированием у занимающихся чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестного стремления к физическому совершенствованию.

Необходимо отметить, что, наряду с использованием круговой тренировки в системе подготовки спортсменов, эта организационно-методическая форма занятия физическими упражнениями нашла широкое распространение в процессе физического воспитания учащихся. Это было вызвано необходимостью организации физической подготовки в условиях ограничения площади зала (площадки), нехватки оборудования и инвентаря, а также квалифицированных педагогов. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 8-10 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые

расположены в зале или на площадке по кругу, либо похожим образом, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий, большинство из них обычно имеет относительно локальную или региональную направленность, но есть и 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально, в зависимости от так называемого максимального теста (МТ) или «максимума повторений» (МП) – предварительного испытания на доступное предельное число повторений (часто в качестве тренировочной нормы берут $1/2$ или от $1/3$ до $2/3$ МТ).

Как правило, в комплексы круговой тренировки включают технически сравнительно несложные и предварительно хорошо изученные движения, главным образом из числа средств общеподготовительной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также тяжелой и легкой атлетики и некоторые другие. Хотя преобладающая часть этих движений имеет ациклическую структуру, в ряде вариантов круговой тренировки им придают искусственно циклический характер путем слитных повторений и таким образом дозируют по типу циклической работы. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз слитно или интервально, в зависимости от выбираемого метода, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений. В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, также строго упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект переключения (смены

деятельности), что создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности [99].

Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических. К основным из них относят следующие. *Круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения, с преимущественной направленностью на развитие выносливости (непрерывно-поточный вариант)*. Этот вариант круговой тренировки строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной интенсивности, а его основной особенностью является серийное выполнение упражнений на «станциях» без пауз отдыха. Упражнения, составляющие «круг» подбираются по принципу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Время, выделяемое для прохождения «круга» и число повторений «кругов», определяют по показателям максимального теста. Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки, различия между которыми, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений. Исходное время работы устанавливают с таким расчетом, чтобы занимающиеся могли в отдельном занятии пройти целиком хотя бы один «круг» без пауз, повторив каждое упражнение в объеме от $1/3$ до $1/2$ МТ. В течение каждых 3-6 недель увеличивают число повторений упражнений на «станциях» (например, до $3/4$ МТ), по возможности не слишком удлиняя исходное общее время прохождения «круга», а также число прохождений кругов (например, до 2-3). Эффект тренировки контролируется поэтапно по приросту этих показа-

телей, а также по увеличению показателей МТ и уменьшению функциональных сдвигов, в частности, частоты сердечных сокращений (ЧСС) на стандартную нагрузку, в качестве которой может служить прохождение исходного круга на каждом этапе.

Порядок формирования «круга» аналогичен, имеются отличия, во-первых, подбираются менее трудные упражнения, которые выполняются сначала в меньшем темпе, но с большим числом повторений (например, 3/4 от МТ); во-вторых, число проходов «круга» с самого начала составляет не менее двух. На протяжении определенного периода тренировки (например, 3-6 недель) ставится задача сократить время, затрачиваемое на прохождение «кругов», не уменьшая их числа и количества повторений упражнений на каждой «станции», что достигается увеличением темпа выполнения упражнений и суммарной моторной плотности занятий. Эффект тренировки контролируется поэтапно по степени сокращения времени, а также увеличению показателей МТ и уменьшению функциональных сдвигов на стандартную нагрузку.

Круговая тренировка по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха, с преимущественной направленностью на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости. Этот вариант круговой тренировки строится в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности, а его основной особенностью является серийное выполнение упражнений на «станциях» с напряженными интервалами отдыха между ними. Продолжительность напряженного интервала отдыха настолько невелика, что очередная нагрузка как бы совмещается с остаточной функцио-

нальной активностью определенных систем организма, вызванной предыдущей нагрузкой, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивается, причем, в ряде случаев это происходит с нарастающими сдвигами во внутренней среде, затрудняющими выполнение упражнения. Для этого варианта круговой тренировки обычно подбираются сравнительно кратковременные упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялись довольно значительный темп движений и возможность неоднократных повторений. Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки.

Каждое из упражнений, подобранных по принципу последовательного воздействия на все мышечные группы, выполняется в течение 30-45 с, с постоянными интервалами отдыха между сериями в пределах 60 с. При этом необходимо обращать внимание на точность выполнения упражнений, так как увлечение темпом приносит ущерб качеству. Число «кругов» в одном занятии первоначально 1-2 с интервалом отдыха между кругами 3-5 минут. На протяжении 3-4 недель занятий число «кругов» увеличивают, оставляя постоянными интервалы отдыха как между «кругами», так и между упражнениями, входящими в круг. Большинство упражнений в «круге» выполняется с дополнительными отягощениями, достигающими 50-70 % от индивидуального максимума, серийно (например, по 10-20 повторений в серии), с затратой на одну серию 15-30 с и с интервалами отдыха между сериями в пределах 90 с. Весь «круг» воспроизводится 2-3 раза, с промежуточным отдыхом

между «кругами» 3-5 минут. По мере роста тренированности время, отводимое на каждую серию или на интервалы отдыха, сокращают.

Круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха, с преимущественной направленностью на развитие ловкости, скоростно-силовых и скоростных способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности. Этот вариант круговой тренировки строится в режиме интервальной работы с максимальной интенсивностью (с мощностью до 75% от максимальной), а его основной особенностью является серийное выполнение упражнений на «станциях» с ординарными интервалами отдыха между ними. Продолжительность ординарного интервала отдыха соразмерна продолжительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма, следующей за выполнением упражнения. Уровень оперативной работоспособности к концу такого интервала отдыха приближается к бывшему до предыдущего упражнения настолько, что оно может быть повторено без ущерба для качества и количества работы, требующейся для его выполнения. Для этого варианта круговой тренировки подбираются сравнительно кратковременные упражнения, часть которых выполняется с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялся довольно значительный темп движений.

Существуют следующие разновидности данного типа круговой тренировки, различия между которыми заключаются, в основном, в дозировании нагрузки. Упражнения на каждой

станции выполняются в течение 10-15 с, а интервалы отдыха составляют 30-90 с, в зависимости от величины нагрузки и уровня подготовленности занимающихся. Повышение нагрузки осуществляется за счет сокращения тренировочного времени при условии сохранения прежнего количества повторений. Упражнения на каждой станции выполняются 8-10 раз в среднем темпе, без ограничений во времени, а интервалы отдыха составляют 30-180 с, в зависимости от величины нагрузки, уровня подготовленности занимающихся. Повышение нагрузки осуществляется за счет сокращения тренировочного времени при условии сохранения прежнего количества повторений и постоянном интервале отдыха.

При использовании круговой тренировки по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха количество занимающихся на станциях подбирается таким образом, чтобы один-двое из них выполняли упражнение, а остальные – отдыхали или выполняли упражнение на расслабление таким образом, чтобы не нарушался полный цикл работы и отдыха. Этот способ проведения занятий формирует у занимающихся навыки взаимопомощи, учит вести взаимный контроль качества выполнения станционных заданий. При начальном применении круговой тренировки рекомендуется подбирать относительно простые упражнения, не связанные с освоением сложных навыков. Дозировка должна быть рассчитана на «среднего» и «слабого» занимающегося и первоначально составлять $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ на каждой станции. Выполнение упражнения на разных станциях должно занимать одинаковое время, чтобы не было задержки во время переходов. Последо-

вательность перехода по общепринятому порядку осуществляется против часовой стрелки [101; 125]. Круговая тренировка зарекомендовала себя как весьма эффективная форма физической подготовки учащихся общеобразовательных школ благодаря следующим возможностям:

- широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся, совершенствовать различные двигательные навыки и развивать различные двигательные качества;
- обеспечения высокой моторной плотности занятия;
- индивидуализации педагогических воздействий;
- относительно точного дозирования физической нагрузки;
- согласования содержания упражнений на «станциях» с программным материалом;
- применения в различных частях занятия, в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;
- одновременного и самостоятельного выполнения упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря [101].

Наряду с достоинствами, В.А. Романенко и В.А. Максимович выделяют также ряд недостатков круговой тренировки:

- не всегда учитываются физиологические закономерности нормирования двигательных качеств в одном тренировочном занятии, обеспечивается лишь комплексное их развитие без строгого дифференцирования;
- непрерывно-поточный метод выполнения упражнений предполагает стандартное (одинаковое для занимающихся с различными функциональными возможностями) время отдыха;

- требуется большое количество нестандартного оборудования и инвентаря.

Подбор упражнения и параметры нагрузки в круговой тренировке могут использоваться в широком диапазоне в соответствии с возрастом и исходным уровнем подготовленности занимающихся, задачами, решаемыми в процессе подготовки, климато-географическими условиями и т.п. При творческом подходе к организации занятий проблема инвентаря и оборудования не должна быть доминирующей. Е.А. Черепов выделяет следующие характерные черты круговой тренировки как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия:

- последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований [101].

Физические упражнения относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. И.М. Сеченов рассматривал произвольные движения как заученные, сознательные и подчиненные воле человека, возникающие под влиянием условий жизни и воспитания. И.П. Павлов

указывал, что произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга. Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и, значит, развитие и совершенствование его в процессе воспитания [26; 124]. Таким образом, воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга. В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

Круговая тренировка приучает учащихся к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к спортивной или производственной деятельности. Очень существенным является то, что она позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку. В процессе внедрения круговой тренировки преподаватель дает ученикам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия учеников. Ученики в свою очередь получают задание, осмысливают его, выполняют. Качество их работы оценивается устно или письменно. Переработка учебного материала по созданию модели физической подготовки с помощью круговой тренировки будет успешной тогда, когда преподавателю хорошо известны уровень и степень фи-

зического развития и подготовленности учеников. Одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой – в умении организовать самостоятельную деятельность учащихся и управлять ею на уроках физического воспитания.

Создание определенной модели физического развития двигательных качеств для формирования и совершенствования конкретных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве, повышает устойчивость организма к нагрузкам, расширяет сферу двигательных возможностей человека. Как правило, развитие профессиональных прикладных навыков всегда обусловлено соответствующим уровнем воспитания физических качеств [124]. Физическое воспитание является многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием физических качеств, к которым, прежде всего, относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Понятие трактуется еще и как способность проявлять мышечные усилия определенной величины. Физиологи под силой мышц подразумевают их способность к максимальному напряжению. Принято различать абсолютную и относительную силу. Первая характеризует максимальную силу человека, вторая – силу, отнесенную к его весу. Абсолютная сила возрастает с увеличением веса тела; относительная, наоборот, уменьшается на каждый килограмм веса свыше определенной величины.

В процессе индивидуального развития формирование силы отдельных мышечных групп идет неравномерно: быстрее развиваются мышцы, ответственные за моторику и осанку, медленнее – мелкие группы мышц. Оптимальное соотношение силы различных мышечных групп заканчивается к 16-17 годам. Наибольшие ее значения присущи человеку в возрасте 25-30 лет. Так, А.Н. Воробьев стал рекордсменом мира в 37 лет, а трехкратный чемпион мира иранец М. Намдью показал свой лучший результат в 42 года. Следовательно, абсолютная сила сохраняется до 50-летнего возраста [52; 123]. Все сказанное выше имеет отношение к статической (изометрической) силе, проявляющейся при статических положениях. Развитие ее предусматривает режим, при котором длина мышцы не изменяется. Этот режим называется изометрическим. Для тренировки изометрическими упражнениями достаточно принять определенную статическую позу и в обратной зависимости от величины прилагаемого усилия в течение 5-20 с развивать напряжение мышц. Наиболее целесообразно в одно тренировочное занятие включать 6-7 упражнений с повторением каждого из них 2-3 раза.

Статическая сила, характеризуя собственно силовые возможности человека, определяет уровень остальных ее форм, в частности, динамическую силу. Эта сила проявляется при совершении какой-либо работы, например, при перемещении массы тела. В этом случае мышцы работают либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. Преодолевающий режим имеет место при поднимании предметов различного веса и преодолении внешнего сопротивления. К движениям такого

рода относятся: преодоление сопротивления амортизаторов, поднятие штанги, партнера, подтягивание, разгибание рук и ног и т.п. Уступающий режим характерен для таких движений, как приседание, наклоны туловища назад в положении сидя, сгибание рук в упоре, медленное опускание снарядов и т.п. Упражнения, характерные для преодолевающего режима, могут быть выполнены и в уступающем (разгибание-сгибание рук, подтягивание-опускание и т. п.) режиме. Средства развития динамической силы принято подразделять на упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого используются предметы различного веса, противодействие партнера, амортизаторы, условия внешней среды и упражнения с отягощением, равным весу собственного тела. Принципиальное различие, однако, состоит не в выборе средства отягощения (сопротивления), а в его величине. Именно этот фактор детерминирует методы развития динамической силы. Из этих методов в настоящее время общепризнанными являются три: 1) метод повторных усилий до отказа; 2) метод максимальных усилий; 3) метод динамических усилий.

Для первого метода характерна длительная работа – порядка 10-15 повторений; для второго – работа с отягощением, равным 75-100 % от максимального; для третьего – работа с малым весом, но с большой скоростью. Первый метод эффективен на начальном этапе развития силы. Для начинающих этот метод ценен еще и тем, что позволяет освоить структуру движений, избежать травм. Метод максимальных усилий позволяет добиться эффекта ранее, т.е. в 1-3 повторениях. Он является основным для лиц с хорошим исходным уровнем силы

или регулярно занимающихся силовыми упражнениями. Метод динамических усилий предполагает кратковременную (в течение 1-2 с) работу по перемещению предметов небольшого веса с высокой скоростью. Естественно, столь кратковременная работа предопределяет и такое же кратковременное напряжение нервно-мышечного аппарата. Отсюда и сравнительно малый эффект третьего метода в развитии динамической силы. Типичным примером такой работы являются различные виды метаний и ударных движений [82]. Все три метода в различной пропорции используются в круговой тренировке.

Разновидностью динамической силы является «взрывная» сила. Уровень ее определяет успех в таких движениях, как прыжки, бег на короткие дистанции, метания. «Взрывная» сила – это способность нервно-мышечного аппарата к мобилизации силовых возможностей в короткий временной отрезок. Поэтому доминирующим методом ее развития будет метод динамических усилий с использованием различных прыжков, спринтерского бега, метания снарядов. Отличное средство развития «взрывной» силы – метание набивных мячей.

При всем многообразии описанных выше средств важной методической особенностью их применения является оценка по срочному результату. Например, снижение результатов в прыжках в длину с места, метании набивного мяча, толкании ядра, беге на 30 м должно стать сигналом к прекращению работы, т.к. дальнейшее выполнение этих упражнений будет развивать другие силовые способности. Дифференцирование силовых возможностей человека на динамическую и статическую силу нашло свое выражение и в такой важной характеристике

мышечного аппарата, как выносливость. Это понятие характеризует максимальное время выполнения определенной динамической или статической работы [26].

Статическая выносливость определяется временем поддержания заданного усилия. Способность в течение определенного времени поддерживать максимальное усилие тесно связана с величиной статической силы. Удержание усилия, равного половине максимума, зависит в большей степени от вегетативного обеспечения. Статическая сила и выносливость связаны с изометрическим режимом работы мышц. Принципиальное различие при воспитании этих качеств состоит в интенсивности и времени действия факторов. Кратковременные (5-10 с) максимальные усилия приводят к развитию статической силы, более длительные развивают статическую выносливость. К типичным упражнениям, развивающим статическую выносливость, относятся: удержание ног в положении «угла» в упоре; висы на прямых и согнутых руках; удержание различных отягощений на плечах в положении полуприседа или наклона. Динамическая (силовая) выносливость может быть охарактеризована как способность к выполнению предельной работы заданной мощности в течение предельного времени. Как правило, подобная работа совершается от 40-50 с и до нескольких минут. Связана она либо с перемещением собственного тела, либо предметов незначительного (20-40% от максимума) веса. Наиболее приемлемым методом воспитания этого качества является метод повторных усилий «до отказа» (он предполагает повторение движений 15-30 раз), Увеличение скорости приводит к росту «взрывной» силы, а увеличение ве-

са снаряда или величины сопротивления – к увеличению динамической силы, и только работа в среднем темпе свыше 20 с способствует развитию силовой (динамической) выносливости. Длительные упражнения в развитии динамической выносливости могут приводить к значительной гипертрофии мышц и как следствие этого – увеличению веса. Значительное увеличение мышечной массы снижает функциональный резерв организма, и поэтому чрезмерное увлечение упражнениями с малыми отягощениями нельзя считать целесообразным.

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы длительного аппарата, характеризует общую выносливость. Главный принцип воспитания общей выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу как можно большего количества мышечной массы [125].

Применительно к круговой тренировке среди прочих различают следующие основные виды специальной выносливости: динамического силового характера (силовая выносливость); статического силового характера (статическая выносливость); скоростного динамического характера (скоростная выносливость). Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений, предполагающих висы, упоры или удерживание груза и т.п.

Специальная работа, направленная на развитие статической выносливости, дает хорошие результаты и в юношеском возрасте. Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости на станциях круговой тренировки является челночный бег с ускорением, спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также различные темповые прыжковые или метательные упражнения.

Работая над развитием скоростной выносливости, необходимо помнить, что она тесно связана с «запасом» скорости. Вот почему, развивая скоростную выносливость на станциях круговой тренировки, надо параллельно уделять внимание повышению уровня быстроты движений и быстроты двигательной реакции. Организуя тренировку на специальную выносливость, нужно решать еще одну важную задачу – воспитывать волевые качества, развивать способность стойко переносить утомление.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях круговой тренировки развиваются в процессе регулярных занятий, проводимых не менее двух раз в неделю. Развитие идет вначале путем постепенного увеличения времени тренировочной работы за счет большого количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Помимо воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений, существенным является воспитание специальной игровой выносливости за счет различных игровых упражнений. Такая деятельность требует быстрого переключения физиологических функций с одного уровня на дру-

гой, а также большой пластичности и гибкости центральной нервной системы. Совершенствование «игровой выносливости» достигается как путем увеличения количества станций круговой тренировки с игровой направленностью, так и путем повышения интенсивности упражнений или количества проходимых кругов при постепенном возрастании степени сложности выполнения заданий [99].

Быстрота – это способность человека выполнять движение в минимально короткое время без наступления утомления. Как физическое качество, она представляет собой совокупность относительно независимых компонентов: скрытого (латентного) времени двигательной реакции; скорости одиночного движения; частоты (темпа) движений [32]. Время простой двигательной реакции характеризуется скрытым временем реагирования на сигнал и в значительной степени определяется природой самого сигнала (свет, звук и т.д.), наследственностью, возрастом, профессией, тренированностью, спортивной специализацией и т.д. Скорость одиночного движения отдельных частей тела, осуществляемых различными мышечными группами, неодинакова и подчиняется такой закономерности: скорость движения в суставах дистальных частей тела выше, чем в проксимальных. Таким образом, скорость движения пальца, кисти, стопы, предплечья больше, чем скорость движения плеча, туловища, бедра, шеи. Эта закономерность сохраняется в течение всей жизни человека, хотя абсолютные значения скорости подчиняются некоторому колебательному процессу: увеличиваясь к 14 годам, снижаются к 17-ти, а к 20 годам достигают максимальных величин. Частота движений

характеризует способность человека к выполнению максимального количества движений в небольшом, порядка 10-15 с, отрезке времени. Частота движений и скорость одиночного движения тесно связаны между собой, и поэтому частота движений в дистальных суставах выше, чем в проксимальных. С возрастом темп движений увеличивается, хотя этот процесс идет неравномерно: наиболее интенсивно в 7-9 и 12-13 лет со стабилизацией к 16 годам [22].

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Для воспитания гибкости в круговой тренировке применяются упражнения с увеличением амплитуды. Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит во многом от формы суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц. Однако в строении суставов могут быть индивидуальные отличия, ограничивающие движения или, наоборот, позволяющие увеличить их амплитуду. Максимальная амплитуда, допускаемая устройством суставов, как правило, в определенной мере ограничена связками и мышцами. Чем эластичнее связки, тем это ограничение меньше. Путем систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а, следовательно, и подвижность в суставах. Гибкость в суставах позвоночного столба обычно вполне достаточна для выполнения большинства физических упражнений и рабочих движений. Ограниченная растяжимость связок, многочисленных сухожилий и мышц значительно её уменьшает. Систематическая работа над улучшением способности сухожилий и мышц к растягиванию повышает гибкость позвоночного столба.

В наибольшей мере подвижность в суставах ограничивают мышцы, проходящие около них. Суть этого ограничения в следующем. В любых движениях человека сокращение активно работающих мышц сопровождается расслаблением и растягиванием мышц-антагонистов. При небольшой амплитуде обычных рабочих движений человека, они растягиваются легко, а при максимальной амплитуде, выполняемые при тяжелом физическом труде, ограничиваются из-за недостаточной податливости расслабленных мышц-антагонистов. Особенно это относится к мышцам, проходящим через тазобедренный сустав. При достаточной способности мышц-антагонистов растягиваться появляется большая подвижность суставов, и они оказывают меньшее сопротивление при выполнении рабочих движений.

Если в создаваемой модели круговой тренировки подбирать упражнения только для развития силы, забывая при этом о необходимости поддерживать уровень растяжимости мышц и подвижности в суставах, то результат всегда будет невысок. Необходимо, чтобы на станциях круговой тренировки запрограммированные упражнения на силу чередовались с упражнениями на гибкость. Такой путь дает наилучший эффект и оправдан практикой.

Существенное значение в начале круговой тренировки для разогрева мышц имеет бег, так как температура мышцы – важнейший фактор, определяющий ее способность растягиваться. Повышение температуры тела под влиянием внешнего тепла или в результате выполнения физической работы вызывает усиленное кровоснабжение мышц, делает волокна более

эластичными. Высокая общая подвижность в суставах приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений на станциях круговой тренировки. Среди общеразвивающих упражнений многие способствуют развитию подвижности в суставах. Это различные наклоны, вращения, махи и т. п., выполняемые с наиболее возможной амплитудой. Специальная подвижность в суставах приобретает в процессе выполнения на станциях упражнений, близких к конкретному виду спортивной деятельности [12; 64].

Ловкость – это способность овладевать новыми двигательными навыками и быстро их перестраивать в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки. В основе ловкости лежит точность движений. По В.М. Зациорскому, понятие «точность движения» включает в себя пространственные, временные и силовые параметры [54]. Ловкость – качество комплексное, и поэтому при его измерении, с одной стороны, руководствуются координационной сложностью движения, а с другой – оценкой его точности по пространственным, силовым и временным характеристикам. Собственно, быстрота и точность психомоторных реакций вне сложных поведенческих актов не могут характеризовать уровень ловкости. По мнению В.И. Филипповича, рассматривавшего ловкость с позиций системного подхода, наиболее отличительной чертой ловкости является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения задачи, путей ее двигательной реализации. Условия, в которые ловкость проявляется (либо не проявляется), он разделил на четыре категории: стандартные условия (ловкость не проявляется, например, ходьба), непривычные, но

заранее установленные условия. Такие условия характерны для обучения или совершенствования двигательных навыков в учебно-тренировочном процессе. Вероятностные условия, связанные с необходимостью принятия альтернативных решений при дефиците времени. Неожиданные ситуации, обусловленные воздействием экстремальных факторов внешней или внутренней среды. Ловкость характеризуется специфичностью, т.е. способность к быстрому овладению одними движениями не всегда связана со способностью к обучаемости другим движениям. На практике это значит, что способность ловко управлять телом и отдельными его частями не имеет между собой жесткой связи. В то же время, если движения сходны по своим биомеханическим характеристикам, эффект переноса тренированности существует: рабочий-станочник быстрее освоит профессию слесаря, столяра и т.д., следовательно, способность к выполнению сложнокоординированных движений тесно связана с ранее накопленным двигательным опытом. Чем большим объемом двигательных навыков располагает индивидуум, тем быстрее он освоит новое движение. Отсюда можно сделать вывод, что каждое новое движение строится на наборе простых движений, освоенных ранее. В процессе индивидуального развития способность к ориентированию в пространстве совершенствуется, достигая апогея к 15-16 годам. Дальнейшее развитие ловкости предполагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов: 1) необычных исходных положений; 2) зеркального выполнения упражнений; 3) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ; 4) смены способа выполнения упражнений;

- 5) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- 6) изменения противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях [54].

На организацию, выбор средств и методов обучения двигательным действиям и развитие двигательных способностей накладывают свою специфику задачи физического воспитания, решаемые в определенных классах, возрастные и половые особенности школьников. Например, в старших классах интенсифицировать обучение можно путём усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, метода алгоритмических предписаний, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов состоит в том, чтобы воспитывать у старшеклассников стремление к самопознанию, усиливать мотивацию и развивать познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями [19; 125]. В занятиях со старшеклассниками не прекращается работа по освоению новых, специально-подготовительных упражнений и адекватному применению их в вариативных условиях. Данное методическое положение относится к материалу всех разделов программы. В этой связи на занятиях широко применяют сначала подводящие, а затем развивающие специальные подготовительные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта, включённых в программу. К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным дей-

ствиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движения или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая объём и интенсивность физической нагрузки. Таким путём достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста [33].

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отмечаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод идеомоторного упражнения; средства и приёмы лидирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приёмы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации. В работе со старшеклассниками исполь-

зуются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этих классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять варианты круговой тренировки [20; 39; 87].

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. Прохождение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязывать темы между собой, определять объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности ученика. Методика обучения двигательным навыкам в принципе одинакова для юношей и для девушек, но есть ряд особенностей, на которые необходимо обращать внимание.

Для юношей нужно планировать повышенные нагрузки в тех видах деятельности, которые их интересуют в наибольшей степени. Более предпочтителен метод индивидуального

или группового обучения навыкам. В этом возрасте юноши очень чувствительны к своим недостаткам и преувеличивают их значимость. Поэтому индивидуальная работа с ними позволит, во-первых, подобрать оптимальный режим работы каждому учащемуся, во-вторых, воспитать такие качества, как самостоятельность, активность, целеустремлённость, самоуважение. При обучении девушек педагогический процесс строится иначе. Предпочтителен метод группового обучения или даже выполнения упражнений фронтальным способом. Это объясняется особенностями их психического и физического развития. В этом возрасте у девушек обостряется интерес к своей личности, малейшие недостатки они воспринимают очень болезненно. Нагрузка в процессе обучения у девушек существенно ниже, чем у юношей. Им необходимо чаще напоминать о важности навыков, приводить конкретные примеры из повседневной жизни. Для девушек важен эмоциональный контакт с учителем, доверительные отношения. В процессе обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности учитель физической культуры обязан исключить повелительные интонации, резкие замечания, не говоря уже о насмешливом тоне и едких репликах.

Иногда полезно обучать навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности юношей и девушек совместно. К таким навыкам относятся: организация досуга средствами физической культуры, выработка привычек здорового образа жизни (правила купания, использования водных процедур для закаливания), а также саморегуляции психических состояний. В процессе обучения и закрепления навыков физкультурно-оздоровительной

деятельности очень целесообразно, чтобы учащиеся по очереди выполняли роль организатора изучаемых мероприятий. Во-первых, от этого большую пользу получает учащийся, проводящий такое занятие. Во-вторых, более подготовленные из них наглядно видят ошибки в проведении или организации занятия, которых следует избегать.

Отдельно остановимся на проблеме чувства тревожности у учащихся. Выявлено, что постоянно это чувство сопровождает около половины учащихся старших классов. Тревожность наблюдается как у успевающих, так и у слабо подготовленных учащихся. Для успевающих учащихся особую ценность приобретает высокий уровень овладения программным материалом. Слабо подготовленные учащиеся, предъявляя к себе повышенные требования по физической культуре, не всегда адекватно оценивают свои возможности и не справляются даже с простым учебным материалом. В этом случае учитель физической культуры должен указать на ошибки в овладении тем или иным разделом программы, ставя для них посильные задачи. Слабоуспевающие учащиеся не всегда могут достичь удовлетворительного уровня подготовленности, и это также вызывает тревогу. Для них необходимо подбирать индивидуальные упражнения из разряда подводящих, которые им посильны. Только после этого можно ставить перед ними задачи, связанные с дальнейшим освоением основного раздела программного материала.

При организации процесса обучения старшеклассников и учащихся других классов, важно руководствоваться основными дидактическими принципами (сознательности, активности,

доступности, систематичности, наглядности, прочности). Простые упражнения (общеразвивающие, ходьба, бег, упражнения в равновесии, в смешанных висах и упорах) часто усваиваются учащимися сразу после показа, объяснения и практического выполнения. Более сложные (прыжки, метания, лазание по канату, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах) требуют применения различных методов и приёмов обучения. Двигательный навык успешно формируется на основе ранее выработанных. При этом в обучении важна строгая последовательность от известного к неизвестному, от простого к сложному. Заинтересовать учащихся, пробудить у них творческую активность позволяет использование игрового и соревновательного методов. Для освоения сложных двигательных навыков полезно опираться на программированное обучение, которое включает в себя:

- тщательный анализ учебного материала и оформление его в логическую и методическую последовательность актов обучения, которые воплощаются в так называемую обучающую программу;

- повышение самостоятельности и активности обучаемого в процессе усвоения учебного материала;

- эффективное управление учебной деятельностью учащихся и непосредственную связь дальнейшего обучения с успешным усвоением учебного материала;

- индивидуализацию обучения в сочетании с коллективной работой учащихся;

- применение и использование современного оборудования для рационализации и интенсификации деятельности учащихся и учителя.

Из различных способов программированного обучения наиболее эффективный – алгоритмизация двигательных действий. Этот способ предусматривает разделение учебного материала на серии, части (дозы, порции или учебные задания) и обучение этим частям в определённой последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий даёт право переходить ко второй и последующим сериям под строгим контролем учителя или самих занимающихся. Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия из учебной программы, так и для группы (сходных по структуре). Для использования принципа алгоритмических предписаний учителю необходимо уяснить сущность метода, усвоить правила составления предписаний и хорошо знать структуру физических упражнений школьной программы.

Таким образом, в физическом воспитании применение круговой тренировки даёт школьникам возможность приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой физической работоспособности организма. В процессе внедрения круговой тренировки преподаватель или тренер даёт ученикам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия учеников. Ученики в свою очередь получают задание, осмысливают его, выполняют. В условиях учебного процесса с применением круговой тренировки организм тренируемого вступает в сложные взаимодействия с

окружающей средой. Под влиянием внешней и внутренней среды происходит эффективное целенаправленное воздействие на психику и все системы организма в целом. Причем на протяжении всего учебно-тренировочного процесса сохраняется прямая и обратная связь между спортсменом и тренером, учеником и преподавателем.

Применение круговой тренировки в начале основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовками. В них должно быть достаточное количество силовых и скоростно-силовых упражнений, направленных на развитие данных ведущих физических качеств. Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку. Содержание круговой тренировки на игровых уроках составляют игровые станции. В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вместе с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

Для укрепления мышечного аппарата необходимо выполнять физические упражнения в динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом режимах работы. Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения, необходимого для выполнения определенной физической работы. Выбор метода силовой тренировки во многом зависит от того, какой вид силы надо развить. Если занимающиеся ставят перед собой цель развить максимальную силу, то целесообразно применять круговую тренировку по повторному методу. Если стоит цель развить скоростно-силовую способность человека, то рекомендуют применять круговую тренировку по интервальному методу. Для развития силовой выносливости необходимо использовать круговую тренировку по непрерывному методу. При самостоятельных занятиях по развитию силы с использованием метода круговой тренировки рекомендуется занимающимся выполнять упражнения поочередно на определенных, заранее запланированных станциях. Предложенные упражнения рекомендуется выполнять определенное число раз или за установленный отрезок времени. Последовательность выполнения упражнений на станциях, вид отягощений, число повторения упражнений будут зависеть от поставленной цели занятия.

При организации занятий занимающимся рекомендуется вести самоконтроль за своим самочувствием по ряду показателей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Это следует делать при помощи тренера или преподавателя перед началом тренировки, сразу после тренировочной нагрузки и через минуту после выполнения физиче-

ской работы. Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия и нет снижения результатов, то это свидетельствует о хорошей работоспособности и правильной организации тренировочного процесса. Рекомендуется перед выполнением комплекса упражнений по методу круговой тренировки сделать пробежку, затем выполнить 8-10 общеразвивающих упражнений типа зарядки, а затем приступить к выполнению основной задачи тренировки. При развитии физических качеств на начальном этапе тренировочного процесса следует выполнять комплексы физических упражнений без предметов. По мере укрепления мышечного и костного аппарата через 6-8 занятий можно приступить к выполнению комплекса физических упражнений с отягощениями или на спортивных снарядах, тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании.

Развитие силы с помощью малых отягощений имеет свое преимущество. При этом легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживание, что особенно важно в работе с девушками и слабо подготовленными подростками. Для развития динамической силы на станциях круговой тренировки предпочтительнее применять упражнения с относительно небольшими отягощениями в среднем темпе и большим количеством повторений. Эффект применения силовых упражнений в круговой тренировке в значительной мере зависит от того, насколько рационально распределена нагрузка в каждом занятии в недельном цикле, а также от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов и эспандеров. Дыхание

при выполнении силовых упражнений имеет важное значение и требует специального регулирования. Во избежание нежелательных явлений при выполнении силовых упражнений следует соблюдать основные правила, представленные в таблице 14.

Таблица 14 – Основные правила выполнения силовых упражнений

| № п/п | Правила |
|-------|---|
| 1 | Допускать натуживание только при кратковременных максимальных напряжениях. |
| 2 | Включать в станции круговой тренировки упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объеме. |
| 3 | Не следует делать максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержке дыхания. |
| 4 | Желательно, чтобы ученики делали вдох и выдох в середине упражнения, несмотря на то, что это неудобно делать, так как затрудняется дыхание. |

Быстрота является важным физическим качеством при выполнении некоторых упражнений. В процессе развития быстроты движений необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма. Максимальная скорость, которую может проявить человек при выполнении какого-либо движения, зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов: уровня динамической силы, гибкости, владения техникой и др. Быстрота, если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости возбуж-

дения двигательных нервных центров, перехода от состояния возбуждения к торможению и обратно, от подвижности нервных процессов. Для простых реакций характерен очень большой перенос быстроты. Ученики, быстро реагирующие в одних ситуациях, также реагируют и в других. Занятия различными специальными физическими упражнениями улучшают быстроту простой реакции. Развитие качества быстроты на станциях круговой тренировки заключается в развитии способностей у школьников к выполнению скоростных движений и быстрых двигательных реакций.

При развитии сложной двигательной реакции на станциях круговой тренировки постепенно увеличивают число возможных изменений игровой обстановки. При организации самостоятельных занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повышать функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой реакции и скорости. Для достижения результатов в увеличении скорости движения необходимо придерживаться двух принципов организации тренировки. Во-первых, рекомендуется в учебный процесс включать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; во-вторых, упражнения силового характера. Если при первом варианте построения тренировки добиться повышения скоростных показателей не так-то легко, то при втором варианте, развивая силовые возможности, можно достичь высоких результатов и в увеличении скорости. При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно-силовыми с полной амплитудой движения. К таким упражнениям можно отнести толка-

ние и метание различных предметов, выпрыгивание с низкого приседа, перемещение отягощений на расстояние. Из вышесказанного следует, что для эффективной организации учебного процесса, направленного на развитие быстроты, рекомендуется строить занятия по методу круговой тренировки.

В циклических видах спорта (легкой атлетике, плавании, гребле и других) быстрота проявляется в основном в частоте движений. Чтобы поддерживать высокий темп движения, необходимо быстро сокращать и расслаблять мышцы. Все это достигается путем регулярного использования в круговой тренировке упражнений, выполняемых с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения. Помимо непосредственной работы над быстротой, следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения в целом. Для этого на станциях применяются упражнения скоростно-силового характера на растягивание, расслабление, а также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью [6; 37; 76].

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках. Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости, под которой следует понимать выносливость к определенному виду деятельности. Данное физическое качество очень важно при выполнении большинства физических упражнений и различных видах деятельности у учащихся. Развитию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание,

гребля, велосипед). Именно воспитанию общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, уделяется основное время при общей физической подготовке. Методы развития общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, равномерный, переменный, интервальный и смешанный варианты выполнения упражнения. Под специальной выносливостью, как указано выше, следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности. Различают основные виды специальной выносливости: силовая, статическая, скоростная.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственного веса и веса партнера, упражнений с различными сопротивлениями. Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений в висах, упорах или удержания груза. Полезно использовать упражнения изометрического характера. Скоростная выносливость – это способность спортсмена в течение определенного времени выполнять работу с соревновательной и превышающей ее интенсивностью. В спорте под словом «выносливость» подразумевается способность выполнять интенсивную мышечную работу в условиях недостатка кислорода. Обучающиеся по-разному справляются с физическими нагрузками.

Кому-то они достаются легко, кому-то с напряжением, все зависит от индивидуальной устойчивости человека к кислородной недостаточности и ряда других факторов. Только в результате систематических и регулярных тренировок путем постепенного увеличения времени занятий за счет повторения упражнений, выполняемых на станциях по методу круговой тренировки, можно добиться хороших результатов при воспитании выносливости [35; 69; 78].

Отдельный возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Каждый ребенок индивидуален во всех отношениях. Не исключением являются особенности общей физической и психологической подготовок для детей определенного школьного возраста. Для грамотной дифференциации учебного материала на уроках физической культуры необходимо учитывать не только уровень общей физической подготовленности школьников, но и возрастные особенности каждого ребенка, его умственное развитие, состояние опорно-двигательного аппарата и основных реализующих двигательную деятельность систем организма.

Учителю обязательно необходимо учитывать группы здоровья детей и подростков, напомним их. Основная: дети без нарушений здоровья, физического развития; с небольшими нарушениями функционального плана, позволяющие взаимодействовать со сверстниками и выполнять необходимые нагрузки, регламентированные учебным планом. Данная учебная группа может выполнять весь спектр упражнений, а также сдавать весь комплекс необходимых тестов для определения

конечных результатов физической подготовки. Подготовительная: дети, которые физически слабы, имеют нарушения многофункционального плана, не позволяющие вести физическую подготовку тем учебным планом, по которому ведет деятельность основная группа. Кроме того, данная группа детей со слабым иммунитетом, подвергающиеся риску травм или возникновению заболеваний. Лица, занимающиеся в данной группе, должны сдавать нормативы только после медицинской комиссии. Комплекс упражнений должен учитывать состояние детей и позволять постепенно осваивать программу и приобщать детей к физической культуре. Большой плюс, если дети данной группы будут заниматься и вне учебного заведения.

Специальная группа делится на две подгруппы. Подгруппа А – имеющие постоянные врожденные или приобретенные нарушения здоровья, нарушения физического развития, которые требуют ограничения физических нагрузок. Для таких детей существуют специальные оздоровительные программы. В них ограничены упражнения, связанные с резкими двигательными, скоростно-силовыми играми. Рекомендуются прогулки на свежем воздухе. Адаптивная физическая культура – отличный инструмент в работе с такими детьми. Подгруппа В – дети с постоянным нарушением здоровья, без ярко выраженного нарушения общего самочувствия. Рекомендуется проводить занятия по лечебной физической культуре как в рамках школы, так и в домашних условиях, выполнять упражнения, комплекс которых формируется курирующим специалистом.

Немаловажным условием создания благоприятной атмосферы на занятиях, которые каждый ребенок будет посещать

с удовольствием, является подготовка учителя. Чтобы вести эффективную преподавательскую деятельность в школе, учитель физической культуры должен быть осведомлен не только в методическом плане, но и владеть знаниями по возрастной психологии и физиологии детей и подростков. Работа в одной возрастной группе помогает учителю сконцентрироваться на детях, изучать те методики и способы преподавания, которые наиболее эффективны для детей данного школьного возраста. Не должно быть дискомфорта в переключении и настройке учителя от урока к уроку. Преподаватель должен знать об общих поведенческих принципах детей и готов к каждому занятию максимально. Основные тезисы возраста, который должен знать и учитывать учитель на своих занятиях, следующие. Формирование костной системы учащегося школы находится на стадии становления, в организме еще содержится множество хрящевой ткани. Увеличение веса и роста идет пропорционально, объем легких постепенно увеличивается. Кисть и остальные звенья скелета у детей еще не сформированы до конца, соответственно упражнения на уроках должны подбираться согласно этим аспектам. Головной мозг функционально совершенствуется, происходит развитие аналитико-синтетического функционала коры, процессы возбуждения и торможения и их переключение еще не сформированы. Например, младшие школьники все еще не ушедшие от игровой деятельности, легковозбудимы и довольно импульсивны, это тоже нужно учитывать на занятиях по физической культуре. В начальной и средней школе происходит формирование внимания. Среднестатистический ребенок может возвращаться

в какой-либо деятельности не более 10-20 минут, после чего необходимо переключиться на другие упражнения, игру. Особое внимание учитель физической культуры в школе должен уделять удержанию внимания учеников. Для этого необходимо заинтересовать, сформировать мотивацию школьника к занятиям. Например, младшему школьнику нужен стимул, он может выражаться в хорошей отметке, похвалы со стороны учителя, конкурсному упражнению, посредством которого у каждого школьника появляется возможность показать наилучший показатель. Авторитет учителя для школьников обуславливается тем, что с первого момента пребывания в стенах учебного заведения он является их руководителем и наставником, слова и действия которого оставляют след на протяжении всей учебной деятельности и жизни. Для полноценного приобщения ребенка к физической культуре, учитель должен иметь представление о психологических особенностях детей. Работа с детьми на уроках физической культуры, а самое главное – учет их индивидуальных физических способностей – важная и сложная работа, которая требует к себе большого внимания. В случае грамотного подбора группы для ученика, соответствия комплекса упражнений, учета характера, общих психологических и физиологических особенностей – каждый ребенок будет заниматься с большим удовольствием и приобщаться к физической культуре. А это значит, что высока вероятность получения здоровой, всесторонне развитой гармоничной личности учащегося.

При составлении обучающих программ используется следующая форма: название изучаемого упражнения; описание

техники изучаемого упражнения; проверка готовности ученика к обучению двигательному действию (она включает знания и умения, которыми должен владеть учащийся). В каждой серии делается перечень учебных заданий (упражнений), которые должны быть выполнены. Планирование процесса обучения учащихся старшего школьного возраста имеет свои специфические особенности. Так, меньше времени требует обучение навыкам коррекции физического состояния, так как упражнения, которые используются для этой цели, уже должны быть прочно усвоены учащимися. Меньше внимания также можно уделять навыкам самосовершенствования, организации досуга и здорового образа. Однако навыки организации самостоятельных занятий для указанных целей требуют прочного усвоения и регулярного совершенствования. Планировать использование навыков самоконтроля и саморегуляции очень важно на каждом уроке физической культуры, при систематическом контроле за их освоением. Отбор упражнений для комплексов круговой тренировки (КТ) с учетом основных критериев, а также соблюдение положений и принципов спортивной тренировки, способствует активизации переноса тренированности и повышению тренировочного эффекта КТ. Круговая тренировка в школьном уроке обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 минут, иногда и больше) в основной части урока. Комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие

в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов (при соответствующем желании), что и самые сильные. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

Целесообразность применения метода круговой тренировки при развитии физических качеств на уроке физической культуры в школе была рассмотрена нами с учащимися 9 класса в количестве 40 человек. Выборка производилась по списку в журнале, с единым условием – учащиеся относятся к основной группе здоровья. В частности, нами было сделано предположение, что при использовании метода круговой тренировки существенно повышается моторная плотность урока физической культуры. Для учащихся экспериментальной группы в количестве 20 человек нами был разработан комплекс круговой тренировки для развития физических качеств у школьников 14-15 лет. Экспериментальная группа выполняла

заданный комплекс круговой тренировки и была ознакомлена с задачами и условиями эксперимента. В качестве контрольных упражнений нами использованы: прыжки на скакалке за 30 секунд, наклоны вперед из положения «сидя», подъем туловища за 1 минуту из положения «лежа», прыжки в длину с места, шестиминутный бег, подтягивание, бег на 30 м. Содержание уроков в группах включало следующие разделы: легкая атлетика; гимнастика; спортивные игры (баскетбол); лыжная подготовка. Уроки проводились в спортивном зале и на школьном стадионе. Для этого были подготовлены станции, необходимое оборудование и инвентарь. Подготовка мест для занятий (установка снарядов, приготовление оборудования и инвентаря) осуществлялась во время перемены самими учащимися вместе с учителем, уборка снарядов организовывалась в конце урока. На уроках использовалось наглядное пособие – карточки для работы по станциям. Такие карточки комплектовались по отдельным темам. Большинство упражнений, включенных в карточки, были знакомы ученикам, поэтому при их выполнении не возникало затруднений. Анализ методов круговой тренировки и обобщение опыта применения их на практике дает основание выделить непрерывно-поточный метод как наиболее приемлемый для школьного урока. Сущность его заключается в том, что упражнения выполняются в течение 25-30 с слитно, одно за другим, в оптимальном темпе, с небольшим интервалом отдыха – до 20-25 с. Перед началом выполнения упражнений ученикам объяснялся ход урока, на какой станции они начинают выполнение упражнений и в каком порядке перемещаются от станции к станции. По команде или свистку учени-

ки начинают выполнять упражнения, по сигналу объявляется окончание выполнения упражнения, все занимающиеся переходят на другую станцию и принимают исходное положение для следующего упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по периметру спортивного зала, чтобы более рационально использовать площадь зала и оборудование.

Методической основой круговой тренировки является многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно–методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. При проведении занятий с круговой тренировкой учащихся разбивают на 8-10 групп по 3-5 человек в каждой. Каждое упражнение выполняется на отведенном ему месте, так называемой станции. Учитель показывает каждой группе, на какой станции она работает и в каком порядке переходить от станции к станции. По окончании выполнения заданного упражнения по сигналу учителя группа выполняет переход на следующую станцию. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, группа вновь возвращается к первому, передвигаясь как бы по кругу. Круг повторяется несколько раз в зависимости от задач круговой тренировки. На каждой станции упражнение выполняется на время и количество повторений. Физи-

ческие упражнения круговой тренировки представляют собой совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающих такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности. При составлении комплексов круговой тренировки исходили из того, что в них должны чередоваться упражнения общего и избирательного воздействия, на разных станциях в работу должны вовлекаться различные мышечные группы. Упражнения для станции подбирались не сложными, не требующими страховки и помощи, чтобы в работе участвовали поочередно основные мышечные группы. На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя-тремя различными упражнениями подряд. В основном использовались хорошо освоенные движения, не требующие дополнительного времени для их разучивания. Площадь каждой станции и ее расположение определялись задачами урока, количеством занимающихся и инвентаря. Станции размещались по кругу, квадрату или прямоугольнику. Для безопасности и лучшей организации занятий границы станций разделялись гимнастическими скамейками, флажками, веревками, различными ориентирами и т. п. Помимо объяснений и показа работы на станциях обеспечивали группы технологическими картами. Карта представляет собой копию комплекса упражнений для одной из станций с указанием физиологических режимов, инвентаря и места станции в зале. Количество упражнений в одном комплексе круговой тренировки зависит от направленного воздействия на воспитание физических качеств, числа учащихся и места занятий. В комплекс круговой тренировки, направленной на всесторон-

нее физическое развитие, входит 10-12 упражнений, а со специальной направленностью – 6-8 упражнений. Комплекс из 8-10 упражнений выполняется примерно за 10-12 минут (на каждое упражнение 45 с, паузы для отдыха 30 с).

При выполнении комплекса круговой тренировки нами учитывалась индивидуальная дозировка нагрузки. Круговая тренировка с присущими ей особенностями позволяет дифференцированно подходить к каждому учащемуся, а индивидуальный подход – одно из ведущих дидактических правил, обеспечивающие успех обучения. Рассмотрим некоторые аспекты организации и проведения занятий с применением круговой тренировки. Для регулировки нагрузки на первом занятии проводятся испытания на максимальный тест (максимальное количество повторений, максимальный вес отягощения, максимальное или минимальное время выполнения упражнения) по каждому упражнению при условии правильного выполнения, устанавливается система нагрузки. Перед выполнением каждого упражнения необходимо наглядно показать правильное выполнение этого упражнения и попробовать выполнить их. Затем проводятся испытания на максимальный тест. Все учащиеся одновременно на всех станциях выполняют упражнения в течение заданного времени (например, за 30 с) и ведут подсчет повторений. Затем подается команда для отдыха в течение 30 с, во время которого ученики записывают выполненное ими количество повторений в свои карточки достижений и переходят на следующую станцию. Сразу же после окончания упражнений на конечной станции учащиеся по команде учителя измеряют пульс, чтобы оценить реакцию орга-

низма на проделанную работу. Если пульс учащегося превышает 180 уд/мин., то рекомендуется снизить нагрузку.

Показатели максимального теста служат исходными данными для подбора индивидуальной нагрузки. Индивидуальная нагрузка каждого учащегося будет различна. После определения максимального теста (МТ) для каждого учащегося устанавливается индивидуальная нагрузка: МТ/2 или МТ/4 в зависимости от подготовленности. На последующих уроках выполняется каждое упражнение круговой тренировки установленное количество раз, но в различных вариантах. Организм постепенно приспосабливается к дозируемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнений. Каждый из них повторяется 4-5 уроков, затем на последнем вновь надо повторить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходным результатом.

Чтобы вести систематический учет индивидуальной нагрузки, нужно заготовить личные карточки обучающимся для учета физической нагрузки и показателей реакции на нее. В графе «название упражнения» указывают номер станции, с которой начал выполнять упражнение. В графе «1 МТ» ученик записывает свой первый максимальный тест на каждой станции. В следующих графах указываются дозировки упражнений на последующих уроках. В графе «2 МТ» записывается свой второй максимальный тест на каждой станции. Разница показателей между «1 МТ» и «2 МТ» с учетом качества выполнения упражнения характеризует воздействие занятий по избираемому методу. Разработка комплекса упражнений, изготовление указателей и карточек являются подготовкой к проведе-

нию круговой тренировки. На первое занятие по круговой тренировке целесообразно запланировать 45 минут урока для тщательного разучивания упражнений, научить правильно подсчитывать и записывать число повторений. Упражнения с дозировкой «один круг» целесообразно проводить в первые и последние 15 минут урока; с дозировкой «два круга» – в последние 20 минут; в «три круга» – в последние 35 минут урока. Комплекс упражнений обычно повторяется без изменений на 4-6 уроках. В дальнейшем целесообразно не менять все упражнения, а лишь усложнять некоторые так, чтобы более разнообразно воздействовать на организм. Например, вместо простого приседания на одной ноге, держась рукой за рейку гимнастической стенки, в дальнейшем присесть без опоры рукой.

Комплекс специальных упражнений, проводимых в основной части урока методом круговой тренировки

- 1) Передача набивного мяча вокруг себя по часовой стрелке и против часовой стрелки.
- 2) Шаг на скамейку и быстрое выпрыгивание вверх со скамейки.
- 3) Исходное положение: упор сидя сзади. Пружинистые наклоны вперед.
- 4) Прыжки через скакалку вращением в перед, чередуя прыжки с ноги на ногу и на двух.
- 5) Последовательное выполнение кувырков вперед.
- 6) Исходное положение: стойка ноги врозь, набивной мяч за голову. Наклоны вперед прогнувшись.
- 7) Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз в быстром темпе.

- 8) Прыжки через степ вправо- влево.
- 9) Пружинистые покачивания в глубоком выпаде.
- 10) Исходное положение: упор присев. Прыжок вперед в упор лежа и обратно.

В начале учебного года нами не были выявлены достоверные отличия между группами по тестам на общую физическую подготовленность: прыжки на скакалке за 30 секунд, наклоны вперед из положения «сидя», подъем туловища за 1 минуту из положения «лежа», прыжки в длину с места и др. Полученные результаты тестирования в конце учебного года свидетельствуют о более высоком уровне физической подготовленности у подростков экспериментальной группы по сравнению с контрольной, что указывает на эффективность использования предложенных нами комплексов специальных упражнений, проводимых в основной части урока, методом круговой тренировки. В частности, в тесте «прыжки со скакалкой за 30 секунд» результаты выше у подростков экспериментальной группы, т.е. способность в короткое время выполнить наибольшее количество прыжков со скакалкой – интегральный показатель развития внимания, быстроты и координации. Результаты тестирования (наклоны вперед из положения сидя) свидетельствуют о большей амплитуде выполнения задания на гибкость учащимися экспериментальной группы. Количество подъемов туловища за одну минуту из положения лежа дает комплексную оценку развития всех мышц брюшного пресса, а также косвенно говорит о развитии такого физического качества, как общая выносливость. В связи с этим можно констати-

ровать о более высоком уровне развития общей выносливости и мышц брюшного пресса в целом у подростков экспериментальной группы, занимающихся по предложенной нами методике круговой тренировки. Сравнительный анализ результатов по тесту «прыжок в длину с места» позволяет говорить о том, что в экспериментальной группе, в которой учащиеся занимались с использованием предложенных нами комплексов специальных упражнений, проводимых методом круговой тренировки, был выявлен более высокий уровень развития скоростно-силовых способностей по сравнению со сверстниками, занимающимися по типовой программе физического воспитания для средних общеобразовательных учреждений. Одним из критериев рациональности урока по физической культуре является оптимально высокий уровень моторной плотности. Результаты оценки моторной плотности некоторых занятий с помощью хронометрирования представлены на рисунке 2.

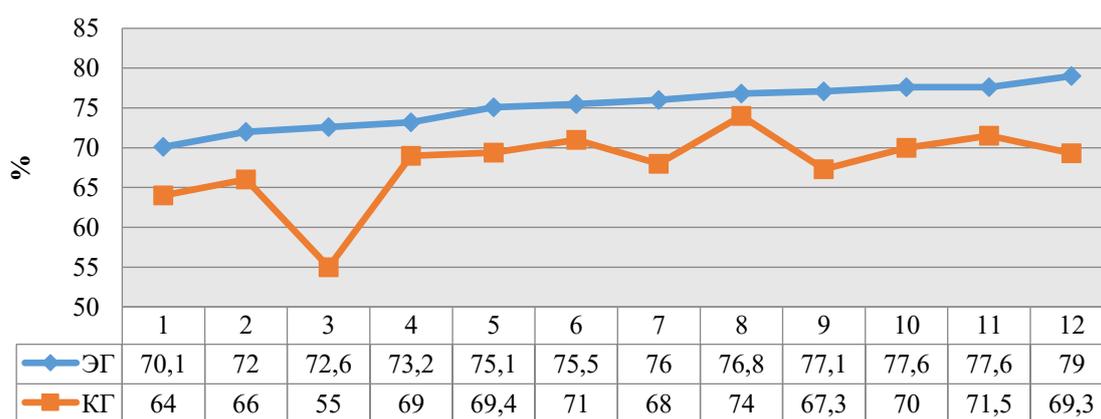


Рисунок 2 – Динамика уровня моторной плотности уроков по физической культуре в исследуемых группах

Уровень моторной плотности занятий по физической культуре в экспериментальной группе повышался от занятия к занятию с 70,1% на первом уроке до 79% на заключительном. В контрольной же группе увеличение моторной плотности чередовалось со снижением. Высокая моторная плотность урока в экспериментальной группе достигалась благодаря образному показу, организации учащихся, индивидуальному подходу к каждому учащемуся, грамотному общению с учащимися, владению командным голосом и терминологией со стороны педагога. На уроках в экспериментальной группе использовался метод круговой тренировки, с озвучиванием станций и корректными методическими указаниями. Таким образом, уроки по физической культуре, проводимые по предложенным нами комплексам специальных упражнений в основной части урока методом круговой тренировки, были проведены рационально и эффективно.

Аналогичное внедрение комплекса упражнений по типу круговой тренировки было нами осуществлено на уроках физической культуры у учащихся 4 класса. Основу разработанного нами комплекса составляли упражнения для развития силы, быстроты и выносливости. Оценку общей физической подготовленности школьников и эффективности круговой тренировки осуществляли с помощью следующих тестов: челночный бег 3 x 10 м; подтягивание; отжимание в упоре; прыжок в длину с места; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки на поясе; прыжки на скакалке. Требования к выполнению тестов следующие.

1. *Челночный бег 3x10 метров.* Проводится в зале или на спортивной площадке. Ученик перемещается как челнок, туда и обратно. Пробежав с высокого старта 10 метров, он пересекает обеими ногами ограничительную линию, поворачивается на 180 градусов и продолжает бег в противоположном направлении за ограничительную линию, поворачивается на 180 градусов и бежит последний 10-метровый отрезок. Секундомер останавливается при пересечении учеником створа финиша.

2. *Подтягивание.* Мальчики проводят подтягивание на высокой перекладине из виса. Подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов. Хват руками «сверху». Девочки выполняют подтягивание на низкой перекладине (высота 1 метр) из виса стоя. Хват руками «сверху», туловище прямое. Подтягивание выполняется без прогибов туловища до касания подбородком перекладины.

3. *Отжимание в упоре лежа.* Ученик ставит руки ладонями вниз, туловище прямое, сгибание проводится до легкого касания грудью опоры, разгибание – до полного выпрямления рук. Необходимо следить за правильным положением туловища и ног.

4. *Прыжок в длину с места.* Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке, размеченной через каждый сантиметр. Ученик становится на линию отталкивания, не переступая ее носками. Ноги расставлены на ширину плеч, делается замах руками. Прыжок выполняется три раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания резиновой дорожки пятками. При потере равновесия результат не засчитывается.

5. *Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 секунд.* Ученик принимает исходное положение, ноги не закреплены, руки на поясе. Поднимание туловища проводится до прямого угла, опускание – до касания пола плечами.

6. *Прыжки через скакалку,* за 1 минуту считается количество раз.

7. *Шестиминутный бег.* Тестирование проводится на спортивной площадке. Оборудование: секундомер, свисток. Методика тестирования: испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. Столько же обучающихся занимается подсчетом кругов и определением метража. Для более точного подсчета беговую дорожку размечают через каждые десять метров. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них. Результаты записываются в протокол.

8. *Тест «Бег на 30 метров».* Бег проводился с высокого старта. В забеге принимали участие по два человека. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперед, и затем следует команда «Марш!». После этой команды участники бегут к линии финиша с предельно высокой скоростью, каждый по своей дорожке. В процессе бега необходимо следить, чтобы участники не снижали темп бега перед финишем. Время определяется с точностью до 0,1 секунды. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоя-

нии. Учащиеся выполняют задание в кедах или резиновых полкедах. В протокол заносится наилучший результат.

9. *Тест «Наклон вперед»*. Наклоны вперед выполняются обучающимися из положения стоя. Наклоны вперед из положения стоя выполняются на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При выполнении упражнения пятки и носки вместе, ноги в коленных суставах выпрямлены. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке. Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры – со знаком «+». Поза сохраняется [59; 66].

Оценка выполненных тестов осуществлялась в баллах: 3 балла – низкий уровень физической подготовленности; 4 балла – средний уровень; 5 баллов – высокий уровень. Норматив выполнения тестов для учащихся 7-8 классов представлены в таблицах 15, 16.

Таблица 15 – Нормативы выполнения тестов учащимися на оценку физической подготовленности (юноши)

| № п/п | Физические качества | Тесты | Класс | Баллы, уровень | | |
|----------|----------------------------------|---|-------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | | низкий (3 балла) | средний (4 балла) | высокий (5 баллов) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Скоростные способности | Бег, 30 м | 8 | 5,2 и выше | 5,1-4,8 | 4,4 и ниже |
| | | | 9 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 |
| 2 | Силовые способности | Подтягивание на вы- сокой перекладине, кол-во раз | 8 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше |
| | | | 9 | 5 | 9-10 | 12 и выше |
| 3 | Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места, см | 8 | 180 и ниже | 195-210 | и |
| | | | 9 | 190 | 205-220 | 240 |
| 4 | Координационные способности | Челночный бег 3x10, с | 8 | 8,2 и выше | 8,0-7,6 | 7,3 и ниже |
| | | | 9 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 |

Окончание таблицы 15

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|--------------------|-------------------------------------|---|--------------|-----------|-------------|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 8 | 5 и ниже | 9-12 | +15 и выше |
| | | | 9 | 5 и ниже | 9-12 | +15 и выше |
| 6 | Общая выносливость | 6-ти минутный бег, м | 8 | 1100 и менее | 1300-1400 | 1500 и выше |
| | | | 9 | 1100 | 1300-1400 | 1500 и выше |

Таблица 16 – Нормативы выполнения тестов учащимися на оценку физической подготовленности (девушки)

| № п/п | Физические качества | Тесты | Класс | Баллы, уровень | | |
|----------|------------------------------------|---|-------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | | низкий (3 балла) | Средний (4 балла) | высокий (5 баллов) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Скоростные спо- собности | Бег, 30 м | 8 | 6,1 и выше | 5,9-5,3 | 4,8 и ниже |
| | | | 9 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Силовые способ- ности | Подтягивание на высокой перекла- дине, кол-во раз | 8 | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| | | | 9 | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| 3 | Скоростно-сило- вые способности | Прыжки в длину с места, см | 8 | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| | | | 9 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Координационные способности | Челночный бег 3x10, с | 8 | 9,7 и выше | 9,3-8,7 | 8,4 и ниже |
| | | | 9 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |

Окончание таблицы 16

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|--------------------|-------------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 8 | 7 и ниже | 12-14 | +20 и выше |
| | | | 9 | 7 и ниже | 12-14 | +20 и выше |
| 6 | Общая выносливость | 6-тиминутный бег, м | 8 | 900 и менее | 1050-1200 | 1300 и выше |
| | | | 9 | 900 | 1050-1200 | 1300 и выше |

Комплексы круговой тренировки для учащихся экспериментальной группы были разработаны нами с учетом развития всех групп мышц, а также быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств. Перед изучением каждого раздела проводилось ознакомление учащихся с упражнениями и определялось максимальное количество повторений упражнения (максимальный тест). При составлении комплексов их направленность определялась показателями учащихся при сдаче контрольных нормативов, преимущественное положение занимали упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку. Разминка являлась обязательной частью тренировочного комплекса. Она обеспечивала подготовку мышц и сердца к нагрузке, увеличению кровообращения и разогреванию тела, что помогало провести круговую тренировку максимально эффективно. Упражнения в разминке выполнялись по 30 секунд без отдыха между ними (таблица 17).

Таблица 17 – Комплекс упражнений для разминки

| № п/п | Упражнение | Техника выполнения |
|-------|-------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Ходьба с подъемом колен | Руки согнуты в локтях и вытянуты перед собой на уровне живота так, чтобы предплечья были параллельно полу. Поднимать высоко колени, пытаясь дотронуться бедрами до ладоней. |
| 2 | Вращение плечами | Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд направлен вперед. Начиная выполнять круговые вращения плечами, |

Продолжение таблицы 17

| 1 | 2 | 3 |
|---|------------------|---|
| 2 | Вращение плечами | разминая суставы и мышцы. Выполните вращения сначала назад, затем вперед. |
| 3 | Вращение руками | И.п. то же, как и в предыдущем упражнении. Начните вращать руками с максимальной амплитудой, включая в работу не только мышцы рук и плеч, но и мышцы груди и спины. Выполните вращения сначала вперед, потом назад. |
| 4 | Наклоны к ногам | Расставьте широко ноги и разведите прямые руки в стороны. Начните выполнять попеременные наклоны к ногам в сторону, скручиваясь в корпусе и касаясь рукой пола. Не сгибайте ноги в коленях и не округляйте спину. |
| 5 | Вращение тазом | Оставьте ноги широко расставленными, руки положите на талию. Начните вращать тазом. |
| 6 | Вращение | Встаньте прямо, ноги вместе, колени согнуты. Корпус наклонен к коленям, руки лежат на коленях. Начните вращать коленями по часовой стрелке, сохраняя стопы неподвижными. |
| 7 | Полуприседы | Расставьте широко ноги и слегка присядьте, как будто сзади вас стоит стул. Руки двигаются свободно, можно складывать их вместе в кулак. |

Окончание таблицы 17

| 1 | 2 | 3 |
|----|---|--|
| 8 | Подъемы колен | Начните ходить на месте с подъемом колен, как в первом упражнении, только теперь подключите верхнюю часть скрещиванием тела. Разводите руки в стороны и сводите их у груди рук синхронно с подъемом колен вверх. |
| 9 | Шаг в сторону с отведением рук | Начните делать шаги в сторону, одновременно поднимая одноименную руку. То есть правая нога идет в сторону вместе с отведением правой руки в бок, затем аналогично на левую сторону. |
| 10 | Ходьба со скрещиванием вперед, касаясь пяткой рук | Разводите руки в стороны и одновременно делайте шаг, касаясь пяткой рук |

После тренировки необходимо обязательно выполнить растяжку мышц. Растяжка после тренировки улучшает эластичность мышц и подвижность суставов, а также снижает вероятность травм. В наших комплексах круговых тренировок растяжка полностью проходит стоя, ее общая продолжительность 5 минут. В каждом упражнении необходимо задерживаться по 20 секунд на правую и левую стороны (таблица 18).

Таблица 18 – Комплекс упражнений для растяжки

| п/п | Упражнение | Техника выполнения |
|-----|-----------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Подтягивание колена к груди | И.п. ноги на ширине плеч, согните ногу в колене и притяните ее руками к груди. |
| 2 | Растяжка квадрицепса стоя | И.п. ноги на ширине плеч, согните ногу в колене, схватите одноименной рукой стопу и притяните ее к ягодицам. Противоположную руку можно отвести в сторону или положить на талию. |
| 3 | Растяжка в выпаде | Сделайте широкий шаг вперед и согните переднюю ногу в колене под прямым углом, заднюю ногу полностью выпрямите. Поднимите руки вертикально вверх. Тянитесь макушкой вверх, опускайте плечи и отводите их от ушей. |
| 4 | Наклон к полу | И.п. ноги вместе. Наклонитесь к полу, стараясь дотронуться кончиками пальцев до пола. Тянитесь грудью к бедрам, не скругляйте спину. |
| 5 | Растяжка трицепса | Заведите согнутую в локте левую руку за голову. Правой рукой ухватитесь за локоть левой руки и отведите ее еще дальше за голову. Повторите с другой рукой. |
| 6 | Растяжка плеч | Поднимите левую руку на уровне плеча и отведите ее в сторону. Правой рукой схватитесь за локоть левой руки и слегка надавите на него, усиливая растяжку в плече. Повторите с правой рукой |

Окончание таблицы 18

| 1 | 2 | 3 |
|---|-------------------|---|
| 7 | Наклоны в стороны | И.п. ноги шире плеч, одну руку вытяните вдоль корпуса, другую поднимите над головой. Сделайте глубокий наклон в сторону, затем поменяйте руку и сделайте наклон в другую сторону. |

Первый комплекс круговой тренировки состоял из трех повторяющихся кругов (таблица 19). В каждом круге 10 упражнений (станций). Упражнения выполняются по схеме 30 секунд работы / 10 секунд отдых. Между кругами отдых две минуты. Тренировка в данном комплексе умеренная по нагрузке. Перед началом тренировки учащиеся пробуют выполнить пару повторений, чтобы не терять время на изучение техники упражнений в процессе занятия.

Таблица 19 – Комплекс упражнений круговой тренировки №1

| Станция | Упражнение | Техника выполнения |
|---------|----------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Пульсирующий присед с разворотом | И.п. присед. Начните выполнять пульсирующий вариант приседания, при этом разворачивайте колени широко в сторону на одной пульсации и возвращайте их в положении прямо на другой пульсации. Не выпрямляйтесь на протяжении всего упражнения, выполнять упражнение амплитудно, расставляя широко колени в стороны. |

Продолжение таблицы 19

| 1 | 2 | 3 |
|---|---------------------------------|---|
| 2 | Ходьба в планку | И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Опустите корпус вниз и положите ладони на пол. Начните переставлять руки вперед, шаг за шагом переходя в позицию планки. Задержитесь в позиции планки на секунду и вернитесь в исходное положение. |
| 3 | Выпады-назад в полуприседе | И.п. полуприсед, руки согнуты в локтях, сложены перед собой параллельно полу. Сохраняя положение полуприседа, начните попеременно делать широкий шаг назад, опираясь на носки. Переносите вес на заднюю ногу, опускайтесь еще ниже в приседе при отведении ног назад. |
| 4 | Велосипед на предплечьях | Сядьте на коврик, опустите туловище немного назад так, чтобы опереться на предплечья. Поднимите ноги над полом и начните попеременно подтягивать колени к животу. |
| 5 | Ходьба в планке на четвереньках | И.п. встаньте на четвереньки и поднимите колени на несколько сантиметров над полом. Из положения планки на четвереньках отведите сначала правую ногу назад, затем левую, принимая положение планки на руках. Затем вернитесь в положение планки на четвереньках. |
| 6 | Ягодичный мостик | И.п. лежа на спине, ноги согните в коленях, руки вытяните вдоль тела. На выдохе поднимите таз максимально вверх, задержитесь в положении мостика на секунду, вернитесь в исходное положение. |

Окончание таблицы 19

| 1 | 2 | 3 |
|----|---------------------------------------|---|
| 7 | Боковой выпад с подтягиванием колен | <p>И.п. основная стойка, руки сложены вместе возле груди. Сделайте шаг правой ногой в сторону как можно шире. Перенесите вес на правую ногу и согните ее в колене до параллели бедра с полом.</p> <p>Оттолкнитесь правой ногой от пола и, стараясь не касаться ногой пола, подтяните правое колено к левому локтю. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое на другую левую ногу.</p> |
| 8 | Ласточка с разведением рук в стороны | <p>И.п. ноги шире плеч. На выдохе поднимите прямую ногу вверх, одновременно с этим наклоните корпус и разведите руки в стороны. Ваш корпус и вытянутая нога должны быть параллельны полу.</p> |
| 9 | Обратная планка с подтягиванием колен | <p>Примите положение обратной планки. Для этого сядьте на пол, ноги вытянуты перед собой, ладони упираются в пол чуть позади спины. Оттолкнитесь руками от пола и поднимите таз вверх, напрягая мышцы живота и ягодиц. Из положения обратной планки подтягивайте попеременно правое и левое колено к животу.</p> |
| 10 | Ножницы на полу | <p>И.п. лежа на спине, ладони под ягодицами. Приподнимите ноги и начните перекрещивать их в небольшой амплитуде.</p> |

Данная тренировка проводилась на уроках физической культуры, независимо от раздела программы. Широкое применение при этом находили стандартные упражнения в прыжках со скакалкой, а также с гимнастическими скамейками. Рационально расставляя скамейки и меняя расположение занимающихся относительно скамеек или незначительно передвинув скамейки, можно быстро переходить от упражнений, выполняемых стоя, к упражнениям сидя и лежа. Упражнения со скамейками способствуют организованности и в то же время достаточно эмоциональны. Разнообразие исходных положений у гимнастической стенки дает возможность направленно влиять на развитие конкретных мышечных групп. Эти упражнения чрезвычайно полезны для общего физического развития и имеют эффективное воздействие. Поэтому в следующем комплексе использовали гимнастическую скамейку (рисунок 3).

Комплекс круговой тренировки №2

Первая станция. Переползание по-пластунски до конца матов, бегом возвратиться назад и повторить.

Вторая станция. Для мышц живота; И.п. – вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых (согнутых) ног до положения прямого угла.

Третья станция. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.

Четвертая станция. Кувырки вперед до конца мата, бегом возвратиться назад и повторить.

Пятая станция. Для мышц рук; передвижение по гимнастической скамейке в упоре лежа сзади.

Шестая станция. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях или упоре присев.

Седьмая станция. Ходьба различными способами по рейке перевернутой гимнастической скамейки (с различным положением рук).

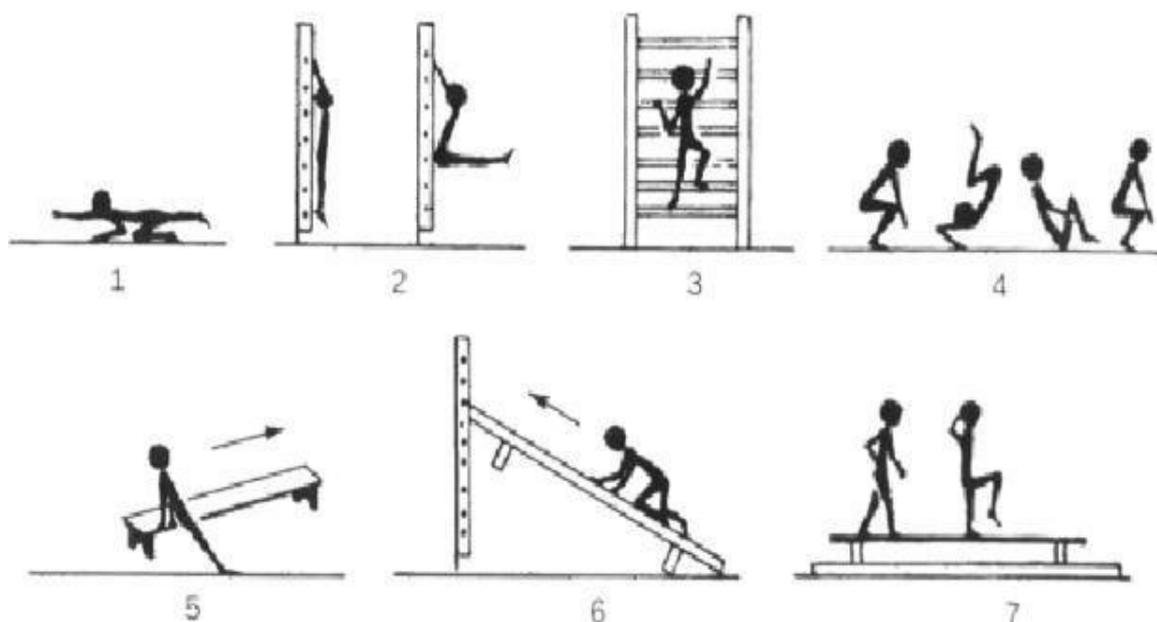


Рисунок 3 – Комплекс круговой тренировки №2

Второй комплекс тренировки состоял из трех повторяющихся кругов. В каждом круге 7 упражнений (станций). Упражнения выполняются по схеме 30 секунд работы / 10 секунд отдых. Между кругами отдых две минуты. Чтобы разнообразить упражнения и вызвать интерес учащихся, следующий комплекс упражнений выполнялся в парах (рисунок 4).

Комплекс круговой тренировки №3

Первая станция. На осанку; И.п. – стоя на коленях, спиной друг к другу, руки вниз сцеплены. Руки через стороны вверх, прогнуться, посмотреть вверх. Вернуться в И.п.

Вторая станция. Для мышц спины; И.п. – стоя лицом друг к другу, набивной мяч за головой у первого партнера, наклон вперед, мяч передать второму партнёру, вернуться в наклоне, спина прямая, смотреть вперед, ноги стараться не сгибать.

Третья станция. Наклоны туловища вперёд и назад. И.п. – сед, ноги врозь лицом друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку, первый партнер выполняет наклон вперед, второй – наклон назад. Вернуться в И.п. То же в другую сторону. При наклоне ноги не сгибать, наклон ниже.

Четвертая станция. Повороты туловища; И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч вперед у первого партнёра. Поворот туловища налево, передать мяч партнёру. Вернуться в И.п. То же в правую сторону. Поворот больше, руки не сгибать.

Пятая станция. Приседания; И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах. Присед, сохраняя осанку, вернуться в И.п.

Шестая станция. Для мышц живота; И.п. – сед, согнув ноги, лицом друг к другу, ноги сцеплены, мяч в руках у первого партнёра. Наклон туловища назад, лечь на спину, поднять туловище, передать мяч партнёру.

Седьмая станция. Для мышц задней поверхности бедра; И.п. – сед, согнув ноги, лицом друг к другу, руки опорой сзади. Разогнуть ноги в коленном суставе, вернуться и выпрямлять полностью, назад сильно не отклоняться.

Восьмая станция. Прыжки; И.п. – стоя боком друг к другу, взявшись за руку, свободной рукой за один конец скакалки. Прыжки через скакалку.

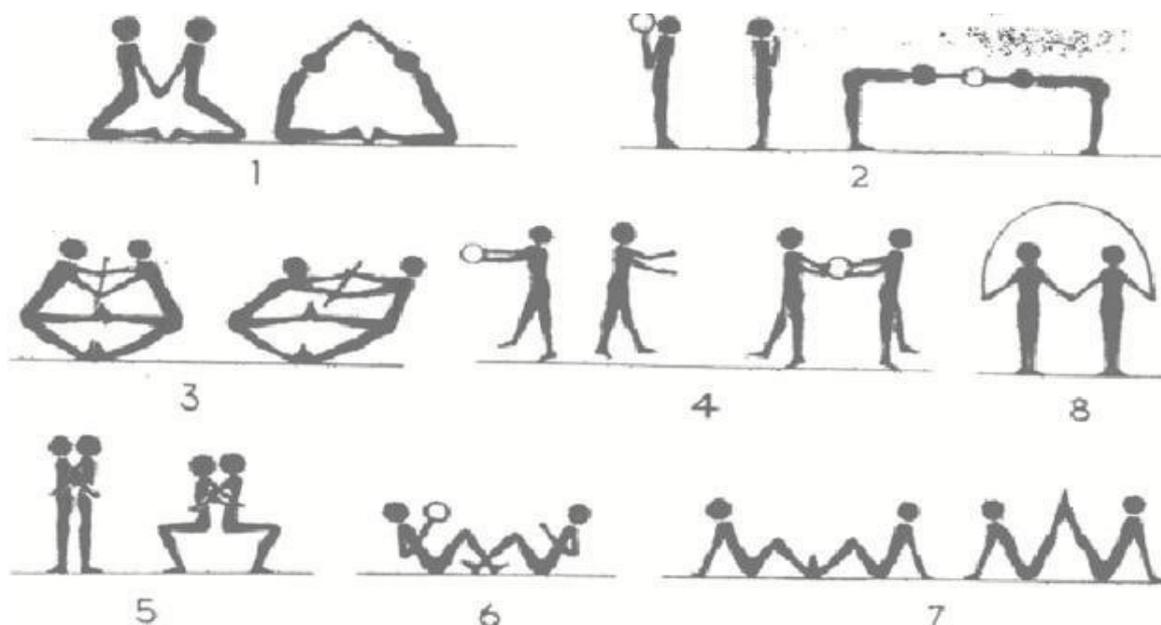


Рисунок 4 – Комплекс круговой тренировки №3

Третий комплекс тренировки состоял из трех повторяющихся кругов. В каждом круге 8 упражнений (станций). Упражнения выполняются по схеме 30 секунд работы / 10 секунд отдых. Между кругами отдых две минуты. На уроках физической культуры, проводимых на улице, нами был разработан и протестирован комплекс круговой тренировки на полосе тренажере из автопокрышек (рисунок 5).

Комплекс круговой тренировки №4

Первая станция. Выпады; И.п. – основная стойка, стоя лицом к покрышке. Выпад правой рукой, руки вверх. Вернуться в И.п., то же с другой ноги.

Вторая станция. Для мышц рук; И.п. – упор лежа, руки на покрышке. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Третья станция. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Четвертая станция. Наклоны; И.п. – сед, ноги врозь на крышке поперек, руки за голову. Наклоны к правой и левой ногам.

Пятая станция. Для мышц ног; И.п. – стоя левым боком к крышке, левая рука на крышке, правая на поясе. Присед на левой ноге, правая – вперед. То же с другой ноги.

Шестая станция. Наклоны в сторону; И.п. – стоя боком, левая нога на крышке, руки в стороны. Наклоны влево. То же с другой ноги.

Седьмая станция. Прыжки; И.п. – стоя лицом к крышке. Прыжок на крышку и соскок, с последующим поворотом на 180°.

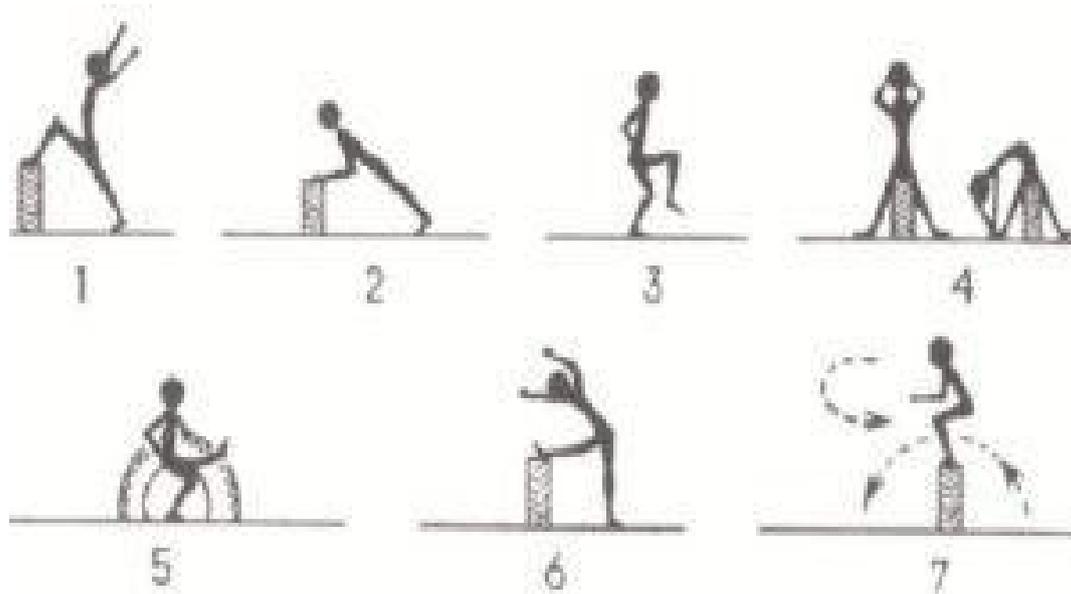


Рисунок 5 – Комплекс круговой тренировки №4

Четвертый комплекс тренировки состоял из трех повторяющихся кругов. В каждом круге 7 упражнений (станций). Упражнения выполняются по схеме 30 секунд работы / 10 секунд отдых. Между кругами отдых две минуты.

Результаты проводимого экспресс-тестирования отражают динамику индивидуального уровня физической подготовленности детей, темпы роста двигательных качеств. Оценка за выполнение требований по экспресс-тестам ставится за улучшение первоначально достигнутого результата на определенный показатель. Тестирование проводилось в начале и в конце экспериментальной работы, это позволило нам объективно измерить изучаемые показатели и оценить эффективность методики круговой тренировки. Эффективность круговой тренировки достигается соблюдением ряда условий: наличие индивидуального подхода в дозировании нагрузки; разработка стационарных плакатов и комплексов физических упражнений; осуществление регулярного контроля за физической подготовленностью учащихся; учет сенситивных периодов развития физических качеств. Результаты повторного тестирования выявили улучшение показателей физической подготовленности в группе детей с использованием метода круговой тренировки по сравнению с группой, где данный метод не применялся. В процессе выполнения физической нагрузки по методу круговой тренировки обучающиеся выполняли физические упражнения по циклу, переходя от одной «станции» к другой, пока не пройдут полный круг: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, челночный бег, упражнения на пресс, прыжки через скакалку и отжимание. Круговая тренировка является достаточно перспективной организационно-методической формой проведения занятий физическими упражнениями. При ее применении повышается общая и моторная плотность занятия, обеспечивается комплексное воздействие на воспитание различных физических качеств. Необходима предва-

рительная подготовка и ознакомление учащихся с организационной формой проведения занятий по круговой тренировке. В учебном процессе на уроках физической культуры круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение различных целевых комплексов физических упражнений, моделируемых в соответствии с учебной программой. Применение метода круговой тренировки имеет следующие преимущества:

1. Обеспечивается оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию каждого учащегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности.

2. Позволяет избежать монотонности урока. Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

3. В урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования мест занятия.

4. Воспитывается устойчивый интерес учащихся к уроку физической культуры, желание увлеченно заниматься физическими упражнениями не только на уроках физкультуры, но и во внеурочное время, а также вести здоровый образ жизни.

5. Значительно повышается двигательная активность учащихся.

6. Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности, сформировать условия для ин-

дивидуальной работы и ситуации успеха, стремлении проявить себя.

7. Наличие соревновательного элемента заставляет учащихся концентрировать свои усилия и внимание на выполнении упражнений.

Кроме того, метод круговой тренировки позволяет:

- улучшить работоспособность организма школьников, влияющую на развитие скоростно-силовых качеств;
- освободить обучающихся от закомплексованности при выполнении упражнений двигательного характера;
- повысить мотивацию и интерес к учебе;
- повысить динамику роста физической подготовленности учащихся;
- повысить интерес учащихся к соблюдению здорового образа жизни;
- активизировать контроль за состоянием здоровья учащихся.

Резюме по первой главе

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту. Одним из самых благоприятных периодов для воспитания физических качеств считается младший школьный возраст. Под процессом воспитания физических качеств рассматривают целенаправленное педагогическое воздействие на развитие (управление развитием) физических качеств человека посредством нормируемых функциональных нагрузок. Формами воспитания физических качеств являются школьные занятия физической культурой, внеурочная деятельность по физическому воспитанию (физкультурно-оздоровительное направление), дополнительное физкультурно-спортивное образование, внеклассная физкультурно-спортивная работа. Внеклассная работа по физической культуре является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы в школе. Она представляет собой организацию и проведение различных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Формирование самоконтроля у школьников считается динамическим действием, результат которого совершается по-

степенно: с представления обучающихся и их родителей в необходимости решения имеющихся проблем, посредством овладения психолого-педагогическими знаниями и способами формирования независимого контролирования действий – умение планировать, осуществлять контроль и прогнозировать свою деятельность. Освоение ребенком практических знаний и умений самоконтроля – продолжительный и непростой процесс, проходящий под целенаправленным управлением родителей и преподавателя. С целью формирования данных умений необходимо осуществление выявленных нами в процессе исследования условий: формирование позитивной мотивации к самоконтролю у учащихся; осуществление взаимодействия абсолютно всех субъектов образовательного процесса (педагога, учащегося, родителей); осуществление программы диагностики степени сформированности самоконтроля в учебной деятельности. При содействии учителя физической культуры у школьников можно сформировать знания и представления о положительном воздействии нормированных физических нагрузок на развитие организма, навыки самоконтроля, что будет способствовать повышению эффективности уроков физической культуры. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления. Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения учебно-тренировочных занятий.

Современный кикбоксинг является высокотехничным видом единоборств, в котором гармонично сочетаются такие фи-

зические качества, как ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость, по мере развития, которых кикбоксер учится наносить мощные, сокрушительные удары, а также защищаться от них. Для развития основных физических качеств у спортсменов кикбоксеров применяется большое количество разнообразных упражнений: на силу, на выносливость, на быстроту, на гибкость, на ловкость. Круговая тренировка представляет собой организационно- методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств кикбоксера. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Глава 2. Физическая культура и спортивная деятельность как средство воспитания детей разного возраста

2.1 Формирование здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, он не должен перекладывать ее на окружающих. Часто бывает так, что человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам венец своего здоровья, за которое надо бороться [13; 41; 73].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Выделяют три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное). Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обу-

словленное нормальным функционированием всех его органов и систем, отсутствие острых и хронических заболеваний. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. В основе физического здоровья лежат морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, систем органов и организма в целом. Выделяют также соматическое здоровье, под которым понимается текущее состояние органов и систем организма. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Под ним понимается состояние полного душевного равновесия, а также развитое мышление и сознание в целом, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности [30; 45; 74; 83].

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе с ценностными установками, ориентирами. Характерными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами в государстве.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы (учебы), стремится к самоусовершенствованию, саморазвитию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Целостность и устойчивость человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, помогает мобилизовать трудности, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость в душе, продолжая созидательную деятельность, не позволяя лениться [36; 47; 73].

Здоровье каждого отдельного человека важно не только для него самого, но и для окружающих его людей. Болезненный, жалующийся на проблемы со здоровьем человек приносит дискомфорт другим людям, не способствует хорошему настроению у всех, кто оказывается рядом. Здоровье человека и здоровый образ жизни – категории неразрывно связанные. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные составляющие: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд – значимый элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают воздействие биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Рациональный режим труда и отдыха – обязательный элемент здорового образа жизни. При подходящем и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и нужный ритм функциони-

рования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Следующим компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) [31; 44; 95]. Эти нарушители здоровья являются причиной многих болезней, резко убавляют продолжительность жизни, снижают работоспособность, губительно отражаются на здоровье подрастающего поколения и будущих детей. Следующим звеном здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых вредно для здоровья.

Первый закон – баланс получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если человек получает пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, то он прибавляет в массе. Сейчас более трети страны, включая детей, имеет лишнюю массу тела. Причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других серьезных заболеваний. Второй закон – соотношение химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным, сбалансированным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах [40; 115].

Многие из этих веществ незаменимы, так как не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хо-

тя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже гибели. Витамины группы В человек получает преимущественно с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень, морковь. Не каждый знает, что нужно придерживаться культуры разумного потребления, воздерживаться от искушения взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории или вносящего дисбаланс. Ведь любое отступление от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека использует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия расходуется для стабилизации физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела [110; 118]. Определено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела. Основными правилами в любой естественной системе питания должны быть: 1) прием пищи только при ощущениях голода; 2) отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела; 3) отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы (физической или умственной).

Очень значимо иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является стереотипом. Прием пищи должен состоять из различных продуктов, являющихся

источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает размеренный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно придерживаться диеты. Весомое значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Антропогенное воздействие на регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты [1; 14].

На наше здоровье также влияют и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. В настоящее время определено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчиняются суточному ритму. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений, сохранения здоровья и двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейший метод воспитания детей. Полезно ходить пешком по лестнице, не пользуясь лифтом. Улучшение

физических качеств способствует укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, хорошо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся создать достаточную устойчивость к болезнетворным возбудителям [57]. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и улучшать ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих заболеваний.

Особенное значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма, создаются отличные условия для работы и восстановления. Различные условия жизни, труда и быта, индивидуальные расхождения людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его ведущие положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго назначенное время, правильная смена работы и отдыха, регулярное питание. Особенное внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Регулярное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Исследование заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются разные нарушения режима. Сбивчивый прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-

кишечным заболеваниями, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение последовательного распределения работы и отдыха снижает работоспособность. Режим имеет оздоровительное и воспитательное значение [13; 63]. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества: дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку обоснованно использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разнообразной и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать свой режим, исходя из конкретных условий своей жизни. Важно соблюдать следующий распорядок дня. Вставать каждый день в одно и то же время, заниматься постоянно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой лица, тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время. Таким образом, здоровье – это состояние организма, в котором функциональные системы выполняют в полной степени свои обязанности [73; 119].

Высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья человека играет физическая культура и занятия спортом. Систематическая двигательная активность является значительным компонентом здорового образа жизни. Активное движение формирует в организме стойкость к резким и сильным функциональным колебаниям, а также всеобщую выносливость организма. Дефицит движения при малоподвижной работе нужно уравновешивать занятием популярными видами спорта: футболом,

гимнастикой, плаванием, лёгкой атлетикой, прогулками на лыжах всей семьёй в лесу зимой, а летом покорением горных вершин. Наиболее эффективным видом спорта, способным поддерживать здоровье, улучшить самочувствие, восстановить физические и духовные силы, в сочетании с образовательными и познавательными целями, является туризм. Туризм (tourism) можно определить как: 1) потребление людьми материальных благ и услуг в местах, не являющихся местами их проживания и не связанных с их трудовой деятельностью; 2) отрасль хозяйства, связанная с организацией туристических поездок и обеспечением туристов необходимой инфраструктурой (транспортными средствами, питанием, культурно-бытовыми услугами); 3) массовый вид спорта, направленный на поддержание здоровья и восстановление работоспособности [16; 38].

Туризм – понятие ёмкое и многостороннее. Для одних – это познавательные и увлекательные путешествия в комфортабельных условиях на кораблях и автобусах, автомобилях и поездах, целью которых является познание разных уголков нашей планеты. Но для большой армии туристов-спортсменов слово «туризм» имеет совершенно иное значение. Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер), а также на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [8; 58; 113]. Спортивный туризм – это расслабление и тренировка одновременно. Он объединяет по доброй воле

любителей пеших, горных, водных походов и ассоциируется с километрами, пройденными новыми тропами, палаткой, костром и гитарой.

Спортивный туризм – это чаще командный вид спорта, чем одиночный. Работа в коллективе развивает чувство взаимопомощи и взаимной выручки, дисциплину, необходимость передачи опыта, знаний и умений. Спортивные походы расширяют кругозор человека, позволяют ознакомиться с культурой и бытом народов различных стран, их достопримечательностями и разными уголками природы. Туризм вдобавок развивает психологические характеристики человека, оказывает эстетическое влияние на развитие личности, он знакомит с прекрасным, заполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, интереснее, богаче. В отличие от множества других видов спорта, туризм не предполагает существенных финансовых затрат [27; 51]. Ключевая цель спортивного туризма – увеличение туристического мастерства, повышения качества техники и тактики прохождения маршрутов, отработка разных приемов страховки, проработка новых видов туристского снаряжения, а также активная популяризация туризма и помощь в организации деятельности туристских секций, клубов туристов (большинство туристов-спортсменов входят в команду туристских секций, правлений клубов, комиссий федераций туризма).

В отличие от обыкновенного путешествия спортивный поход включает набор систематизированных по сложности естественных препятствий. Как принято, в горном, пешем и лыжном туризме такими препятствиями оказываются горные вершины и перевалы, а в водном туризме – речные пороги.

Классифицированные препятствия представляют основу методики сравнения походов по их сложности. Организация и проведение спортивных походов подчиняются правилам, которые заявлены Туристско-спортивным союзом России. В этих правилах накапливается опыт многих поколений путешественников. Поэтому при их соблюдении гарантируется высокий в спортивном туризме уровень безопасности. Осуществляет контроль за этим система маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). В частности, МКК смотрит подготовленность группы к выходу на маршрут и соотношение опыта участников похода его сложности [85; 93].

Каждый турист должен уметь оказывать квалифицированную первую помощь, эвакуировать пострадавшего, уметь подобрать место и на нем разбить лагерь или стоянку, пользоваться в разных ситуациях веревками, проходить водные преграды и другие препятствия. Владеть навыками выживания в экстремальных и опасных ситуациях: ночевать в снегу, действовать при ограниченном питании или при отрыве от группы, оказывать медицинскую помощь себе при травмах и ранениях, применять подручные средства в роли снаряжения. Очень практичны навыки разведения костра и приготовления походной еды, ремонта снаряжения, ориентирования на местности и навигации. Дополнительными умениями могут быть: знание языка местного населения, навыки охоты и рыболовства, обращения с животными, растениями и техникой, инженерные знания, сведения в географии, биологии и зоологии. Исходя от сложности и длительности, спортивные походы подразделяются на несколько видов. Походы выходного дня

предусмотрены на 1-2 суток и нужны для обучения начинающих, поддержания формы и для коллективного культурно-оздоровительного проведения выходных в лесу на природе. В детско-юношеском туризме походы предусмотрены на 1-3 категорию сложности [60; 79; 104].

Термин «туризм» на сегодняшний день обычно ассоциируется с заграничными поездками, о походах мы слышим все меньше, а дети мегаполисов все больше уходят не в глубину лесов, а в омут социальных сетей, к виртуальным кострам и палаткам. Ухудшение уровня здоровья обучающихся общеобразовательных учреждений в России стало не только медицинской, но и существенной педагогической проблемой. Поражает быстрота, с которой нарастают критичные явления в этой области. Одной из причин этого оказывается образ жизни семей, где живут дети. У воспитанников и их родителей не распространено объективное отношение к своему здоровью. Дети начинают вести неправильный образ жизни. Между образованием и туризмом существует прочная взаимосвязь, которая проистекает из общности целевых установок. И образование, и туризм как система «пропитаны» философией гуманизма. Они создаются во имя и на благо Человека и, по своей сути, являются «человеко-наполненными», антропоцентричными [23; 86].

Для обучающихся туризм – способ активного досуга, занимательное занятие, наполненное романтикой необычного образа жизни, а для педагогов – средство, с помощью которого можно эффективнее и больше узнать своих воспитанников и сильнее повлиять на их развитие и формирование ЗОЖ. Тури-

стические походы позволяют учитывать перемену занятий (самый общезначимый фактор отдыха); непринужденность и раскованность общения; движение; общественно полезный труд во время туристских мероприятий. Отношения, которые устанавливаются между взрослыми и детьми в походе, обычно гораздо более душевные и теплые, чем в деловой обстановке учебного процесса. Они содействуют взаимопониманию и установлению сотрудничества, что затем переносится и в систему дополнительного образования. В прямом контакте с природой, в совместном преодолении хоть и мелких, но трудностей происходит физическая и духовная тренировка обучающихся. Они учатся жить и взаимодействовать в коллективе, самостоятельно решать возникающие трудности. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива [24; 88].

Положительные качества туризма сводятся к следующему. Туризм – это потенциал оздоровления за счет увеличения двигательной активности. Занятия туризмом развивают у человека ряд очень нужных навыков, например, навык в здоровой ходьбе. Большинство городских жителей, пользуясь для ежедневного передвижения общественным транспортом, проводя отпуск на веранде дома или в гамаке на даче, попросту отвыкают ходить. Пройти 15-20 километров по обычной грунтовой дороге для них изнурительная задача. Возвышенный ритм современной жизни призывает, чтобы человек мог переживать длительные эмоциональные и физические нагрузки. Поход формирует волю и терпение, подготавливает подростка к трудностям, неудобствам. Постепенно у учащегося складыва-

ется ответственное отношение к собственному здоровью как к ценности, формируется благоприятная мотивация к физическому саморазвитию.

В понятие «активный туризм» входят все виды туристских путешествий, которые характеризуются активным способом передвижения по маршруту, т.е. с затратой собственных физических усилий туриста [29; 102]. Активный туризм – это физическая нагрузка на чистом воздухе, это шанс дать детям интересное, совместное дело, закалить тело и дух, обрести друзей и веру в собственных силах. Все виды спортивного туризма развивают чувство товарищества, понимания потребности заботиться не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом. Одной из проблем современного общества является воспитание в подрастающем поколении стремления к саморазвитию, способности адаптироваться к изменяющимся социальным процессам [42; 106]. Так, современное подрастающее поколение не имеет навыков безопасного поведения на отдыхе в лесу в экстремальных опасных условиях. Ведь турист обладает подчас незаметными навыками, которые в итоге делают человека адаптированным к жизни. Он видит, какие дрова допустимы, а какие не будут гореть. Он может быстро развести костер, сварить обед, правильно ориентироваться, вмиг отремонтировать одежду и обувь.

В результате вышесказанного, можно сделать вывод, что участие в походах и путешествиях расширяют кругозор детей, знакомит их с природой района и страны в целом, воспитывает патриотизм. Находясь среди природы у детей развивается понимание потребности бережного отношения ко всем видам

и формам живой и неживой природы. В целом спортивный туризм дает детям: радостные переживания (эмоциональность); любопытную, полезную информацию (познавательность); укрепление здоровья; физическое развитие; яркие впечатления (восприятие); разного рода полезные умения, навыки.

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его признаков, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на: походы выходного дня (некатегорийные походы); походы 1-3 степени сложности – в детско-юношеском туризме; категорийные походы. В системе дополнительного образования наиболее оптимальными являются учебно-тренировочные походы. Каждый туристический поход – от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности – планируется, организуется. Подготовка и осуществление туристских походов проводится в соответствии с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» [89; 107]. В данной инструкции точно указаны права и обязанности учреждения, проводящего поход, руководителя и членов группы, последовательность подготовки, регистрации и проведения похода. Выполнение ее необходимо для всех групп учащихся. За нарушение инструкции руководитель группы несет дисциплинарную ответственность, если они не влекут за собой другой ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

В сущности, поход начинается заблаговременно до выхода группы на маршрут и завершается не сразу после окончания активной части похода. Эта обширная и трудоемкая деятельность включает несколько хронологических этапов: 1) определение задачи (цели похода); 2) подбор группы участников; 3) распределение обязанностей среди участников похода; 4) определение района похода; 5) сбор сведений о районе путешествия; 6) разработка маршрута; 7) составление календарного плана; 8) составление сметы похода; 9) подбор личного снаряжения; 10) подбор группового снаряжения; 11) организация питания; 12) документация похода; 13) сам поход; 14) подведение итогов похода.

Цели похода подразделяются на: оздоровительные (прогулки по реке, в лесу, в парке); пропагандистско-агитационные (пропаганда здорового образа жизни, активного туризма, туристской песни); экскурсионные (посещение музеев, выставок, галерей); военно-патриотические (походы по местам боевой и трудовой славы); учебные (обучение технологии туризма); спортивные (повышение туристской квалификации); экологические (организация кормушек для птиц, очистка от мусора лесов, рек); тренировочные (подготовка к усложненным походам) и т. д. Особенно важно, чтобы каждый знал, куда и с какой целью он идет. Это устраняет ошибки в комплектовании группы. Люди, объединенные общей целью, лучше переносят трудности экстремальных ситуаций (холод, насекомые, дождь, нехватка продуктов) [94; 111].

При комплектовании группы следует соблюдать некоторые требования. Необходимо, чтобы все члены похода имели не только похожие навыки и знания, аналогичные интересы, но

и примерно совпадающую физическую подготовку. Для этого за 2-3 месяца до похода необходимо организовывать общие тренировочные занятия, где туристы развиваются физически и осваивают технические навыки и приемы для прохождения препятствий. Для этого можно использовать походы выходного дня, соревнования и туристские слеты. Желательно, чтобы количество мальчиков и девочек было равным. Рекомендуемое количество человек в группе – 12. Такую группу проще координировать. После того, как комплектование группы произошло, производится распределение обязанностей между всеми членами похода. При подготовке и организации похода каждый участник должен быть ответственен за конкретные дела. Обязанности распределяются в зависимости от подготовленности и интересов ребят. Районы похода выбираются на основе цели похода и времени года. Дети в начале своей туристской жизни должны увидеть примечательности родного края, познакомиться с его историей, с его людьми. Пройдя элементарную туристскую подготовку и готовясь к категорийным походам, выбрать район похода намного сложнее. Все зависит от вида туризма: пеший, горный, лыжный, водный и т. п. Подготовка к походам за границами своей области, края имеет больше затруднений с заброской к месту начала маршрута. Выбирая маршрут похода, желательно избегать хода по (или вдоль) автомобильным и железным дорогам. Лучше применять проселочные дороги, тропы и просеки.

Разработка маршрута опирается на число ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы преодолеют за эти дни. Маршрут чертят на карте, указывают места предполагаемых

стоянок и ночевок, а также краеведческо-экскурсионные объекты. Независимо от основной цели похода группа должна познакомиться с примечательными местами района. Объектами (пунктами) познавательных мест могут быть не только музеи, мемориалы, памятники, монументы, но и природные объекты – карстовый провал, озеро, пещера, водопад, грот, реликтовая роща и т. п. [68; 108]. К пунктам интересных спортивных препятствий относятся броды, переправы через реки, выход на осыпь, подъем на вершину холма, переход через болото, на перевал, на плато, на морену, а также просто лесные чащобы, завалы, где передвигаться будет нужно без дорог и троп. На основании разработанного маршрута составляется календарный план, в котором указывается, когда, в какой точке маршрута должна находиться группа. Копия календарного плана отдается в образовательное учреждение завучу по воспитательной работе или директору школы.

Проведение всякого туристского мероприятия просит финансовых затрат. Поэтому составляется смета расходов на его проведение. Как только будут определены первичные данные (район похода, количество участников в группе), можно начать ее расчет. Для этого потребуются некоторые сведения, которые члены похода получают в процессе ознакомления с районом похода и конкретным маршрутом. В первую очередь определяется стоимость проезда к начальной точке маршрута и с конечной точки до дома, внутримаршрутные переезды, приблизительные цены на основные продукты, стоимость проживания (если планируется) [27]. При подготовке группового снаряжения определяется необходимость в приобретении какого-либо оборудования, хозяйственных мелочей или необходимости

взять что-то в прокате. Вся эта информация необходима для составления сметы. В соответствии с продолжительностью и сложностью маршрута, составом участников похода и намеченными целями подготавливается групповое и специальное снаряжение, ремонтная и медицинская аптечки. Личное и групповое снаряжение выбирается в зависимости от маршрута, времени года и количества участников похода. Полный перечень личного снаряжения должен иметь каждый участник похода и согласно нему готовить свой рюкзак. Личное снаряжение – это одежда, спальные и умывальные аксессуары и предметы индивидуального пользования. Групповое снаряжение – палатки, топоры, костровое оборудование, карты, компасы. Специальное снаряжение – спасательные жилеты, каски, катамараны, веревки, медицинские аптечки.

Особенности в организации питания в походе с детьми содержатся в том, что юные туристы имеют жесткие ограничения в переноске веса. Поэтому надо четко организовать питание до похода, этой работой занимается, как правило, учитель. Учитывая массу каждого продукта, рассчитывается его цена, а затем – общая цена. Пища в походах, как правило, делается на кострах. Умение обходиться с огнем, пилой, топором осваивается в походах выходного дня [24]. Раскладка составляется с учетом продолжительности и сложности похода, времени года, вкусов участников похода, также возможности восполнять продукты в пути согласно требованиям и рациональному питанию. После того, как составлена раскладка, начинается закупка продуктов, которую выполняют все участники похода и контролируется руководителем и завхозом группы. К упаковке продуктов предъявляются свои правила: все продукты упаков-

вываются в матерчатые мешочки, контейнеры с плотно прилегающими крышками. После полной упаковки, продукты складываются в рюкзаки.

На проведение каждого туристского мероприятия необходимо составить документы. В первую очередь, руководитель и его заместитель объявляются администрацией учреждения, организовывающего путешествие [24]. Помимо этого, в период подготовки все участники группы проходят медицинский контроль. В туристских спортивных походах, особенно повышенной сложности, группе приходится проходить опасные участки. Полностью исключить из туризма возможность несчастных случаев нельзя, так как есть вероятность стихийных бедствий, непредвиденных обстоятельств и т.д. Поэтому на всех этапах подготовки и проверки группы необходимо прикладывать много усилий, чтобы несчастные случаи свести к нулю. Для этого нужно правильно планировать маршрут и разумно его проходить: безошибочно оценивать ситуацию и выбирать единственное правильное решение. В первые дни похода не желательно делать длинные переходы и преодолевать сложные участки (например, перевалы в горах, пороги на реках). Не надо и оставлять их на конец маршрута, когда возникают признаки усталости, снижаются внимание и реакция. Одна из наиболее встречающихся причин несчастных случаев в походах – небрежное отношение к страховке. Группа обязана качественно ее организовать во всех случаях, когда возникает сомнительный участок пути. Логичное заключение похода – отчет о нем. Он нужен, чтобы подвести итоги и подтвердить прохождение группой заявленного маршрута. На основании отчета решается вопрос о зачете похода и выдаче справок о нем.

Отчет о походе предоставляется маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) – экспертные органы, состоящие из наиболее квалифицированных специалистов, имеющих значительный туристский опыт [85]. Комиссия рассматривает заявочную документацию на совершение похода, дает по ней заключение и оформляет маршрутную книжку. Получив в МКК справку о зачете похода, можно зарегистрировать спортивный разряд по туризму. С юными туристами подведение итогов похода проводится в форме фотостендов, видеофильмов, туристского вечера, составления паспорта похода. В итоге, в системе дополнительного образования наиболее оптимальными являются учебно-тренировочные походы.

Нами была проведена экспериментальная работа по реализации программы формирования здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма. В исследовании принимали участие 20 обучающихся 12-14 лет, которые были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную (по 10 человек в каждой). Подростки экспериментальной и контрольной групп занимались по школьной программе физического воспитания три раза в неделю. В программу детей экспериментальной группы были включены занятия по спортивно-оздоровительному туризму один раз в неделю. Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовался комплекс тестов:

1) Тесты для определения общей физической подготовленности:

- 12-минутный тест Купера (м);
- бег 30 м с высокого старта (с);
- наклон вперед из положения сидя (см);

- подъем туловища из положения лежа (количество раз);
- отжимания от пола (количество раз);
- прыжок в длину (см);
- поза Ромберга (с).

2) Тесты для определения специальной физической подготовленности:

- вязание узлов на скорость;
- подъем по канату;
- упражнение на равновесие;
- полоса препятствий;
- основы оказания первой помощи;
- основы гигиены питания.

С учетом туристической деятельности и индивидуально-возрастных характеристик школьников в программе выделены методы развития физических качеств: равномерная, повторная, интервальная, игровая, соревновательная и круговая тренировки. Спортивно-оздоровительный туризм имеет педагогическое воздействие на подростков и является сильнейшим педагогическим средством их гармоничного развития. С целью формирования здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма разработана учебная программа. Особенность программы заключается в том, что ее содержание нацелено не только на туристическую, но и на общую физическую подготовку. В основу программы легли работы Ж.К. Холодова, П.С. Борисова, В.И. Лях, В.А. Таймазова и др. [125]. В содержание занятий включались задания туристической направленности: упражнения техники пешеходного туризма в сочетании с элементами ориентирования, естественные и специально

организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры и эстафеты, а также теоретические занятия по основным туристическим понятиям, формированию основ гигиены питания и ориентирования, оказания первой медицинской помощи.

Основная форма обучения – теоретические и практические занятия. Периодичность: 1 учебный час в неделю (45 минут). Общее количество часов – 72. Место проведения: спортивный зал, стадион, учебный класс. Материально-техническая база: специальное страховочное туристское и бивачное оборудование, дидактические, информационно-методические материалы, техническими средства обучения (карточки с изображением топографических знаков, учебные карты, компасы, репшнуры, образцы туристских узлов, веревки). Программа включает в себя 5 модулей: 1) введение в туризм; 2) организация похода; 3) питание в походе; 4) ориентирование на местности; 5) физическая подготовка в походе. Планируемые результаты:

1. Личностные:

- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе развития познавательных интересов, учебных мотивов;
- стремление к физическому самосовершенствованию;
- развитие самодисциплины;
- мотивация к профессиональному определению.

2. Предметные:

- формирование взаимосвязи туризма и здорового образа жизни;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, первой медицинской помощи, гигиене питания.

3. Метапредметные:

3.1. Регулятивные:

- формирование бережного отношения к природе и окружающей среде;

- соблюдение техники безопасности при выполнении специальных и общих физических упражнений;

- определение цели выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях самостоятельно;

- планирование и оценка собственной деятельности.

3.2. Познавательные:

- организация деятельности с учетом требований её безопасности;

- умение контролировать скорость, интенсивность и правильность выполнения упражнений;

- использование знаково-символических средств, в том числе моделей и схем для решения задач;

- осваивание техники специальных физических упражнений;

- умение проводить анализ, синтез и сравнение полученной информации;

- углубление и расширение образовательного кругозора подростков, обобщение, повторение и систематизация знаний.

3.3. Коммуникативные:

- учёт разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;

- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- выстраивание монологических высказываний в соответствии с коммуникативной задачей;
- владение диалогической формой речи.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. Теоретическое тестирование на определение уровня знаний по здоровому образу жизни.
2. Тестирование по общефизической подготовке.
3. Тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель – выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся. Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня. Подробное содержание программы «Юный турист» представлено в таблице 20.

Таблица 20 – Содержание программы «Юный турист»

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|------------------------------------|--|------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Модуль 1. Введение в туризм | | 4 |
| 1 | Введение в образовательную программу. История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта | 2 |
| 2 | Организация и комплектование группы | 1 |

Продолжение таблицы 20

| | | |
|--|--|----|
| 1 | 2 | 3 |
| 3 | Тренировка ОФП | 1 |
| Модуль 2. Организация похода | | 11 |
| 4 | Снаряжение: личное и групповое | 2 |
| 5 | Заболевания. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. Первая медицинская помощь | 2 |
| 6 | Устройство бивака. Работа с палаткой | 3 |
| 7 | Костер, его виды. Костровое хозяйство | 2 |
| 8 | Тренировка: развитие выносливости (кардио) | 2 |
| Модуль 3. Питание в походе и его влияние на состояние организма в походе в повседневной жизни | | 10 |
| 9 | Энергетические затраты в походе | 2 |
| 10 | Расчет пищевой ценности продуктов | 1 |
| 11 | Составление рациона питания | 2 |
| 12 | Упаковка и хранение продуктов | 1 |
| 13 | Посуда. Санитарно-гигиенические требования | 2 |
| 14 | Тренировка ОФП | 2 |
| Модуль 4. Ориентирование на местности | | 27 |
| 15 | Приёмы ориентирования по карте. Азимут истинный и азимут магнитный | 3 |
| 16 | Условные знаки | 3 |
| 17 | Рельеф местности | 3 |
| 18 | Топографические и спортивные карты и способы их чтения | 2 |
| 19 | Определение расстояний и работа с компасом | 2 |
| 20 | Движение по азимуту | 2 |
| 21 | Тренировка СФП (переправы) | 2 |

Окончание таблицы 20

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|-----------|
| 22 | Отклонения при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП | 3 |
| 23 | Тактико-технические приемы выбора пути движения | 2 |
| 24 | Туристские возможности ЯНАО | 1 |
| 25 | Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков | 2 |
| 26 | Тренировка: развитие силы (силовая) | 2 |
| Модуль 5. Физическая подготовка в походе | | 20 |
| 27 | Тактико-технические приемы выбора пути движения | 3 |
| 28 | Тренировка: физическая подготовка к учебным соревнованиям | 2 |
| 29 | Игры на местности | 2 |
| 30 | Учебные соревнования | 3 |
| 31 | Взаимодействие команды в походе. Туристская песня | 2 |
| 32 | Физический процесс. Польза тренировок и правильного питания в походе и в повседневной жизни | 3 |
| 33 | Тренировка: развитие выносливости (кардио) | 3 |
| 34 | Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии | 2 |
| Итого | | 72 |

Развитие общей физической подготовленности школьников осуществлялось в нескольких направлениях посредством игр и упражнений, представленных в таблице 21.

Таблица 21 – Содержание направлений развития общей физической подготовленности

| Направление подготовки | Содержание | |
|----------------------------------|---|---|
| | Игры | Упражнения |
| 1 | 2 | 3 |
| Развитие выносливости | «Гонки в парах», «Сороконожка», «Бег командами», «Колесо» | Ходьба и бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности; кросс 3-5 км; бег «в гору»; туристский поход; многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега; смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега; упражнения со скакалкой в заданном темпе. |
| Развитие скоростных способностей | «Эстафета с мячом», «Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Гонка мячей», «Меж двух огней», «Падающая палка» | Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, бег с переменной скоростью и повторный бег, бег боком и спиной вперед, бег змейкой между расставленными в раз |

Продолжение таблицы 21

| 1 | 2 | 3 |
|---------------------------------------|--|---|
| | | личном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. |
| Развитие силовых способностей | «Сильная схватка», «Бой петухов», «Борьба ногами», «Силачи», «Шнурбол», «Перетягивание каната», «Вытолкни из круга», «Бой на переправе», «Воздушный мост», «Эстафета с лазанием по канату» | Прыжки в длину в яму с песком; прыжки в высоту на одной и обеих ногах на месте и в движении; прыжки со скакалкой в движении; прыжки вверх из положения приседа, упора присев; прыжки по ступенькам. |
| Развитие координационных способностей | «Удержи равновесие», «Эстафета с опорным прыжком и равновесием», «Переправа», «Сквозь обруч», «Через скакалку всей командой», «Вездеход», «Тоннель», «Гонка обручей» | Подъем и спуск по наклонно стоящей скамейке; упражнения в лазании, перелезании; челночный бег. |

Окончание таблицы 21

| 1 | 2 | 3 |
|-------------------|---|---|
| Развитие гибкости | | Упражнения в растягивании (в статическом и динамическом режиме – наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой самостоятельности и при помощи партнера). |

В содержание занятий включались задания туристической направленности: упражнения техники пешеходного туризма в сочетании с элементами ориентирования, естественные и специально организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры и эстафеты, а также занятия по формированию основ гигиены питания и оказания первой медицинской помощи. На местности учащиеся закрепляли полученные знания и умения в подвижных играх «Поиск пропавшей группы», «Компас», «Обнаружить мины», «Зарница», «Кто наблюдательнее», «По неизвестному маршруту», «Определить расстояние», «Изучить след», «По карте, следам и приметам», «Прорыв обороны и бой в глубине», «Полоса препятствий», «Подготовка к походу», «Не попадись часовому», «Удочка», «Эстафета с прыжками в длину», «С кочки на кочку», «Транспортировка пострадавшего», «Знатоки медицины», «Кольцевая туристская эстафета» и другие. Для отработки навыков туристической деятельности была создана туристская полоса препятствий. Полоса включала в себя следующие этапы:

- преодоление стенки с выступами вверх, вниз;
- подъем вверх по веревке, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по веревке, осуществление самостраховки;
- переправа по качающемуся бревну;
- транспортировка пострадавшего;
- прыжки по кочкам, не наступая ногами на пол;
- топография, задания по карточкам;
- укладка рюкзака;
- вязка узлов.

Преодоление полосы препятствий строилось как поточным способом, так и по методу круговой тренировки. Таким образом, разработанная программа нацелена на общую физическую и специальную подготовку школьников, способствует развитию заинтересованности спортивным туризмом, формированию гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни. В начале учебного года нами была проведена оценка уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у подростков обеих групп в форме тестирования, вопросы представлены ниже.

*Тест «Уровень сформированности знаний
о здоровом образе жизни»*

1. Здоровый образ жизни – это:
 - а) сбалансированное питание;
 - б) большие физические нагрузки;
 - в) чередование труда и отдыха;
 - г) отказ от вредных привычек.

2. Здоровье человека зависит от наследственности на:
 - а) 20 %;
 - б) 50 %;
 - в) 10 %.

3. Как никотин влияет на организм человека:
 - а) вызывает зависимость;
 - б) сужает кровеносные сосуды;
 - в) расширяет кровеносные сосуды;
 - г) снижает артериальное давление.

4. Какие токсичные газы попадают в организм при курении:

- а) угарный;
- б) углекислый;
- в) окись азота;
- г) цианистый водород.

5. При употреблении наркотиков:

- а) возникает психическая зависимость;
- б) возникает физическая зависимость;
- в) снижается иммунитет;
- г) все ответы верные.

6. Какой порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему при отравлении наркотиками:

- а) опустить ноги пострадавшего в горячую воду;
- б) промыть желудок;
- в) на голову положить холодный компресс;
- г) выпить два стакана воды, слегка подкрашенной марганцовкой.

7. Выберите признаки рационального питания:

- а) высококалорийное;
- б) с учётом потребностей организма;
- в) малокалорийное;
- г) с определённым соотношением питательных веществ.

8. Питательные вещества – это:

- а) белки;
- б) витамины;

- в) углеводы;
- г) минеральные вещества.

9. Какие продукты надо ограничивать в рационе питания:

- а) овощи, фрукты;
- б) крупы, хлеб;
- в) мясо, рыба;
- г) животные жиры, сладости.

10. Белки – это необходимые питательные вещества, т.к.:

- а) из них образуются антитела;
- б) они запасаются в клетке;
- в) они являются строительным материалом клетки;
- г) из них образуются ферменты.

11. Сколько минут в день надо заниматься физкультурой подросткам в возрасте 14-17 лет:

- а) 20;
- б) 30;
- в) 60.

12. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- а) упражнения на скорость;
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела;
- в) упражнения на растягивание мышц.

13. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

14. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность;
- б) экологическая обстановка;
- в) уровень развития науки.

Уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни в начале учебного года у школьников обеих групп незначительно отличался. Большинство опрошенных имели средний уровень знаний о здоровом образе жизни. Об уровне спортивного мастерства, физической подготовленности школьников можно судить на основании данных общей и специальной физической подготовленности. В начале учебного года уровень физической подготовленности подростков оценивался как средний и не имел достоверных различий среди групп испытуемых. Аналогично не было выявлено достоверных отличий по уровню специальной физической подготовленности у подростков обеих групп. В течение учебного года была реализована программа спортивного туризма и произведено фиксирование результатов по определенным показателям. Оценка специаль-

ной подготовленности производилась по пятибальной системе. При сравнении оценок контрольной и экспериментальной групп получен следующий результат: количество учеников, которые получили оценку «отлично», в экспериментальной группе было выше на 30 %, оценку «хорошо» – выше на 20%, оценку «удовлетворительно» – меньше на 30 %. Неудовлетворительных оценок у подростков экспериментальной группы не выявлено. В конце учебного года показатели общей физической подготовленности у подростков экспериментальной группы были достоверно выше, чем в контрольной, по следующим тестам: «Отжимания от пола», «Наклон вперед из положения сидя», «12-минутный тест Купера», «Поза Ромберга», «Подъем туловища из положения лежа», «Бег 30 м». Данные изменения свидетельствуют о положительной динамике в развитии гибкости, выносливости, координации и силовых качеств у подростков, занимающихся в секции спортивного туризма. Менее значительные изменения произошли по тестам, направленным на контроль скоростных способностей. По сравнению с первичным результатом в динамике исследования наблюдалось повышение уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Количество учеников, обладающих высоким уровнем знаний и здоровом образе жизни, в экспериментальной группе увеличилось на 40% (в контрольной – на 15%), средним – на 10% (в контрольной – на 6%).

Причем в экспериментальной группе данная динамика была выражена больше, школьники с низким уровнем знаний отсутствовали. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствовали

повышению функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности подростков, а также приобщению их к здоровому образу жизни. Содержание программы представлено теоретическими и практическими занятиями. Совершенствование общей физической подготовленности школьников осуществлялось посредством тренировочных упражнений на развитие выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей. В содержание занятий включались задания туристической направленности: упражнения техники пешеходного туризма в сочетании с элементами ориентирования, естественные и специально организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры и эстафеты, а также занятия по формированию основ гигиены питания и оказания первой медицинской помощи.

Нами были выявлены педагогические условия эффективной реализации программы формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма у обучающихся: системный подход к организации деятельности и разработке её содержания; взаимосвязь теоретических и практических форм занятий, а также организация массовых спортивных и туристских мероприятий; организация образовательного процесса с учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей обучающихся; акцентирование внимания на межпредметных связях программы с биологией, основами безопасности жизнедеятельности, географией и другими учебными дисциплинами; обеспечение преемственности программы формирования здорового образа жизни в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

2.2 Психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности

Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов играют важное значение в учебно-тренировочном процессе детей и подростков. Чаще всего тренер обращается за помощью к психологу, когда его воспитанники становятся взрослыми, приобретают высокий уровень спортивного мастерства, но дальнейшее их продвижение становится затруднительным или даже невозможным. В этой ситуации психологи не всегда могут оказать полезную помощь, так как упущено время. Проблематичным здесь являются прочно сформировавшиеся психологические стереотипы поведения спортсмена в процессе спортивной деятельности. Хоккей – командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшками забросить шайбу в ворота соперника и защитить свои ворота от поражения. Психологическое сопровождение в спорте – это сложное целостное образование, которое включает в себя систему профессиональной деятельности тренера и психолога, направленную на создание условий для успешной спортивной деятельности, становления и развития личности спортсменов (команд). К субъектам сопровождения относятся психологи, тренеры, администраторы, участвующие в этом процессе, причем на принципах сотрудничества личной и профессиональной ответственности. Объек-

ты сопровождения – спортсмены и команды. Все вышесказанное означает, что существует потребность исследования путей психолого-педагогического сопровождения подготовки хоккеистов к соревнованиям.

Психолого-педагогическое сопровождение – это деятельность, направленная на создание условий для овладения умениями, знаниями, навыками и для психологического развития спортсмена. Под последним понимается создание предпосылок к положительной спортивной карьере, психическую готовность к выступлениям и т.п. В.Л. Пашута выделял следующие компоненты психолого-педагогического сопровождения спортсменов, которые наглядно отражены на рисунке 6.

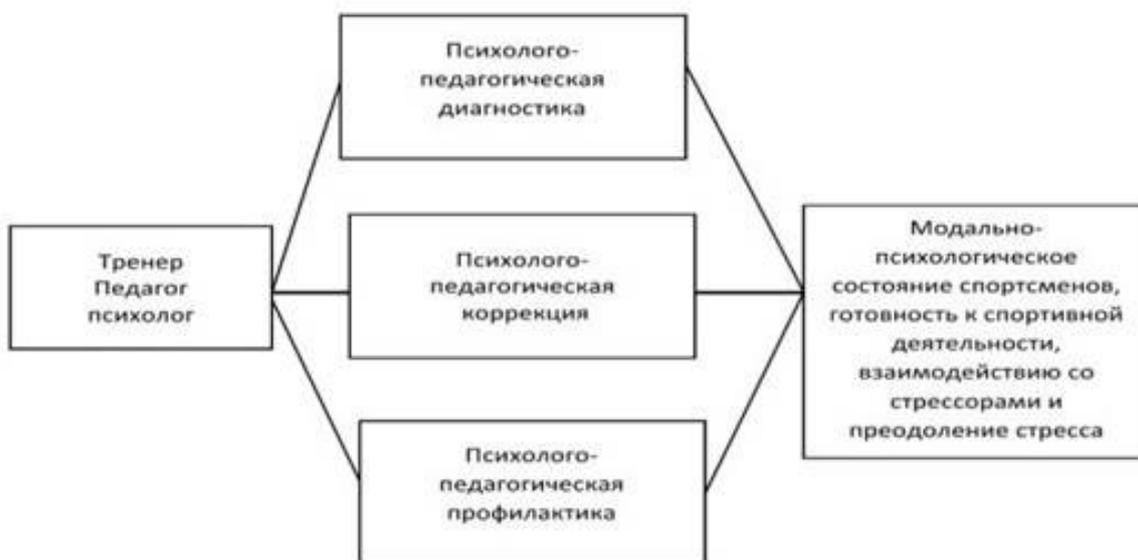


Рисунок 6 – Компоненты психолого-педагогического сопровождения спортсменов

В отличие от спорта высших достижений, где основной упор психолого-педагогического сопровождения делается на подготовку к соревнованиям, при работе с детьми и подрост-

ками акцент ставится на всестороннее развитие юных спортсменов [124]. Эффективность данного вида сопровождения зависит от тесного взаимодействия всех участников этого процесса: ребенка, тренера, родителя, психолога, медицинского персонала. При работе с данной возрастной группой психолого-педагогическое сопровождение следует выстраивать по трем векторам.

1. Индивидуально-социальное сопровождение – выявление и развитие личностных особенностей детей и подростков, разрешение психологических проблем, в том числе и возрастных кризисов, профилактика дезадаптации в коллективе, улучшение коммуникативных навыков.

2. Терапевтическое сопровождение – помощь в восстановлении, психологическое сопровождение при выявленных нарушениях здоровья, а также пограничных состояниях (высокий уровень тревожности, невротизация, низкий эмоциональный фон).

3. Тренировочно-соревновательное сопровождение – актуализация личностного потенциала юного спортсмена в процессе спортивной деятельности.

Только сочетание всех этих составляющих может свидетельствовать об эффективности психолого-педагогического сопровождения детско-юношеского спорта. Остановимся на каждой из них более подробно. Основной целью работы в спорте является подготовка к выступлению на соревнованиях, что требует от спортсмена независимо от возраста максимальных волевых качеств и эмоционального напряжения. Все эти факторы, длительно воздействующие на неокрепшую психику

ребенка, могут приводить к нарушению как психического, так и физического здоровья [16].

Снижению адаптационных возможностей юных спортсменов могут способствовать невротизация и повышенная тревожность. Данные личностные особенности юных спортсменов приводят к истощению ЦНС и подрывают психическое здоровье. Повышенные физические и эмоциональные нагрузки, неоднократное воздействие стрессовых ситуаций в процессе спортивной деятельности могут вызвать развитие невротизации и как следствие – безразличие к своей спортивной деятельности. Данному пограничному состоянию в большей степени подвержены подростки с низкой самооценкой.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность личности, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно незначительным поводам. Согласно исследованиям Е.П. Ильина, высокий уровень тревожности у спортсменов обусловлен соревновательным периодом, при этом отмечается гендерное своеобразие [56]. Девушки демонстрируют более повышенную тревожность, чем юноши. Это обусловлено особенностями эмоционально-волевой сферы и выраженным мотивом избегания неудач. Спортсмен с высоким уровнем личностной тревожности может успешно осваивать моторные действия и хорошо выступать на спортивных соревнованиях при условии включения у него компенсаторных механизмов, а это может быть достигнуто с помощью специальной психолого-педагогической подготовки.

Терапевтический вектор психолого-педагогического направления связан с оценкой степени восстановления юного

спортсмена после соревновательного цикла, профилактикой негативных последствий и сопровождением на этапах реабилитации после получения спортивной травмы. Данный вектор может включать в себя групповую и индивидуальную работу с детьми и подростками с целью снижения стресс-факторов, психорегуляцию предстартовых неблагоприятных психических состояний (страха, неуверенности, паники), обучение навыкам идеомоторной тренировки (метод «Ключ» Х. Алиева) [56].

Третий вектор социально-психологического сопровождения связан с тренировочно-соревновательной деятельностью. Разработка высокоэффективных методов тренировочного процесса должна проходить с учетом двух составляющих. С одной стороны, это личностные особенности юного спортсмена (с учетом индивидуальных и онтогенетических особенностей, способностей юных спортсменов), а с другой – психологические особенности самой спортивной деятельности. Последняя составляющая включает в себя психолого-педагогический анализ и характеристику спортивной деятельности. В рамках данного направления должна осуществляться систематическая работа с тренерами, родителями юных спортсменов, судьями. Работа с тренерским составом должна включать в себя овладение навыками выявления общего в подготовке и требованиях, предъявляемых к конкретному ребенку, с учетом его познавательных, эмоционально-волевых особенностей, индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности. Согласно исследованиям, проведенным С.К. Багадировой, тренерский состав в большинстве своем ориентирован на конечный результат, подчас пренебрегает потребностями и способ-

ностями ребенка [122]. С целью компенсации данного феномена, на наш взгляд, следует использовать в работе «Рабочую тетрадь к тренингам» для формирования у спортивных тренеров компетентности к целеполаганию, контролю и коррекции их реализации.

В рамках соревнований происходят демонстрация спортивных достижений, их сравнение и оценивание. Согласно операционной теории, спортивные соревнования могут рассматриваться как последовательно сменяющие друг друга операции, имеющие свою специфику в зависимости от вида спорта. Однако следует отметить, что методология, предлагаемая психологом тренеру в рамках психолого-педагогического сопровождения, должна носить практико-ориентированный характер, только в этом случае она будет применена в реальных условиях спортивных тренировок и соревнований. Совместная работа тренера и психолога должна включать в себя обсуждение и корректировку индивидуального плана спортсмена, формирование программы психологической стабильности [77]. На данном этапе психолог может проводить развивающие тренинги для сплочения команды, формирование спортивной этики.

Учитывая, что возможность, полноту и эффективность выполнения задач тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов зависят от профессиональных действий групповых субъектов спортивной деятельности, первым критерием оценки реализации системы психолого-педагогического сопровождения определен критерий эффективности профессионального взаимодействия специалистов и спортсменов в рамках группового субъекта спортивной дея-

тельности [77]. Выбранный критерий раскрывает особенности организации сопровождения и профессионального взаимодействия спортсменов и специалистов, которые привлечены к подготовке юных спортсменов. Предложенная система направлена на обеспечение высокой результативности соревновательной деятельности хоккеистов в напряженных условиях тренировок и соревнований, объективно усложняющих достижение ими высокого уровня готовности, ее прогнозируемой реализации во время выступлений в ответственных соревнованиях. Однако достижение высокого спортивного результата ограничивается способностью спортсменов к активации дополнительных внутренних ресурсов, что, прежде всего, предполагает необходимость мобилизации сил организма, адекватный рост психической напряженности и способность к самоконтролю и саморегуляции психического состояния в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Это указывает на необходимость изучения динамики личностного и социального развития, специфических свойств психики спортсменов как информативных критериев оценки эффективности практической реализации системы психолого-педагогического сопровождения их спортивной деятельности.

Выделение мотивационного компонента эффективности связано с необходимостью учета системы мотивов спортивной деятельности спортсменов и их мотивационных тенденций, анализа общности мотивации, цели и взглядов на пути ее достижения всеми субъектами спортивной деятельности. Учет показателей рефлексивно-оценочного компонента эффективности предполагает изучение динамики самооценки и уровня

притязаний спортсменов, имеющих тесные функциональные связи, которые выступают психологическими регуляторами личности при самореализации в спортивной деятельности. Самооценка и уровень притязаний также влияют на построение стратегии взаимодействия между субъектами спортивной деятельности, где они формируют социальную активность личности, ее инициативность, требовательность к себе, готовность к здоровой конкуренции [33; 98].

Критерий психологической эффективности как составляющая интегрального критерия эффективности реализации системы психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности хоккеистов включает полноту соблюдения аксиологического условия реализации системы, а также позволяет отследить динамику профессионального самосознания спортсменов как основных субъектов спортивной деятельности. В спорте критерием определения эффективности выступает спортивный результат. Поэтому он был определен в качестве составляющей критерия результативности соревновательной деятельности. Необходимо учитывать, что достижение спортсменами высокого уровня готовности не гарантирует их полноценную реализацию в реальных условиях соревнования. Это обуславливает введение относительной результативности как информативной составляющей данного критерия определения эффективности системы. Для получения показателей относительной результативности соревновательной деятельности спортсменов предусмотрен сравнительный анализ прогнозируемых результатов, определенных специалистами по результатам экспертной оценки достигнутого ими уровня готовности к

выступлению. Показатели относительной результативности соревновательной деятельности спортсменов свидетельствуют о процессуальной эффективности их деятельности, что, прежде всего, обеспечивается способностью к самоконтролю и саморегуляции психического состояния накануне выступления и во время соревнований, а также косвенно указывает на эффективность функционирования групповых субъектов спортивной деятельности. Грамотное, умелое психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дает юным спортсменам чувство радости и удовлетворения от результатов совместной работы с психологом, формирует адекватную самооценку, умение трезво оценивать свои возможности, видеть сильные и слабые стороны спортивной деятельности, способствует выстраиванию успешной траектории спортивной карьеры.

Спортивное обучение – организуемый тренером педагогический процесс вооружения спортсменов спортивными знаниями и техникой (способами) успешного выполнения физических упражнений в избранном виде спорта с целью подготовки и участия к соревнованиям. Обучение заключается в том, чтобы использовать ранее накопленную культуру в целях социализации индивида. Спортивная обученность – качество личности спортсмена, проявляющееся в его двигательных умениях и навыках успешно выполнять физические упражнения на тренировках и в соревнованиях по избранному виду спорта. Спортивное воспитание – педагогический процесс формирования личности юных спортсменов средствами избранного вида спорта под руководством специалиста-тренера. Воспитание в

узком смысле слова – процесс целенаправленного и систематического формирования личности под воздействием социальных институтов (семья, учебный коллектив, спортивная команда). Воспитательные воздействия – факторы, оказывающие формирующее влияние на восприятие и сознание учащихся с целью формирования знаний, умений, навыков и привычек нравственного поведения в общении и совместной деятельности в группах, коллективах, командах. Воспитуемость – свойство психики человека, проявляющееся в его восприимчивости к воспитательным воздействиям со стороны коллектива и членов общества (родителей, учителей, наставников, тренеров, руководителей). Спортивная воспитанность – качество характера личности спортсмена, проявляющееся в его дисциплинированности, привычке к здоровому образу жизни, потребности в физических упражнениях и регулярной тренировке в избранном виде спорта.

Основными задачами в психологическом обеспечении подготовки юных спортсменов на первых годах занятия спортом являются: формирование мотивации; развитие психомоторных качеств, как основы общей двигательной культуры; развитие сферы психических процессов (внимания, памяти, мышления); знакомство с соревновательным процессом; отбор наиболее перспективных юных спортсменов. Выделяют пять групп методов обеспечения психологической подготовки этапа начальной подготовки: 1) методы развития мотивации занятий избранным видом спорта; 2) методы развития навыков самоконтроля и формирования самооценки; 3) методы развития устойчивости внимания; 4) методы развития психомоторных

способностей юных спортсменов; 5) методы развития помехоустойчивости.

Модель психологического сопровождения юных спортсменов, первоначально предложенная Н.Б. Стамбуловой и дополненная Е.Е. Хвацкой (1997) направлена в первую очередь на достижение спортивного результата, в широком смысле – на уровень общего развития ребенка. В ее основе отношение к юному спортсмену с позиции его собственного развития в разных сферах, в том числе и в спорте. Сама методика учитывает возрастно-половые особенности адаптации юных спортсменов к требованиям спорта и включает обязательное формулирование цели и задач конкретной психологической помощи юным спортсменам. Причем оформляются доминирующие виды и дополнительные виды психологической помощи и их эффективности. Выделим следующие принципы данной модели.

1. Гармоничное развитие юных спортсменов в условиях детского спорта содействует росту спортивных результатов.

2. Юный спортсмен - это субъект собственного развития спортивной карьеры и в целом жизни. Тренер и родители юных спортсменов при таком подходе оказывают социальную поддержку, создают благоприятные условия, реализуют возможности с учетом индивидуальных особенностей детей, без форсирования спортивной подготовки.

3. Юный спортсмен должен быть уверен, что его любят и принимают таким, какой он есть, что помогает ему преодолеть трудности, внутренние конфликты, страхи и пр.

4. Получение удовольствия и радости от занятия спортом – вот залог его успеха и благоприятного развития.

5. Фактор успешности развития юного спортсмена очень важен и позволяет объединить воздействие тренера – родителей – юных спортсменов на успешное развитие последних.

В частных задачах данной модели сформулированы аспекты преодоления трудностей в тренировочном процессе, в соревнованиях, в адаптации к своему тренеру, в адаптации к спортивной команде, в эффективном сочетании занятий спортом и учебы, отношения родителей к занятиям спортом. Авторами данной модели выявлены специальные эффекты от ее применения, которые проявились в прогрессирующих показателях интеллектуальных процессов и психомоторики юных спортсменов, росте удовлетворенности детей от занятия спортом, адекватности уровня притязаний и самооценки, позитивной динамике социально-психологического климата спортивной команды, удовлетворенностью родителей от спортивных занятий их детей.

Проблема максимальной реализации человека в спорте заставляет искать пути для решения практических задач, которые несомненно связаны с раскрытием личностных ресурсов спортсменов в условиях решения противоречия между требованиями деятельности и потенциалом личности. При этом вектором усилий в максимально мягком разрешении этого противоречия является гармонизация характеристик личности будущего спортсмена и конкретных требований деятельности. При этом значимость психологической подготовки и психолого-педагогического сопровождения в детско-юношеском спорте выходит на центральные позиции во всей своей сложности и многоплановости. Именно в стратегии выявления индивиду-

ально-психологических особенностей юных спортсменов, еще стоящих в самом начале своей спортивной карьеры, определении сильных и слабых сторон их психической индивидуальности в согласовании с избранным видом спорта заключается успешная адаптация будущих чемпионов.

С помощью моделирования можно определить содержание работы по сопровождению подготовки спортсменов, например, хоккеистов к соревнованиям. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. При разработке модели по сопровождению подготовки хоккеистов к соревнованиям были определены следующие разделы: психодиагностика; психологический отбор; регуляция состояний и поведения; психологическое консультирование; психологический контроль. Психодиагностика – исследование и оценка свойств субъекта спортивной деятельности как индивидуальности в целях отбора и оценки степени готовности на разных этапах спортивной подготовки. Психодиагностика включает в себя оценку психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия), психомоторики (скорости психических реакций, РДО, КЧСМ и др.), психических свойств (темперамент, характер, уровень агрессивности, акцентуации личности), психических состояний (тревожность, активность, утомления и др.). Психологический отбор – это организованная система мер диагностики и прогнозирования пригодности претендентов для занятий различными видами спорта, оценки степени готовности спортсменов к соревнованиям на различных этапах подготовки, а также ком-

плектование команд. Различают отбор по готовности, по надежности, по перспективности. Регуляция состояний и поведения – специально организованное воздействие на спортсмена, обеспечивающее реализацию программы спортивной деятельности. Осуществляется в виде: психорегуляции, психокоррекции, секундирования. Психологическое консультирование – вид психологической помощи, которую оказывает квалифицированный психолог спортсмену, тренеру, команде в оптимизации психических состояний, поведения, коммуникаций. Психологический контроль включает систематическую оценку состояния спортсмена, динамику развития его психических процессов, свойств и состояний.

Основой психолого-педагогического сопровождения к соревнованиям является психологическая подготовка, понимаемая как комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена и с физиологической основой психики – нервной системой спортсмена. Целью психолого-педагогического сопровождения спортсмена в процессе подготовки к соревнованиям является содействие в достижении спортсменом высоких соревновательных результатов и при этом сохранение его психического здоровья. В детско-юношеском хоккее наиважнейшей задачей при этом выступает гармоничное развитие личности юного спортсмена, его социальная адаптация на этапах спортивной карьеры. Модель психолого-педагогического сопровождения подготовки хоккеистов к соревнованиям основывается на анализе основных факторов, способствующих повышению стабильного спортивного результата: возрастной, генетический, гендерный, социально-средовый, психопатологиче-

ский, психологический и педагогический. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки хоккеистов к соревнованиям направлено на повышение спортивного результата, предупреждение возникновения проблем адаптации к спортивной деятельности, профилактику эмоционального выгорания, помощь в решении актуальных задач, способствующих преодолению учебных трудностей, нарушений эмоционально-волевой сферы, проблем с выбором учебно-тренировочного маршрута, трудностей взаимоотношений со сверстниками, тренерами-преподавателями, родителями и т.п.

Психолого-педагогическое сопровождение подготовки хоккеистов к соревнованиям тесно переплетается со всеми аспектами целого научно-организованного процесса: психолого-физиологического, педагогического, лечебно-восстановительного и др. Все эти виды специальной деятельности нацелены на обеспечение приоритета сохранения, восстановления здоровья, психического состояния спортсмена, успешности, стабильности, надежности и результативности выступлений на соревнованиях. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки хоккеистов к соревнованиям организуется для обеспечения благоприятного нервно-психического (оптимального боевого) состояния, успешности выступлений и динамики восстановительных процессов спортсмена. Психолого-педагогическое сопровождение в спорте высших достижений решает следующие задачи:

- спортивной профориентации (психологический отбор будущих чемпионов в конкретных видах спорта);
- психолого-педагогической поддержки в спортивной деятельности, предсоревновательной подготовке (снятие фобий,

повышение мотивации, психорегуляции, разработки стратегии поведения во время соревнований и введения спортсмена в оптимальное боевое состояние), постсоревновательного психического восстановления, реабилитации и др.;

- развития благоприятных взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен»; разрешения различных кризисных ситуаций.

Конкретными задачами встреч с психологом могут быть:

1. Получение информации об индивидуальных психологических особенностях и о том, как правильно ими пользоваться на тренировках и соревнованиях.

2. Индивидуальный подбор способов управления собой, своим состоянием и настроением.

3. Программа освоения навыков саморегуляции, психотехнические упражнения, развивающие внимание, воображение, сосредоточение, дисциплину мысли, а также навыки общения, самопрезентации, правильного понимания человека.

Таким образом, процесс психолого-педагогического сопровождения спортсмена в процессе подготовки к соревнованиям предполагает разработку и теоретическое обоснование модели. Разработка проблемы психолого-педагогического сопровождения подготовки хоккеистов к соревнованиям привела нас к необходимости выявления и обоснования организационно-педагогических условий данного процесса. Грамотно выбранные и планомерно реализованные педагогические условия позволяют педагогу-психологу достичь высоких результатов в практической деятельности, осуществляемой с занимающимися на различных этапах спортивной подготовки. Организаци-

онно-педагогические условия – это совокупность внешних обстоятельств реализации функций управления и внутренних особенностей образовательной деятельности, обеспечивающих сохранение целостности, полноты образовательного процесса, его целенаправленности и эффективности [84].

Организационно-педагогические условия функционирования модели воспитания физических качеств у хоккеистов 13-14 лет включают: учет возрастных особенностей и интересов юных спортсменов; учет особенностей применения комплекса использования психолого-педагогических упражнений при сопровождении подготовки хоккеистов к соревнованиям; создание благоприятной предметной среды для успешного функционирования тренировочного процесса.

Для реализации первого условия необходимо учитывать возрастные особенности и интересы хоккеистов 13-14 лет. Изучив основные анатомо-физиологические и психологические особенности хоккеистов подросткового возраста, можно отметить некоторую резкость и неловкость движений – это результат неравномерного развития мускулатуры и костей, не пропорционального роста туловища и конечностей. Если в возрасте 13-14 лет наблюдается увеличение размеров и подвижности грудной клетки, то в 15-17 лет возрастает преимущественно и её подвижность. Наибольший ежегодный прирост силы сжатия правой кисти мальчиков приходится на период 14-17 лет (особенно 15-17 лет) [12; 75; 103]. В возрасте 13-14 лет происходит интенсивное развитие массы мышц рук спины, плечевого пояса, ног, сопровождающееся ростом мышечной силы. В 14-16 лет в основном заканчивается половое

созревание. Завершается процесс окостенения и формирования скелета. Масса мышц продолжает увеличиваться и совершенствоваться функционально. Необходимо учитывать различия строения и функций мышц в период полового созревания у мальчиков. Половые различия мальчиков в этом возрасте состоят не только в большом приросте веса мышц относительно общего веса тела, но и более успешном развитии у них силы мышц, быстроты и координации движений [12].

Частота сердечных сокращений в покое в 13-14 лет – 72-75 ударов в минуту, 15-16 лет – 67-69 ударов в минуту. Максимальная частота сердечных сокращений при занятиях физическими упражнениями наблюдаются уже в 13-14 лет. С возрастом число сердечных сокращений в одну минуту уменьшается. Замедление пульса в покое с возрастом рассматривается как косвенный показатель растущей выносливости. Сопровождается оно увеличением систолического объема крови. Относительный объем крови в организме человека с возрастом уменьшается. У подростков 14 лет относительный объем крови составляет 9% веса тела, у взрослых – 8%. В процессе полового созревания сердце юных спортсменов растет интенсивнее, чем в другие возрастные периоды. Развитие организма протекает быстрее, рост сердца не успевает за увеличением массы всего тела. Сердце подростка с недостаточно мощными стенками с трудом перегоняет большое количество крови по сосудам. Кровеносное давление в этом возрасте бывает повышено, т.е. возможна так называемая юношеская гипертония. Это не патологическое, а возрастное явление. Вызвано оно перестройкой нервно-гуморальной регу-

ляции в период полового созревания. Рациональное использование физических упражнений благотворно сказывается на сердечно-сосудистой системе подростков. Правильно выстроенная тренировка воздействует на мышечные волокна сердца, улучшая эластические и сократительные функции сердечной мышцы. Она становится более мощной, а пульс замедляется [22].

В период полового созревания интенсивно изменяется форма грудной клетки. Одновременно меняется и тип дыхания. У мальчиков появляется брюшной тип дыхания, при котором во время вдоха увеличение грудной полости происходит главным образом за счет опускания диафрагмы. Частота дыхания в покое в 14-15 лет составляет в среднем 20 дыхательных движений в одну минуту. Постоянные занятия физическими упражнениями приводят к увеличению подвижности грудной клетки, укреплению дыхательных мышц, к увеличению экскурсии диафрагмы, что весьма благоприятно сказывается на росте показателей жизненной ёмкости легких [103]. Увеличивается глубина дыхания и минутный объем дыхания (легочная вентиляция). Максимальная легочная вентиляция также с возрастом возрастает, это касается и максимального потребления кислорода: в 13 лет оно равно 2,50 л/мин, в 14 лет – 3,55 л/мин, в 15 лет – 3,93 л/мин. Однако приведенные величины индивидуальные, например, у некоторых пятнадцатилетних хоккеистов эти величины достигали 4,9 л/мин. Наибольший рост МПК отмечается с 13 до 14 и с 15 до 16 лет [103].

Если в младшем школьном возрасте происходит прогресс развития функций коры больших полушарий, увеличивается сила и подвижность нервных процессов, усиливается внутрен-

нее торможение, то в пубертатный период на функции коры больших полушарий особое влияние оказывает смена деятельности желез внутренней секреции. Под воздействием нового, непривычного для организма ребенка обстоятельства (влияния половых гормонов), возбудимость ЦНС резко повышается, нарушается баланс между процессами торможения и возбуждения (преобладают процессы возбуждения). В итоге начинается быстрая перестройка двигательного аппарата, которая внешне проявляется в неловких и угловатых движениях [4]. В результате снижения работы нервных клеток у подростков наступает быстрая утомляемость. Однако уже к 15 годам усиливаются процессы внутреннего торможения, совершенствуются взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Движения становятся более координированными, экономичными. У подростков период восстановления после нагрузок более длительный, чем у взрослых. Тем же образом увеличивается и время предстартового состояния [124]. Повышенная возбудимость нервной системы провоцирует функциональную неустойчивость, частые смены эмоционального фона и быструю утомляемость. Юный спортсмен склонен переоценивать свои силы. Он с энтузиазмом занимается спортом, не думая о переутомлении. Главная задача тренера в этот период – вовремя предостеречь занимающегося от ошибок, от переоценки своих сил. Особое внимание стоит уделить и самочувствию девушек при физиологических изменениях в период менструального цикла. В начале периода полового созревания у юноши или девушки может резко снизиться работоспособность. Чаще это бывает у тех спортсменов, у которых наблюдается быстрый рост костей скелета [16].

Согласно второму условию, в подготовительном периоде к соревнованиям наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, включающей: воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта, волевых качеств; формирование спортивного коллектива; развитие специализированного восприятия, внимания (увеличение его объема и интенсивности) и т.д. В соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления. В переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления, отпуск, оздоровительные лагеря и прочее.

В третье условие входит создание благоприятной предметной среды для успешного функционирования учебно-тренировочного процесса. Предметная среда – это система материальных объектов деятельности человека (в нашем случае спортсмена), функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика [114]. Для создания благоприятной предметной среды, необходимо соблюдать определенные требования. Первое – требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки: наличие хоккейных площадок с искусственным льдом; наличие раздевалок и душевых; наличие специально оборудованного медицинского кабинета; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения круговой тренировки. Второе – гигиенические требования к органи-

зации тренировочного процесса. Основным гигиеническим принципом построения тренировочного процесса и проведения соревнований – это обеспечение оздоровительного эффекта, выражающегося в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсмена. В ходе тренировок и соревнований преподаватели и тренеры должны не только исключать возможные случаи нарушения здоровья спортсменов, но и активно использовать различные средства и методы укрепления и улучшения здоровья занимающихся. На всех этапах тренировки обязательным гигиеническим требованием является недопустимость применения каких-либо тренировочных средств и методов, способных вызвать нарушение здоровья занимающихся. Тренеры должны принимать все необходимые меры по профилактике спортивного травматизма и созданию оптимальных условий на занятиях и предупреждать отрицательное воздействие на организм спортсменов неблагоприятных факторов внешней среды (высокая и низкая температура воздуха, интенсивная солнечная радиация и др.). При внешних условиях, которые могут вызвать нарушения здоровья спортсменов, проводить тренировочные занятия нельзя.

Гигиенически оптимальная, с учетом специфики вида спорта, спортивная одежда и обувь необходимы для эффективной и безопасной учебно-тренировочной деятельности. Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований в различных видах спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемо-

стью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивная обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводимость, хорошую эластичность, обладающая способностью сохранять форму после намокания [92].

Очень важно создание благоприятной психологической атмосферы на тренировочном занятии. Психологический климат называют благоприятным, если: в группе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания; если члены группы готовы к работе, проявляют активность и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело; если в группе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение. Эффективное общение тренера со спортсменами и межличностные отношения между ними влияют на формирование психологического климата в команде, от которого во многом зависит успешность спортивной деятельности. Следовательно, тренеру стоит уделить пристальное внимание и приложить немало усилий по созданию благоприятного психологического климата во вверенном ему коллективе. Положительный психологический климат – это результат упорного, целенаправленного и длительного труда всего коллектива, результат хорошо спланированной и организованной деятельности. Выделяют следующие способы формирования тренером благоприятного психологического климата: создание ситуаций

коллективного сопереживания значимых для группы событий; привнесение общечеловеческих ценностей в жизнь коллектива (проявление уважения и заинтересованности в каждом члене команды в разных формах – посещение больных или травмированных спортсменов, поздравление с днями рождения и другими событиями, материальная и другая помощь в трудных ситуациях); использование коллективных игр; формирование традиций группы и обязательное их соблюдение; разработка системы морального и материального поощрения членов команды; умение увидеть и решать конфликтные ситуации среди спортсменов; стремление тренера вкладывать силы и средства в благополучие группы; знание и учет индивидуальных особенностей спортсменов (функциональных, физических, технических, интеллектуальных, психологических); знание и уважение всего спектра чужих мнений; умение разделять и передавать ответственность.

Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсменов был общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность. Важным спутником позитивного микроклимата в любом коллективе является непринужденная атмосфера общения и проявление юмора. Хорошая добрая шутка способствует снятию излишнего напряжения, неизбежно возникающего в процессе трудоемких и продолжительных тренировок. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, способствующим повышению работоспособности, что приводит к успешным показателям на соревнованиях [65; 71].

В исследовании приняли участие 30 спортсменов хоккеистов 13-14 лет, которые были разделены на две группы по 15 человек – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В учебно-тренировочном процессе в экспериментальной группе были проведены учебно-тренировочные занятия по регуляции состояния и поведения на основе разработанной модели и с учетом выделенных организационно-педагогических условий. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс проходил по общепринятому тренировочному плану. Для определения исходного уровня психологической состояния спортсмена перед соревнованиями и во время них использовались методики, которые хорошо зарекомендовали себя в практической деятельности педагогов-психологов: 1) определение состояния тревожности, включающее две шкалы (ситуационная и личностная тревожность (по Ч.Д. Спилбергеру, Ю.Л. Ханину, 1970); 2) методика, определяющая уровень самооценки предстартового состояния (И. П. Волков, 2002); 3) методика «Личных целей» (В.Ф. Сопов) [57; 70].

Организация определения уровня психологической готовности хоккеистов к соревнованиям проводилась в кабинете с оборудованными столами, стульями в спокойной обстановке. Время прохождения испытаний 30-45 минут. Педагогом и психологом проводился процесс регуляции состояний и поведения спортсменов на соревнованиях по следующим направлениям: а) проведение коррекционных и развивающих занятий по результатам исследований; б) проведение психотехнических игр и упражнений с элементами саморегуляции состояния сознания; в) обучение приемам расслабления и напряжения мышц

тела; г) обучение различным физическим упражнениям и элементам аутотренинга; д) обучение релаксации.

Программа психолого-педагогического сопровождения подготовки хоккеистов к соревнованиям включает: а) проведение коррекционных и развивающих занятий по результатам исследований; б) в проведении психотехнических игр и упражнений добавляются новые направления (*саморегуляция* – умение вообразить ситуацию успеха, победы на соревновании и регулировать свое поведение, эмоции помогает добиться более высоких результатов; *состояние сознания* – упражнения на изменение состояния сознания способствуют расширению представлений о своих возможностях); в) обучение приемам расслабления и напряжения мышц тела. В ходе ранней психологической подготовки спортсмены могут использовать для преодоления нервного напряжения специальные упражнения на расслабление и напряжение мышц тела. Выполняя упражнения, спортсмен должен стремиться с каждым разом увеличить расслабление мышц [72; 80]. Приведем некоторые упражнения:

1. Сесть или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем слегка напрячь мышцы всего тела (ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, челюстей). В этом состоянии пробыть 5-6 с, а затем медленно выдохнуть, расслабляя все мышцы.

2. Лечь на спину и согнуть ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделать глубокий вдох и с напряжением сдвинуть колени вместе. Задержаться в этом положении на несколько секунд и затем медленно выдохнуть, дав коленям свободно упасть в стороны. При этом необходимо следить, чтобы ноги были полностью расслаблены.

3. Стоя, свободно расставив ноги, сделать глубокий вдох, вытянуть руки над головой и сильно потянуться. Напрячь все мышцы тела (включая и мышцы ног) и сохранить это положение несколько секунд. Затем медленно выдохнуть и дать возможность всем мышцам расслабиться. Руки падают вниз, подбородок – на грудь, колени несколько сгибаются, плечи опускаются, спортсмен как бы «разваливается». После этого следует слегка подпрыгивать, совершенно расслабившись («как не набитая тряпичная кукла»).

4. Стоя, расслабив ноги, согнуть колени, положив на них руки, голову держать прямо. Глубоко вдохнуть, напрячь все мышцы, и зафиксировать это положение на несколько секунд. Выдохнув, дать возможность верхней части тела и голове свободно «провалиться». Задержаться в этом расслабленном положении на несколько секунд. Сделать еще один глубокий вдох, немного приподнять верхнюю часть тела, а затем постараться опуститься вниз еще более расслабленным так, чтобы тыльная часть рук свободно лежала на полу.

5. Сесть на стул, туловище держать прямо, положить пальцы обеих рук на верхнюю часть живота. Сделать глубокий вдох, напрячь мышцы живота, зафиксировать это положение в течение секунды. Затем сделать выдох и расслабить мышцы живота. Слегка помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд. Эти пять упражнений повторяют 9-10 раз.

6. Стоя, сидя или лежа сделать несколько медленных глубоких вдохов. При выдохе стремиться полностью расслабиться. Выполняется это упражнение в течение 2-3 минут. Достигнув максимального расслабления, спортсмен делает небольшой

вдох и затем старается расслабиться еще больше. Это упражнение рекомендуется проделывать для снятия нервного напряжения, лежа в постели перед сном, а также сидя за столом дома, на работе, в перерывах между выступлениями в соревнованиях.

7. Сесть поудобнее и не напряженно, стараясь расслабить все тело, медленно выполнять поочередно вращательные движения ступнями ног, головой, челюстью, плечами и кистями рук с максимальной амплитудой. На каждый вид вращения затрачивается 30-40 секунд.

Регулярное выполнение упражнений, которые способствуют расслаблению и помогают отвлечься от всех мыслей, напоминающих соревновательную обстановку, возможных противников позволяет хорошо снять нервное напряжение перед выступлениями. Упражняться рекомендуется ежедневно утром и вечером, причем значительную пользу могут принести они и тренеру, который нередко также испытывает состояния, аналогичные предстартовым состояниям спортсмена. Кроме этих упражнений, в период ранней предсоревновательной подготовки могут быть использованы упражнения, которые позволят спортсмену быстрее заснуть. Они также должны сочетаться с отвлечением спортсмена от тревожных мыслей и будоражащих ассоциаций. Вот примерный ряд упражнений: лечь на спину, вытянувшись во всю длину. Под голову можно подложить низкую подушку для опоры затылком. Ступни ног свободно развернуть наружу. Постепенно согнуть пальцы, как это делают когтями хищные птицы, напрягая одновременно все мышцы рук. Когда мышцы будут напряжены до предела, необходимо держать их в таком состоянии до минуты, а затем расслабить.

Подобным образом применяются упражнения для других частей тела – отдельно и одновременно. После освоения техники напряжения и расслабления мышц рук переходят к расслаблению мышц туловища и ног. Чтобы добиться большего напряжения мышц ног, нужно выпрямить ноги в коленях, прижав их к постели. Напряжение мышц поддерживается примерно минуту, а потом они расслабляются. После этого руки кладут за голову, а голову и плечи поднимают так, чтобы напрягались мышцы брюшного пресса и межреберные мышцы. Напряжение поддерживается несколько секунд, а затем голова опускается, и спортсмен полностью расслабляется. Для расслабления и напряжения мышц шеи спортсмен поднимает голову от постели, наклонив ее вперед, напрягая мышцы. Закрепившись в этом положении около минуты, он расслабляется, и позволяет голове свободно упасть на постель.

Аналогично чередуются напряжения и расслабления боковых мышц шеи, движениям которых оказывается временное сопротивление при помощи рук. После подобного упражнения дается перерыв для отдыха. В конце системы упражнений спортсмен соединяет концы пальцев рук и последовательно подвергает напряжению (с последующим расслаблением) все мышцы тела, стараясь «прочувствовать» как можно лучше состояния напряжения и расслабления во всех группах мышц. Такие упражнения, проделываемые ежедневно 15 минут перед сном, снижают умственное и нервное напряжение, и человеку удается быстро заснуть. Распространены и другие приемы, которые применяются, когда спортсмен долго не засыпает.

Так, рекомендуется фиксировать взгляд на каком-либо блестящем предмете, стараться пристально смотреть на свою

переносицу или кончик носа, прислушиваться к негромким монотонным звукам (тиканье часов, падающие капли, журчание воды, ритмичные стуки), представлять себе образы, успокаивающе действующие на психику (лесную лужайку, спокойный морской прибой, тлеющий костер). Используя эти приемы, спортсмен должен стараться ни о чем не думать и подавить в себе все ощущения. Научившись регулировать свое состояние в процессе предварительных тренировок, спортсмен перед соревнованием может без особого труда отвлечь себя от неблагоприятных мыслей и переживаний, расслабиться, успокоиться и настроиться на предстоящее соревнование. Нужно помнить, что прежде чем обучать спортсмена навыкам саморегуляции, необходимо объяснить ему, что это такое и для чего эти навыки нужны спортсмену.

В программу психолого-педагогического сопровождения подготовки хоккеистов к соревнованиям входит обучение различным физическим упражнениям и элементам аутотренинга. Для формирования уверенности в достижении цели и снятия напряжения перед соревнованием могут быть использованы различные техники описанные ранее. Для специальной психической настройки, необходимость которой возрастает особенно перед соревнованием, используются различные физические упражнения, которые разделяют на упражнения, необходимые: для нервной разрядки; для ощущения мышечной радости; для специальной настройки.

Для устранения излишней нервно-психической напряженности выбирают упражнения, отвечающие следующим критериям: безвредность для организма, возможность выполнения в любых условиях, внешняя простота. Наиболее удобно

при этом пользоваться комплексами, в которые входят упражнения на растяжение мышц, затем возвращение их в исходное положение и фиксацию статического усилия с одновременной небольшой задержкой дыхания и, наконец, на выраженное расслабление мышц. Цикл повторяется 3-10 раз. Упражнения на формирование «мышечной» радости должны как бы незаметно включать в работу незанятые в деятельности мышцы, дать возможность почувствовать свое тело, ощутить снятие нервно-мышечного напряжения. Это, прежде всего, танцевальная аэробика, плавание, игры, ходьба на лыжах. В этих упражнениях эмоциональный фон от общения со средой очень высок и позитивно влияет на весь организм. Рекомендуются простые упражнения с удлиненной статической фазой. Например, фиксация тела в положении максимального наклона к носкам с одновременным выключением из деятельности и произвольным резким включением, усиленным резким вдохом представлением цели деятельности и проговариванием установки типа: «Я готов!», «Я справлюсь!». Возможности физической зарядки могут быть расширены, если во время выполнения упражнений включить и элементы аутотренинга – главного метода психической саморегуляции. Выполняя упражнения, необходимо произносить про себя специальные фразы, вызывающие прилив сил и бодрости. Они могут быть такими:

- Я хочу быть активным, энергичным, бодрым.
- Мне помогает в этом гимнастика.
- Мои мышцы становятся упругими, а воля твердая, как сталь.
- Дыхание учащенное, глубокое. Кислород проникает в мозг. Сознание становится ясным, мысли четкими.

- Я становлюсь все бодрее и бодрее.
- Я приятно возбужден.
- Я полон энергии.
- Я как сжатая пружина.
- Я полностью мобилизован.
- Я готов действовать.

Произнося эти фразы, нельзя делать паузы в движениях. Упражнения должны следовать одно за другим, фразы и движения должны выполняться как бы синхронно. Нельзя пропускать упражнения и менять их порядок. Сформировавшаяся рефлекторная цепь станет внутренним ключом, запускающим резервы организма.

В программу психолого-педагогического сопровождения подготовки хоккеистов к соревнованиям входит обучение релаксации. Релаксация может проводиться с разными целями: снятие или снижение физического утомления и восстановление спортивной работоспособности; снижение нервного утомления, связанного с эмоциональным напряжением во время соревнования; снятие неблагоприятных эмоциональных состояний перед стартом и успокоение при излишнем нервном возбуждении [46; 71].

Утомление характеризуется многообразными сдвигами в функциях организма, начиная с изменения химизма мышц и заканчивая особенностями протекания процессов высшей нервной деятельности и ряда психических процессов. По данным А. А. Ухтомского, утомление – это расстройство нервной регуляции, ведущее к дискоординации функций организма. Наибольшее значение в механизме утомления имеют нейродинамические сдвиги в центральной нервной системе. Так,

например, нервные элементы двигательного анализатора при утомлении затормаживаются, что приводит к снижению скоростных и силовых показателей спортивных действий. В то же время мышечный тонус часто повышается, независимо от желания спортсмена мышцы долго остаются напряженными – результат возбуждения подкорковых нервных центров и одно из проявлений дискоординации функций организма. По этой же причине при утомлении долго не восстанавливаются работа сердца, уровень кровяного давления и т. п. У человека в состоянии утомления возникает потребность в отдыхе. Но во время соревнований, между выступлениями спортсменов часто не имеет возможности отдохнуть в обычном смысле слова. Навык расслабления позволяет спортсмену отвлечься от окружающих раздражителей при минимуме условий комфорта и в короткие сроки восстановить силы для дальнейшей борьбы. Глубокое мышечное расслабление и целенаправленная регуляция эмоциональных состояний (с помощью о соответствующих представлений) рефлекторно нормализуют функции центральной нервной системы и вместе с тем восстанавливают работоспособность организма. Комплекс предлагаемых приемов дает отдых от большой физической нагрузки как после соревнований, так и после тренировочных занятий. Систематическое его применение в период усиленных тренировок является одним из средств профилактики перетренированности спортсмена.

Общее нервное напряжение, например, при длительном ожидании ответственного выступления вызывает большое нервное утомление, спортсмен может как бы перегореть еще до выступления. Это случается даже при небольшой физической нагрузке. В таких случаях комплекс приемов саморегуля-

ции способствует сохранению необходимой бодрости, освобождает от общего напряжения, раскрепощает. Важнейшими факторами, способствующими освобождению от нервного или эмоционального напряжения, являются: расслабление мышц и раскрепощение двигательного аппарата; активное переключение внимания на выполняемые упражнения; стремление освободиться от навязчивых мыслей, от напряжения ожидания.

Эмоции возникают по механизму условного и безусловного рефлексов, при участии многочисленных структур головного мозга: подкорковых отделов, ретикулярной формации, гипоталамуса, коры головного мозга. Центры глубоких отделов мозга, связанные с нервным механизмом эмоций, вызывают функциональные сдвиги в деятельности внутренних органов: сердца, легких, желез внутренней секреции и др. Изменения возбудимости ретикулярной формации, происходящие в результате нервных импульсов из коры головного мозга, вторично влияют на уровень возбудимости коры. При нервном перевозбуждении, сильном волнении, беспокойстве, «предстартовой лихорадке» двигательные участки коры головного мозга бывают перевозбуждены, что приводит к ошибкам в движениях и ухудшению спортивных результатов. Поэтому спортсмен должен уметь своевременно регулировать неблагоприятные эмоциональные состояния, возникающие перед соревнованием или перед стартом. Приемы саморегуляции снимают излишнее возбуждение двигательных корковых отделов мозга, уравнивают процессы нервного возбуждения и торможения в коре и подкорке. Заключительная часть комплекса с его приемами выхода из состояния расслабления и ак-

тивизацией обеспечивает необходимый стенический эмоциональный тонус и нужную двигательную активность.

Важнейшими факторами, способствующими регуляции состояния эмоционального возбуждения, являются: отвлечение внимания от возбуждающих или подавляющих раздражителей; фиксация внимания на положительных, приятных состояниях; состояние спокойствия, равновесия, бодрости, здоровой активности. Одним из наиболее часто применяемых и простых в использовании методов релаксации для спортсменов является метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Важнейшей частью этой программы является специальная психофизическая тренировка, в частности, овладение техникой упражнений на расслабление (релаксацию). Известно, что без эффективной релаксации не может быть и эффективной активизации, так же как без мышечного расслабления не может быть полноценного физического напряжения. Еще в тридцатые годы американский психиатр Э. Джекобсон начал разрабатывать методику психической саморегуляции, названную им «прогрессивной релаксацией». Он обнаружил, что при возникновении тех или иных эмоций напрягаются определенные группы скелетных мышц. Доказал, что, расслабляя (релаксируя) эти мышцы, можно изменять эмоциональное состояние человека, в частности, снимать чувство тревоги, страха и т.д. Цель релаксации – снятие эмоционального и физического напряжения. Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим. Последний создает наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала организма. При психологической регуляции деятельности организма человека под релаксацией

понимают снижение общей психической активности на фоне сниженного мышечного тонуса.

Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона

Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону устраняет тревогу в стрессовых ситуациях. Процесс расслабления проходит следующие фазы: 1) попытка к расслаблению; 2) расслабление; 3) наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению; 4) «Переживание» расслабления.

Расслабление происходит поэтапно. Первый шаг – расслабление мышц рук. Второй шаг – расслабление мышц ног. Третий шаг – работа над дыханием. Четвертый шаг – расслабление мышц лба. Пятый шаг – расслабление мышц глаз. Шестой шаг – расслабление мышц речевого аппарата. Каждому шагу расслабления соответствуют специфические упражнения.

Расслабление мышц рук (4-5 минут)

Устройтесь поудобнее (сидя или лежа). Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, при этом контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья – разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения. Еще раз сожмите кулак как можно сильнее – держите. Разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения. Повторите все левой рукой. При этом все тело остается полностью расслабленным. Сожмите пальцы обеих рук в кулак. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление. Согните правую руку в локте и напрягите би-

цепс. Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса. Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения. Расслабьтесь полностью, сравните ваши ощущения. Постоянно сосредоточивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении. Повторите то же самое левой рукой. Повторите то же самое одновременно двумя руками. Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения. Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях. Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения. Теперь попробуйте полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Руки расслабленные и тяжелые... расслабленные и тяжелые.

Расслабление мышц лица (4-5 минут)

Наморщите лоб, поднимите брови. Наморщите лоб сильнее... и расслабьте. Сдвиньте брови и отметьте напряжение. Расслабьте и разгладьте брови. Сильно зажмурьте глаза, ощущайте напряжение... и расслабьтесь, не открывая глаз. Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз. Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей. Расслабьтесь, чуть-чуть приоткройте рот. Крепко прижмите язык к верхнему небу. Ощущайте напряжение языка... и расслабь-

тесь, опустив язык. Округлите губы, как будто вы хотите произнести букву «о», расслабьтесь. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Ощутите расслабление всех мышц вашего лица: лоб, глаза, челюсти, язык расслабляются. Расслабьтесь полностью. Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица

Расслабление мышц шеи и спины (4-5 минут)

Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи. Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи. Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение. Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление. Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой. Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением. Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно изливается по всей спине. Спина тяжелая и теплая. Ощутите приятное тепло.

Расслабление нижней части тела (4-5 минут)

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела. Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабьтесь... Отметьте разницу в ощущениях. Еще раз напрягите ягодицы и бедра. Сохраняйте их в напряженном состоянии. Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни,

носки на себя, ощутите напряжение икроножных мышц. Расслабьтесь. Еще глубже... глубже. Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела. Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. Ноги расслаблены и тяжелы. Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. Ноги тяжелые и теплые.

В системе физического воспитания и спорта применяется разработанная А.В. Алексеевым на основе методов И.Г. Шульца «психорегулирующая тренировка». Задача ее – не только достичь успокоенности в тех случаях, когда налицо признаки перевозбуждения, но и высокой активности, мобилизованности; состоит она из двух частей – успокаивающей и мобилизующей. Для проведения занятий психорегулирующей тренировки требуется немного времени. Это может быть 10-20 минут ежедневно или даже несколько раз в день. Проводить такие занятия можно в любом месте, но только при условии, что вас не отвлекают. Перед началом занятий примите удобное положение – расположитесь поудобнее в кресле, можно на диване. А если у вас под руками только стул, то примите «позу кучера»; сядьте на край стула так, чтобы ноги были полусогнуты и раздвинуты в стороны на полшага, опущенные руки свисали между коленями, туловище и голова наклонены вперед. Находясь в этой позе, закройте глаза, дышите неглубоко животом.

Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки

1. Расслабляюсь и успокаиваюсь. 2. Внимание на моем лице. 3. Мое лицо спокойно. 4. Губы и зубы разжаты. 5. Расслабляются мышцы лба... глаз... щек... 6. Расслабляются мышцы затылка... и шеи... 7. Лицо начинает теплеть. 8. Теп-

леют затылок и шея. 9. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное... 10. Мое внимание переходит на руки. 11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть. 12. Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют. 13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют. 14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют. 15. Руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные... 16. Все внимание на моих теплых пальцах. 17. Все внимание переходит на лицо. 18. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное... 19. Мое внимание переходит на ноги. 20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть. 21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют. 22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют. 23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют. 24. Мои ноги... полностью расслаблены... теплые... неподвижные... 25. Все внимание на теплых голеностопах. 26. Все внимание переходит на лицо. 27. Лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное... 28. Все внимание переходит на туловище. 29. Мое туловище полностью расслаблено и теплое. 30. Все внимание на груди. 31. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое... 32. Все внимание на сердце. 33. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо... 34. Оно отдыхает... 35. Весь мой организм отдыхает. 36. Все внимание на лице. 37. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное... 38. Я отдыхаю... 39. Я отдохнул (ла) и успокоился (лась). Или: я отдохнул (ла) и набрался (лась) сил. 40. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Для того, чтобы два раза осмыслить все сорок формул, требуется около 20 минут. Впоследствии в процессе занятий

самовнушением происходит постепенное сокращение числа формул до семи – на них уходит в среднем 3 минуты.

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь. 2. Мое лицо, мои руки и ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные... 3. Все мое туловище полностью расслаблено и теплое. 4. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое... 5. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо... 6. Я отдохнул (ла) и успокоился (лась). Или: я отдохнул (ла) и набрался (лась) сил. 7. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Эта успокаивающая часть психорегулирующей тренировки особенно полезна людям, страдающим невротическими нарушениями, особенно бессонницей, такая тренировка помогает быстрее засыпать, уменьшает количество пробуждений ночью, удлиняет сон, что позволяет лучше отдохнуть. Формулы активизации, в отличие от успокаивающих формул проговаривают, постепенно убыстряя, с нарастающей бодростью, с интонацией, направленной на достижение желаемого состояния высокой активности.

Для настроя на предстоящую активную деятельность, например, соревнования или какая-либо важная работа, рекомендуется применять мобилизующую часть психорегулирующей тренировки. Мобилизующая часть психорегулирующей тренировки следующая. 1. Возникает чувство легкого озноба. 2. Состояние как после прохладного душа. 3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности. 4. В мышцах начинается легкая дрожь. 5. Озноб усиливается. 6. Холодеют голова и затылок. 7. По телу побежали мурашки. 8. Кожа становится гусиной. 9. Холодеют ладони и стопы. 10. Дыхание глубокое, учащенное. 11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.

12. Озноб еще сильнее. 13. Все мышцы легкие, упругие, сильные. 14. Я все бодрее и бодрее! 15. Открываю глаза. 16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно. 17. Я приятно возбужден. 18. Я полон энергии. 19 Я как сжатая пружина. 20. Я полностью мобилизован! 21. Я готов действовать.

Эти мобилизующие формулы лучше использовать сразу после успокаивающих. Формулы, как и их порядок, могут быть иными – в зависимости от индивидуальных черт психики. Организм человека наделен уникальной способностью к саморегулированию. Обычно мы справляемся со своим состоянием сами. Но иногда наступает предел, и мы уже не можем справиться. В этом случае поможет психорегулирующая тренировка. Она поможет спортсменам не только улучшить технику игры, но и побеждать себя и своих соперников.

Рассмотрим процедуру постановки личных целей, которая является очень эффективным тестом на оценку профессионализма игрока, понимания своих спортивных проблем, отношения к проблемам команды, выявления скрытых мотивов. Для этих целей нами была разработана «Карта целей игрока», инструкция по постановке целей с примерами и принципами постановки возможных целей. Анализируя прошедший сезон, свои сильные и слабые стороны, игрок ставит перед собой долгосрочные (на сезон) и краткосрочные (на определенный период) цели по четырем уровням подготовки: технической, физической, тактической и интеллектуальной (психологической) (таблица 22).

Таблица 22 – Цели игрока хоккейного клуба

| | Технические цели | Тактические цели | Физические цели | Интеллектуальные цели |
|--------------------|--|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Долгосрочная цель | Пример: научиться «делать движения», свободно манипулировать клюшкой и шайбой. | Пример: быстро и точно читать игровую ситуацию, видеть и чувствовать партнера. | Пример: научиться бежать быстрее, бросать мощно. Выигрывать более 65 % силовых единоборств. | Пример: научиться устанавливать последовательный предметный распорядок, концентрироваться, включать резервы психики. |
| Краткосрочная цель | Пример: разработать «коронку» с элементами скорости и точности, бросать в одно касание, отдавать пас «подкидку» и т.п. | Пример: развить способность решать, КАК и ГДЕ это использовать агрессивно и эффективно | Пример: тренировать способность бегать быстро при любом сопротивлении и утомлении. | Пример: тренировать методы концентрации и релаксации вне льда, тренировать методы концентрации и мобилизации на льду. |

Окончание таблицы 22

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|--|--|--|
| Упражнения | Пример: жонглирование шайбой индивидуально и с партнером в движении, игра в теннис клюшкой. | Пример: отработка приемов нейтрализации агрессивного соперника за счёт правильного выбора позиции при игре без шайбы | Пример: упражнения с отягощениями на работу ног с предельной скоростью, короткие ускорения на коньках с тормозом | Пример: психологическая разгрузка, гидропроцедуры и массаж после тренировки или игры, идеомоторная тренировка перед нагрузкой или игрой и т.д. |

Краткосрочные цели должны являться ступеньками для достижения долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей мотивирует игрока, так как он видит немедленное улучшение в игре. *Рекомендации:* ставьте цели, ориентированные на улучшение своей игры (индивидуальной и во взаимодействии) вместо целей, ориентированных на результат против других, эти цели легче контролировать и они более гибкие. Ставьте позитивные цели вместо негативных: они повышают внутреннюю мотивацию, воспитывают игрока ориентированным на успех, моделируют ситуацию успеха. Негативные цели лишь подчеркивают желание избежать ошибки. Ставьте эффективные и значительные цели: как для себя, так и для команды. Ставьте конкретные цели для себя. Акцент следует делать на качестве, а не на количестве.

Согласно методу рефлексии игрокам в хоккей экспериментальной группы предлагались «Модель требований к психическим качествам хоккеистов» и «Модель ориентиров готовности в хоккее», с которыми они внимательно были ознакомлены, получили ответы на интересующие и уточняющие вопросы (таблица 23).

Таблица 23 – Требования к психическим качествам хоккеистов и ориентиры готовности в хоккее

| Требования к психическим качествам хоккеистов | Ориентиры готовности в хоккее |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрота и точность восприятия ситуаций. 2. Интенсивность и устойчивость внимания. 3. Скорость и точность реакций: выбора на движущийся объект (предвидение); на мгновенный сигнал. 4. Точность управления движениями на коньках. 5. Владение клюшкой, всем телом. 6. Устойчивость к грубому обращению и боли. 7. Стойкая переносимость неудач. 8. Правильное восприятие критики. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Антропобиологические кондиции. 2. Отличная физическая подготовка. 3. Высокое техническое мастерство и постоянное его совершенствование. 4. Высокая тактическая грамотность, высокое тактическое образование. 5. Высокая психическая устойчивость и постоянное её совершенствование. 6. Мощная мотивация агрессивной борьбы за результат на льду до победы. 7. Психологическая установка каждого игрока выкладываться в каждом поединке. 8. Психологическая установка на коллективные действия, взаимодействия с партнерами по пятерке. |

После составления карты целей хоккеистам было предложено по-новому взглянуть на свое исходное состояние, которое было до рефлексии, оценить его изменение с новых позиций. Игрокам задавали ряд вопросов: «Что Вам может помешать реализации поставленных целей?», «Как теперь Вы будете действовать и каковы будут Ваши цели в новом сезоне?» и др.

В начале учебного года не было выявлено достоверных отличий между группами спортсменов по уровню тревожности: большинство имели средний уровень, у 25-30% выявлен низкий уровень. После реализации программы у хоккеистов экспериментальной группы увеличилось количество спортсменов с низким уровнем тревожности, что явилось хорошим прогностическим признаком для повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Определение самооценки предстартового состояния

(И. П. Волков, 2002)

Рекомендуется проводить с учащимися и спортсменами в период соревновательной деятельности. *Инструкция:* прочитайте каждое суждение и отметьте тот вариант ответа, который наиболее соответствует вашему состоянию на данный момент.

1. Насколько легко и свободно вы двигаетесь?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

2. Как вы оцениваете свое настроение?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

3. Как вы представляете план тактических действий на предстоящих соревнованиях?

- А) лучше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) хуже, чем обычно.

4. Насколько легко и свободно вы дышите?

- А) лучше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) хуже, чем обычно.

5. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние?

- А) лучше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) хуже, чем обычно.

6. Насколько вас занимает мысль о том, каков будет итог соревнований?

- А) больше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) меньше, чем обычно.

7. Как вы оцениваете стабильность вашей техники?

- А) выше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) ниже, чем обычно.

8. Насколько вы желаете участвовать в будущем соревновании?

- А) больше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) ниже, чем обычно.

9. Беспокоят ли вас мысли о выступлении в соревнованиях?

- А) больше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) меньше, чем обычно.

10. Как вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?

- А) лучше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) хуже, чем обычно.

11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?

- А) больше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) меньше, чем обычно.

12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящем соревновании?

- А) выше, чем обычно;
- Б) как обычно;
- В) ниже, чем обычно.

13. Как вы ощущаете работу своего сердца?

А) меньше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) больше, чем обычно.

14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

17. Действуют ли окружающие вам на нервы?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

18. Много ли размышляете о предстоящих соревнованиях?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

19. Как вы оцениваете чувство координации своих движений?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

20. Вы уверены в себе?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

21. Думаете ли вы о своих соперниках?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

22. Насколько вы чувствуете себя в «спортивной форме»?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

23. Насколько вам хочется соревноваться?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

24. Насколько вы внимательны?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

25. Как вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, снаряда, дистанции и др.)?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно.

26. Насколько вы спокойны?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в предстоящих соревнованиях?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно;

28. Какой у вас сегодня был аппетит?

А) лучше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) хуже, чем обычно;

29. Насколько вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными?

А) больше, чем обычно;

Б) как обычно;

В) меньше, чем обычно.

Обработка результатов. Физический компонент: вопросы 1, 4, 7, 10, 13, 6, 19, 22, 25, 28; эмоциональный компонент: вопросы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29; когнитивный компонент: вопросы: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30. Ответы «А» оцениваются в 3 балла; ответы «Б» оцениваются в 2 балла; ответы «В» оцениваются в 1 балл. Находится сумма баллов по каждому компоненту. Максимальная сумма каждого компонента – 30 баллов, минимальная – 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем более сформирован компонент.

В динамике тренировочного процесса у хоккеистов экспериментальной группы увеличилась сумма баллов по каждо-

му компоненту, что свидетельствует о повышении мобилизационной готовности к выступлениям на соревнованиях, улучшении физической формы, рациональном включении эмоций и когнитивных функций. У спортсменов контрольной группы подобных явлений не наблюдалось. При проведении психологического консультирования с игроками экспериментальной группы существенно изменился характер и количество их целей, направленных на улучшение своего функционального и психического состояний. Резко возросло количество интеллектуальных целей. Ряд игроков включили в план своей подготовки цели по совершенствованию психотехник, по улучшению предметного поведения, поведения в ходе игры. Проведение мероприятий по объективизации привело к активной работе по коррекции целей у всех игроков экспериментальной группы, прежде всего по усилению ОФП и психологических приемов восстановления. После составления карты целей игрокам было предложено по-новому взглянуть на свое исходное состояние, каким оно было до рефлексии, как выглядит с новых позиций. Было предложено задуматься, каким образом надо действовать и какие планы надо строить в новом сезоне. Все игроки экспериментальной группы изменили представления о своем исходном состоянии и своё отношение к личным итогам сезона: оно стало одновременно и более критичным, и более конструктивным. Несколько игроков согласились выполнить ретроспективный и прогностический анализы своего состояния оригинальным тестом оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8, что позволило зафиксировать динамику изменения образа психического, оптимального боевого (ОБС) состояния.

Методика СОПАС-8 (субъективная оценка психических актуальных состояний) разработана в лаборатории психических состояний НИИ психиатрии Чехословакии в 1980-е гг., адаптирована Соповым; созданы компьютерные версии. Цель методики – оценка девяти компонентов психоэмоционального состояния (психическое благополучие, чувство силы и энергии, желание действовать, импульсивная реактивность, чувство негодования, чувство тревоги, депрессия, настроение).

Соответствующие компонентам шкалы включают по восемь показателей, выраженность которых имеет четыре варианта. Обследование проходит быстро, так как бланки удобно скомпонованы. Нормативов для интерпретации нет, рекомендуется сравнивать сдвиги компонентов фонового и диагностируемого психоэмоционального состояния [57; 70]. У протестированных игроков экспериментальной группы в динамике тренировочного процесса наблюдалось улучшение психического благополучия, чувства силы и энергии; повышение желания действовать; снижение импульсивной реактивности, чувства негодования и тревоги; уменьшение уровня депрессии; улучшение общего настроения. Таким образом, применение разработанной программы в учебно-тренировочном процессе хоккеистов экспериментальной группы показало свою эффективность по итогам выполнения контрольных тестов и результатам подготовки к соревнованиям.

2.3 Формирование познавательного интереса младших школьников к физической культуре

Младший школьный возраст – это период развития с 7 до 11 лет, отмеченный окончанием дошкольного возраста, кризисом 7 лет и началом подросткового возраста. Ребенок сохраняет многие детские черты: легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу – вверх. Но он уже начинает терять свою детскую непосредственность в поведении, у него другая логика мышления [46]. Учение для него является важным видом деятельности. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, мировоззрение. В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. Наблюдается наибольшее увеличение мозга – от 90% массы мозга взрослого человека в 5 лет и до 95% – в 10 лет. Продолжается совершенствование нервной системы. Между нервными клетками развиваются новые связи, увеличивается специализация больших полушарий. К 7-8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие. Эти изменения в нервной системе подготавливают почву для следующего этапа психического развития ребенка. К 7 годам происходит морфологическое созревание переднего отдела больших полушарий, что создает возможности для реализации преднамеренного произвольного поведения, планирования и реализации программ действий. К 6-7 годам увеличивается подвижность

нервных процессов, наблюдается больший баланс между процессами возбуждения и торможения, чем у дошкольников, хотя процессы возбуждения преобладают. Это определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п. Повышается функциональное значение второй сигнальной системы, слово приобретает обобщающее значение, подобное взрослому человеку. В целом у детей 7-10 лет основные свойства нервных процессов по своим характеристикам приближаются к свойствам нервных процессов взрослых людей. Вместе с тем эти свойства у отдельных детей еще весьма неустойчивы, поэтому многие физиологи считают, что говорить о типе нервной системы у младших школьников можно лишь условно.

В данном возрасте происходят также немаловажные изменения в органах и тканях тела, которые значительно увеличивают физические силы ребенка по сравнению с предыдущим периодом. Все это создает благоприятные анатомо-физиологические условия для учебной деятельности. Среди особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживает внимание развитие крупных мышц, что предшествует развитию более мелких, поэтому дети лучше способны выполнять относительно сильные и крупные движения, чем те, которые требуют точности, это следует учитывать при обучении детей письму. Внимание педагогов заслуживает неравномерность анатомо-физиологического созревания организма детей. Повышение физической выносливости и работоспособности являются относительными, в целом у детей сохраняется высокая утомляемость. Их работоспособность обычно резко падает че-

рез 25-30 минут урока и после второго урока. Дети сильно устают после посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной нагрузке школьных занятий и различных мероприятий в связи с высокой эмоциональной возбудимостью. Следует отметить, что в пределах возрастного периода (6-10 лет) выделяют отдельные этапы, характеризующие различные особенности развития. Так, в возрасте 7-9 лет происходит вторичное ускорение темпов роста (первое – в возрасте до 1 года). К 7-8 годам заканчивается полное сращение костей таза, усиливаются процессы развития суставов. Иными словами, в этом возрасте существуют объективные предпосылки для совершения сложных двигательных актов [83].

Несмотря на то, что в 8-9 лет ребенок владеет навыками ходьбы, тесная связь между темпом ходьбы и длиной шага как у взрослого человека у него отсутствует. Только к 10 годам у ребенка эта связь формируется. Это говорит о том, что даже в таких элементарных моторных функциях, как ходьба, возраст 10 лет является особо значимым в завершении формирования этой функции. Морфологическая дифференцировка мышечных тканей особенно интенсивно происходит в 7-8-летнем возрасте. Ребенок достаточно четко координирует движения руками и ногами при выполнении сложных упражнений. Объективными показателями функциональной зрелости нервно-мышечных синапсов являются повышение их возбудимости, ускорение передачи возбуждения с нерва на мышцу, увеличение скорости сократительного акта. Не только в этом возрасте, но и позднее нередко наблюдаются признаки несформированного межполушарного взаимодействия, поэтому преобладание

определенной ведущей руки еще до конца не фиксируется. Это отражается не только на двигательной координации, но и на особенностях развития высших психических функций ребенка.

Этапы становления ходьбы ребенка: а) 5-6 лет – ходьба приобретает черты «взрослости», хотя в ней еще много лишних движений; б) 7-8 лет – совершенствуется рецепторный аппарат суставов; в) 9-10-лет – ходьба практически не отличается по координации от ходьбы взрослого человека. Способность к выполнению тонких и точных движений руками появляется у ребенка 6-7 лет. К этому времени он овладевает навыками письма, игрой на музыкальных инструментах, выполнением операций с подручными предметами. Свои особенности имеют также процессы развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В возрасте 7-9 лет частота дыхания стабилизируется по сравнению со взрослыми. Аналогичные особенности характерны и для деятельности кровообращения: усиленная потребность детей в кислороде обеспечивается большей частотой сердечных сокращений. В основе роста и развития организма лежит обмен веществ и энергии. Если принять интенсивность белкового обмена у 20-30-летних людей за 100%, то у детей в возрасте 10 лет она составит на 90% больше, а у детей в возрасте шести лет превышает на 130%.

Особенно сильные изменения с возрастом претерпевает нервная система. Рост мозговой части черепа заканчивается в основном к 10 годам, после чего совершенствование нервной системы идет уже за счет ее функционального развития [9; 73]. Как отмечал И.П. Павлов, «реактивность мозга изменяется с возрастом», что происходит в связи с развитием коркового от-

дела больших полушарий головного мозга, особенно интенсивного в возрасте 7-9 лет. В возрасте 6-7 лет снижается характерная для возраста 3-5 лет легкая возбудимость нервных центров в связи с усилением тормозных процессов. Значительно улучшается работа двигательного участка коры головного мозга: именно поэтому движения детей 6-7 лет становятся более координированными и разнообразными. Таким образом, возраст от 6 до 10 лет является важным периодом развития тех физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов как в повседневной деятельности, так и в той деятельности, которая может быть специально организованной (например, занятия физической культурой).

Следует учитывать, что помимо общих возрастных закономерностей, характерных для учащихся начальной школы, существуют факторы, обусловленные социальными причинами [73]. Так, установлено, что в современной популяции школьников резко возросла доля детей с дефицитом массы тела, что составляет около 20% от числа детей. Особо выражено это стало ощущаться у детей, только начинающих школьную жизнь. При этом возрастной период 7-8 лет является критическим как период адаптации к систематическому обучению. Еще более обострило проблемы здоровья школьников начало их обучения с 6 лет. Около 16% детей в этом возрасте не готовы к школьному обучению, а у 30-50% выявляется функциональная незрелость. К концу первого класса у большинства из них падает острота зрения, включая группу риска по миопии, снижается гемоглобин в крови, нарастает астения, появляются функцио-

нальные нарушения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов пищеварения, нарушения осанки и стопы, усиливаются нервно-психические расстройства.

Многие младшие школьники вынуждены посещать группы продленного дня. Исследованиями было установлено отрицательное влияние длительного пребывания в них на здоровье детей младшего школьного возраста, особенно девочек. Наблюдался в первую очередь рост патологии органов пищеварения и мочеполовой системы. Основными причинами нарастания данной патологии, а также нервно-психических отклонений являлись нарушения режимных моментов в этих школах: плохая организация питания и отдыха детей, в том числе и фактор переохлаждения во время прогулок. Особенно выраженное негативное воздействие школа продленного дня оказывала на нервно-психическое здоровье девочек с соматической патологией. Негативные изменения, происходящие в организме школьников, могут быть обусловлены необходимостью проводить большую часть времени в сидячем, малоподвижном положении, нарушающем обмен веществ, имеющий у детей более энергичный характер и требующий интенсивных движений [114]. Практически во всех случаях правильно организованные занятия физической культурой способны значительно повлиять на сохранение и укрепление здоровья школьников.

Рассмотрим формирование познавательного интереса у учащихся в начальной школе. Понятия «формирование» и «развитие» тесно взаимосвязаны, но и отличаются. В психологии под формированием понимают совокупность приемов и способов социального воздействия на личность с целью со-

здания у нее определенных социальных ценностей: мировоззрения, логических качеств и определенного склада мышления. Формирование – основной способ существования психического процесса, закономерно приводящему к развитию. Развитие обычно относится к таким системам, которые обладают высокой степенью самодостаточности и автономными внутренними источниками их качественных изменений. Под «формированием» понимаются, как правило, объекты, качественные изменения которых происходят под влиянием каких-то внешних управляющих сил. В процессах развития автономных и суверенных систем присутствуют моменты формирования некоторых их составляющих, а в процессе формирования какого-либо объекта на некоторых стадиях наблюдаются моменты развития отдельных его компонентов. Формирование углубляет феномен развития, включая в себя еще множество внешних и внутренних факторов, стихийно влияющих на личность. Формирование – это не только результат развития, но и процесс становления. Под формированием познавательного интереса понимается процесс перехода с более низкого на более высокий устойчивый уровень познавательного интереса. Он характеризуется набором установленных признаков, при этом происходит мобилизация всех психофизиологических систем обучающегося, обеспечивающих эффективное восприятие и выполнение определенных учебно-познавательных действий. Таким образом, познавательный интерес – это один из важнейших мотивов учения школьников. Под его влиянием учебная работа даже у слабых учеников протекает более продуктивно. Этот мотив окрашивает эмоционально всю учебную деятельность

учащегося, он связан с другими мотивами (ответственностью перед родителями, коллективом и окружающими). Познавательный интерес как мотив учения побуждает ученика к самостоятельной деятельности, при наличии интереса процесс овладения знаниями становится более активным, творческим, это влияет на укрепление интереса. Самостоятельное проникновение в новые области знания, преодоление трудностей вызывает чувство удовлетворения, гордости, успеха, то есть создает тот эмоциональный фон, который характерен для интереса.

При правильной организации педагогом деятельности учащихся начальной школы, а также систематической и целенаправленной воспитательной деятельности, познавательный интерес должен стать устойчивой чертой личности школьника и оказывать сильное влияние на его развитие. Как черта личности познавательный интерес проявляется во всех обстоятельствах, находит применение своей пытливости в любой обстановке, в любых условиях. Под влиянием интереса развивается мыслительная активность, которая выражается во множестве вопросов, с которыми школьник, например, обращается к учителю, к родителям, взрослым, выясняя сущность интересующего его явления. Поиск и чтение книг в интересующей области, выбор определенных форм внеклассной работы, способных удовлетворить интерес школьника, – все это формирует и развивает личность обучающегося. Познавательный интерес выступает и как сильное средство обучения. Характеризуя подобным образом интерес, следует уточнить, что интересное преподавание – это не развлекательное преподавание, насыщенное эффективными опытами, демонстрациями красочных

пособий, занимательными задачами и рассказами. Это даже не облегченное обучение, в котором все рассказано, разъяснено и ученику остается только запомнить. Интерес как средство обучения действует только тогда, когда на первый план выступают внутренние стимулы, способные удержать вспышки интереса, возникающие при внешних воздействиях. Новизна, необычность, неожиданность, странность, несоответствие ранее изученному – все эти особенности способны не только вызвать мгновенный интерес, но и пробудить эмоции, порождающие желание изучить материал более глубоко, то есть содействовать устойчивости интереса. Классическая педагогика прошлого утверждала: «Смертельный грех учителя – быть скучным». Когда ребенок занимается из-под палки, он доставляет учителю массу хлопот и огорчений, когда же дети занимаются с охотой, то дело идет совсем по-другому.

Активизация познавательной деятельности ученика начальной школы без развития его познавательного интереса практически невозможна. Вот почему в процессе обучения необходимо систематически возбуждать, развивать и укреплять познавательный интерес учащихся и как важный мотив учения, и как стойкую черту личности, и как мощное средство воспитывающего обучения, повышения его качества. Быть внимательным к каждому ребенку, уметь видеть, подмечать у ученика малейшую искру интереса к какой-либо стороне учебной работы, создавать все условия для того, чтобы разжечь ее и превратить в подлинный интерес к науке, к знаниям – в этом задача учителя, формирующего познавательный интерес. Таким образом, познавательный интерес может рассматриваться

как один из важнейших мотивов учения, как устойчивая черта личности и как сильное средство обучения. При этом нужно помнить, что существуют разные стадии развития познавательного интереса, знать их особенности, признаки.

Первую группу признаков (критериев) интереса характеризуют активное включение в учебную деятельность, восприятие познавательного материала, сильная сосредоточенность на заинтересовавшем материале, отсутствие отвлечений, возникновения вопросов в процессе учебной деятельности. На интересном уроке учащиеся сидят не шелохнувшись, они обычно игнорируют даже помехи – не отвлекаются; при отсутствии же интереса отвлечения постоянны. Сосредоточенность может достигаться и при отсутствии интереса – усилием воли, если это нужно; при интересе же нужно усилие воли, чтобы отвлечься от интересующего вопроса. Желание как можно дольше заниматься данным предметом, нежелание прекратить занятие также показательны для интереса. При восприятии заинтересовавшего материала ученик как бы соучаствует в ходе его изложения, сопереживает ходу рассуждений учителя и нередко дает об этом знать. Важнейший критерий возникшего познавательного интереса – появление вопросов в процессе учебной деятельности. Не обязательно такие вопросы задают вслух. Любознательный младший школьник засыпает вопросами родных и учителей. Возникновение вопросов считается существенным признаком не только появления познавательного интереса. Вопросы, задаваемые по собственной инициативе ребенка, дают возможность рассуждать и о содержании его интереса. Внешние признаки возникшего интереса не сразу удается

распознать и отличить от сознательного внимательного вслушивания в трудное сообщение. Однако пристальный взор опытного учителя увидит особое оживление детей при затронувшей их интересной теме, появление радости на лицах. По блеску широко открытых глаз, по напряженности, устремленности вперед, чтобы лучше видеть, слышать учитель поймет, что ему удалось вызвать у своих учеников интерес. Вторая группа признаков связана с изменением поведения учащихся в результате возникшего у них познавательного интереса. После урока они не расходятся, а окружают учителя, задавая вопросы или высказывая собственные суждения по интересующей проблеме. Нередко беседы и споры возникают между самими учащимися. Школьники добровольно и охотно выполняют задания для самостоятельной работы, выступают с докладами, сообщениями, читают соответствующую дополнительную литературу. А что делает ученик дома, в свободное от занятий время? Как меняется под влиянием возникшего интереса весь его образ жизни? Об этом свидетельствуют критерии, выделенные в третью группу. Учитель может узнать все из беседы с родителями, из посещения семьи учащегося, из собственных наблюдений поведения ученика вне школы, наконец, из беседы с самими учащимися. Все это может быть показательным, если учитель выяснит, что или кто побуждает его воспитанников заниматься дома чтением познавательной литературы, конструированием или постановкой физических опытов – друзья, родители или собственное желание заниматься этой деятельностью. Для того, чтобы учитель мог формировать познавательный интерес в какой-либо деятельности, он должен знать

основные формы и пути активизации познавательного интереса, учитывать все необходимые для этого условия.

Опираясь на огромный опыт прошлого, на специальные исследования и практику современного опыта, можно говорить об условиях, соблюдение которых способствует формированию, развитию и укреплению познавательного интереса учащихся. Первое условие состоит в том, чтобы осуществлять максимальную опору на активную мыслительную деятельность учащихся. Главной почвой для развития познавательных сил и возможностей школьников, как и для развития подлинно познавательного интереса, являются ситуации решения познавательных задач, ситуации активного поиска, догадок, размышления, ситуации мыслительного напряжения, противоречивости суждений, столкновений различных позиций, в которых необходимо разобраться самому, принять решение, сформировать определенную точку зрения. Второе условие предполагает обеспечение формирования познавательных интересов и личности в целом. Оно состоит в том, чтобы вести учебный процесс на оптимальном уровне развития учащихся. Путь обобщений, поиск закономерностей, которым подчиняются видимые явления и процессы, – это путь, способствующий более высокому уровню обучения и усвоения, так как опирается на максимальный уровень развития школьника. Именно это условие и обеспечивает укрепление и углубление познавательного интереса на основе того, что обучение систематически и оптимально совершенствует деятельность познания. В реальном процессе обучения учителю приходится иметь дело с тем, чтобы постоянно обучать множеству умений и навыков. При всем разнообразии предметных

умений выделяются общие, которыми учение может руководствоваться вне зависимости от содержания обучения. Это такие, как умение читать книгу (работать с книгой), анализировать и обобщать, систематизировать учебный материал, выделять единственное, основное, логически строить ответ, приводить доказательства и т. д. Эти обобщенные умения основаны на комплексе эмоциональных регулярных процессов. Они и составляют те способы познавательной деятельности, которые позволяют легко, мобильно в различных условиях пользоваться знаниями и приобретать новые.

Положительный эмоциональный тонус учебного процесса – третье важное условие. Благополучная эмоциональная атмосфера обучения сопряжена с двумя главными источниками развития школьника: с деятельностью и общением, которые рождают многозначные отношения и создают тонус личного настроения ученика. Оба эти источника не изолированы друг от друга, они все время переплетаются в учебном процессе и, вместе с тем, стимулы, поступающие от них, различны, и различно влияние их на познавательную деятельность и интерес к знаниям. Благополучная атмосфера учения также приносит ученику желание быть умнее и догадливее. Именно это стремление ученика подняться над тем, что уже достигнуто, утверждает чувство собственного достоинства, приносит ему при успешной деятельности глубочайшее удовлетворение, хорошее настроение, при котором работается быстрее и продуктивнее. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы в познавательной деятельности учащихся – важнейшее условие формирования познавательного интереса и развития личности

в учебном процессе. Это условие связывает весь комплекс функций обучения: образовательной, развивающей, воспитывающей, а также оказывает непосредственное и опосредованное влияние на интерес.

Четвертым условием является благоприятное общение в учебном процессе: «ученик – учитель», «ученик – родители и близкие», «ученик – коллектив». К этому следует добавить некоторые индивидуальные особенности самого ученика: переживание успеха и неуспеха, склонности, наличие других интересов и многое другое в психологии ребенка. Каждая из моделей отношений может повлиять на заинтересованность ученика как в положительном, так и в отрицательном направлении. Всеми этими отношениями и, прежде всего, отношением «учитель – ученик» управляет учитель. Его требовательное и одновременно заботливое отношение к ученику, увлеченность предметом и стремление подчеркнуть его огромное значение определяют отношение ученика к изучению данного предмета. К этой группе условий следует отнести способности ученика, а также успех, достигнутый им в результате упорства и настойчивости.

Проблема развития познавательных интересов стояла перед учителями всегда. Еще Сократ обучал своих учеников умению логически мыслить, выискивая истину, раздумывая. Ж.Ж. Руссо создавал для ученика специальные ситуации, вынуждающие к познавательному напряжению, чтобы тот захотел отыскать новое знание. Песталоцци и другие педагоги обучали так, чтобы ученик не только получал готовые знания, но и самостоятельно добывал их. В полной степени эта про-

блема получила свое обоснование в педагогике XX века. Так, свою систему обучения и воспитания, основывающуюся на пробуждении познавательного интереса учащихся, на организации их совместной деятельности с учителем, разрабатывал Ш.А. Амонашвили. Интерес обычно определяют как положительно-оценочное отношение человека к его деятельности. Познавательный интерес находится в сфере познавательной деятельности, в процессе которой школьник овладевает необходимыми способами, умениями и навыками получения знаний. Феномен интереса рассматривается педагогами и психологами в контексте трех научных течений: интеллектуального, эмоционального, волюнтаристского. Сторонники интеллектуального направления связывают интересы с умственной деятельностью человека, его познавательными процессами. Представители эмоционального направления – с чувствами удовольствия и радости. Сторонники волюнтаристского течения – с волевыми аспектами личности, определяющими преодоление трудностей.

С точки зрения Г.И. Щукиной, характерными особенностями интереса являются: связь с потребностью человека в познании, в ориентировке в окружающей среде; развитие интереса к познанию начинается в раннем детстве; познавательный интерес есть единство объективного (явления действительности, на которые он направлен) и субъективного (значимость познавательной деятельности для субъекта); связь с позитивным отношением к предмету познания. Познавательный интерес описывается как: проявление умственной и эмоциональной активности личности (С.Л. Рубинштейн); особый синтез интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов

(Л.А. Гордон); активное познавательное отношение субъекта к деятельности (В.Н. Мясищев); эмоционально-познавательная позиция человека по отношению к окружающей действительности (Н.Г. Морозова); структура, состоящая из познавательных потребностей (В.С. Ильин); особое отношение к объекту познания, на основе осознания его значения и на эмоциональной окраске (А.Г. Ковалев); избирательная направленность субъекта на познание предметов, явлений окружающей среды (Г.И. Щукина) [10; 96; 116].

Г.И. Щукина обозначила следующие условия развития интереса к знаниям: максимально опираться на активность мыслительной деятельности школьников; вести процесс обучения на оптимальном уровне развития школьников; создавать эмоциональную атмосферу обучения, положительный эмоциональный тонус в учебном процессе; обеспечить благоприятное общение в процессе учебы. Н.Г. Морозова под познавательным интересом понимает интерес к учебной деятельности. Его возникновению способствуют следующие факторы: опыт и знания ребенка; методы и средства подачи материала. Она определила в качестве критериев сформированности познавательных интересов особенности поведения и деятельности школьников в учебном процессе и внеурочной деятельности, применительно к познавательным интересам, а также особенности всего образа жизни учащихся. И.В. Метельский определяет познавательный интерес как активную познавательную направленность, которая связана с эмоционально положительным отношением к познанию предмета, с радостью учения, преодолением сложностей, созданием ситуаций успеха, с самовыражением и самоутверждением развивающейся личности [84; 105].

Психологические процессы, которые включены в познавательный интерес, понимаются как имеющие особые связи, специфические взаимоотношения. Таким образом, интерес – это совокупность многих психических процессов, задающих особую энергию деятельности, особые эмоциональные состояния личности. По мнению Г.И. Щукиной, познавательный интерес – это избирательная направленность личности, обращенная к области познания, к ее предметной стороне и самому процессу овладения знаниями. Для развития познавательных интересов необходимо непрерывно побуждать детей вопросами, задачами, активными поисками ответов в целях проникновения вглубь предмета. Варьирование разных методов обучения, использование разнообразных подходов к организации учебной деятельности школьников пробуждают их самостоятельность в учебе и позитивно влияют на познавательный интерес. Выявлено, что главным источником познавательного интереса служит процесс углубленной, сосредоточенной деятельности, которая направлена на решение познавательных задач. Большое значение в структуре деятельности имеет взаимосвязь ее результата и познавательных интересов. Хороший результат всегда благоприятен для интереса, а интерес к деятельности приводит к успешному результату. Тщательный анализ результатов деятельности со стороны педагога при активном участии в этом обучающихся вырабатывает адекватность самооценок своих результатов у каждого ученика, что способствует развитию познавательного интереса, переходу его на новый, более высокий уровень, поскольку при оценивании результатов собственной деятельности происходит воспитание ценностных ориентаций в познании школьников.

Развитие познавательных интересов происходит поэтапно, выделяют следующие этапы его становления: любопытство; любознательность; познавательный интерес; теоретический интерес. Выделение этих этапов является в большей степени условным, но характерные черты каждого из них общепризнаны в педагогике и психологии. Рассмотрим каждый этап более подробно. *Любопытство* – элементарный этап избирательного отношения, который обусловлен чисто внешними, зачастую неожиданными обстоятельствами, которые привлекают внимание ученика. Важно отметить, что элементарная ориентировка, обусловленная новизной ситуации, может и не иметь большого значения для развития познавательных интересов. На этапе любопытства ученик довольствуется лишь ориентировкой, которая связана с занимательностью того или иного предмета или ситуации. Этот этап ещё не обнаруживает настоящего стремления к познанию, но может послужить его начальным толчком. *Любознательность* – ценное качество личности. Ее можно охарактеризовать как стремление личности проникнуть за границы увиденного. Для этого этапа развития интереса присущи достаточно интенсивное проявление эмоций. С.И. Кудинов определил любознательность как целостную структуру мотивационно-смысловых и инструментально-стилевых характеристик, которые обеспечивают постоянство стремлений и готовность человека, к усвоению новой информации. Любознательность, по мнению Г.Н. Морозовой, близка к интересу, но она диффузна, не сосредоточена на определённом предмете или деятельности. Согласно К.М. Рамоновой, любознательность является особой формой активно-

сти, которая отличается рядом особенностей. Она имеет связь с ориентировочным рефлексом и ориентировочной деятельностью и является важным условием успешности умственной деятельности, происходящей с наименьшими затратами энергии и утомлением. Развитие любознательности возможно при условии демонстрации ученику противоречивых фактов, которые побуждают его к поиску причин этих противоречий [77; 116].

Познавательный интерес обычно проявляется в осознании причинно-следственных связей и закономерностей, в выявлении общих принципов предметов и явлений, действующих в разных условиях. Этап познавательного интереса связывают с желанием школьника разрешить проблемный вопрос. В центр внимания ученика становится не деятельность, а вопрос, проблема. Познавательный интерес, как своеобразная направленность человека на познание окружающего мира, характеризуется непрерывным последовательным движением, содействующим переходу учащегося от незнания к знанию, от менее полного к более полному и глубокому проникновению в сущность явлений. Для познавательного интереса характерны напряжение мысли, усиление воли, проявление чувств, ведущие к преодолению трудностей в решении задач, к активным поискам ответа на проблемные вопросы.

Теоретический интерес продиктован как желанием познать сложные теоретические вопросы и проблемы конкретной науки, так и их использованием как инструмента познания. Это этап активного воздействия личности на мир, на его переустройство, который непосредственно связан с мировоззрением личности, с ее убеждениями в силе и возможностях науки.

Теоретический интерес характеризует не только познавательное начало в структуре личности, но и человека как деятеля, субъекта, личность. Таким образом, интерес обычно определяют как положительно оценочное отношение человека к его деятельности. Познавательный интерес можно рассматривать как один из значимых мотивов учения, как устойчивую черту личности и как эффективное средство обучения. Развитие познавательных интересов происходит поэтапно. Педагоги должны знать особенности, признаки различных этапов развития познавательного интереса, уметь разглядеть у школьников малейшую искру интереса к какому-либо виду деятельности, создавать все условия для того, чтобы разжечь её и превратить в подлинный интерес к науке, к знаниям.

Целью проведенного нами исследования была реализация разработанной программы повышения познавательного интереса к урокам физической культуры у младших школьников. В исследовании в течение учебного года принимали участие 40 учеников третьих классов общеобразовательной школы (возраст 9-10 лет). В разработанную нами программу входили: спортивные мероприятия по повышению познавательного интереса младших школьников к физической культуре, подвижные игры на уроках, занимательные конкурсы и викторины. С целью изучения отношения к физической культуре младших школьников нами проводились наблюдения за деятельностью школьников. С помощью наблюдений мы изучали действия, поведение младших школьников, процесс деятельности в целом в естественных условиях её протекания. Нами осуществлялся контроль за подготовкой учащихся, а также за их посе-

щаемостью и успеваемостью. Вместе с учителями физической культуры проводили с младшими школьниками беседы на тему: «Физическая культура и спорт». Для изучения интереса к занятиям физической культурой нами была составлена анкета для учащихся младших классов. Анкета включала вопросы: значимость урока физической культуры для учащихся наряду с другими предметами учебного плана; мотивы занятий физической культурой; причины заинтересованности младших школьников в занятиях физической культурой; показатели информационных предпочтений.

Игры и развлечения – неотъемлемые спутники по жизни детей. Главную роль среди подвижных игр занимают игры с мячом. Прежде всего, они развивают: быстроту, ловкость, координацию движений, глазомер, силу, прыгучесть, так как ребенку часто приходится передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель в игровой ситуации. Игры с мячом хорошо влияют на физическое развитие ребенка и его работоспособность. Нами учениками были проведены следующие игры с мячом.

1. *Поймай мяч.* Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра и перебрасывают мяч. Третий ученик встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему удастся, он меняется местами с учеником, бросившим мяч последним. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх-низ.

2. *Мячик кверху.* Дети встают в круг. Водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Игроки

в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

3. *Не давай мяча водящему.* Один из играющих - водящий. Остальные игроки размещаются по площадке в произвольном порядке, в процессе бега перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

4. *Мячом в цель.* Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше. Во втором варианте игроки с теннисными мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8-10 попыток набрал больше очков.

5. *Самые быстрые.* Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают

круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

Кроме того, нами было организовано спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты». Мероприятие проводилось с целью укрепления здоровья детей, развития двигательных умений и навыков, как средство привлечения учащихся к физкультурно-спортивной деятельности. Мероприятие состояло из пяти этапов: 1) этап – представление команд (девиз, название команды); 2) этап – разминка, где участники отвечали на вопросы и отгадывали загадки из области «Физическая культура и спорт»; 3) этап – проведение эстафет. Всего было проведено 10 различных эстафет: а) челночный бег; б) бег со скакалкой; в) самый быстрый; г) на одной ноге; д) кенгуру; е) обручи; ж) самый меткий; з) эстафета с мячами; и) цепной паровозик; к) эстафетная палочка. 4) этап – перетягивание каната; 5) этап – подведение итогов.

Формирование положительного отношения младших школьников к физической культуре как одному из ведущих видов деятельности учащихся - одна из важнейших задач воспитания детей. Ведущими объективными показателями, отражающими отношение школьников к физической культуре в процессе повышения познавательного интереса к ней, являлись: дисциплинированность, активность, результативность деятельности, определяющая уровень развития физических качеств и физической подготовленности. Объективные проявления отношения младших школьников находили своё выраже-

ние в мотивации, самооценке, уверенности. Важной психологической особенностью учащихся с активно положительным отношением к физической культуре было стремление к успеху, к результату, к лидерству, как в игровых ситуациях, так и в обычных условиях учебной деятельности. Ученикам была предложена анкета «Оценка мотивации учащихся к занятиям физической культурой», состоящая из следующих вопросов.

1. Нравятся ли вам уроки физической культуры в школе?

- а) да, очень нравятся;
- б) не очень нравятся;
- в) не нравятся совсем.

2. Почему некоторые ребята не любят уроки физической культуры? (2- 3 причины):

- а) ставят оценки;
- б) большие нагрузки;
- в) неинтересно, скучно, однообразно;
- г) что-то не получается;
- д) боязнь насмешек со стороны других;
- е) другое.

3. Посещаешь ли ты какие-нибудь спортивные секции после школы?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет, не посещаю.

4. Почему школьники начинают заниматься какими-то видами спорта?

- а) потому что их привели родители;
- б) потому что хотят быть похожим на своего кумира;
- в) потому что хотят поддерживать физическую форму;
- г) потому что хотят достичь своих спортивных результатов;
- д) чтобы просто занять время;
- е) потому что занимаются их друзья (подруги).

5. Нужно ли быть физически подготовленным, чтобы достичь какого-то жизненного успеха, сделать карьеру?

- а) да, обязательно;
- б) только для здоровья;
- в) для повышения внешней привлекательности;
- г) чтобы не отставать от других;
- д) нет, не нужно, главное развивать мозги;

6. Что бы, на ваш взгляд, могло привлечь вас на уроке физкультуры?

- а) больше игр;
- б) отношение учителя, его подход к организации занятий;
- в) разнообразие уроков;
- г) возможность выбора на уроке спортивных занятий;
- д) другое.

На вопрос «Нравятся ли вам уроки физической культуры в школе?» в начале учебного года распределение ответов среди учащихся класса было следующим: 30% (да, очень нравятся);

20% (не очень нравятся); 50% (не нравятся совсем). В конце учебного года на тот же вопрос ответили следующим образом: 85% (да, очень нравятся); 15% (не нравятся совсем). Т.е., интерес учащихся к урокам физической культуры благодаря разработанной нами программе значительно повысился.

При ответе на второй вопрос «Почему некоторые ребята не любят уроки физической культуры? (2- 3 причины)» большинство выбрали ответ, что что-то не получается, но в конце учебного года подобный ответ выбрали на 15% учащихся меньше; на втором месте был ответ «большие нагрузки» (при повторном анкетировании этот ответ выбрали на 9% учащихся меньше); на третьем месте был ответ «ставят оценки» (при повторном анкетировании этот ответ выбрали на 7% учащихся меньше); на четвертом месте был ответ «неинтересно, скучно, однообразно» (при повторном анкетировании этот ответ выбрали на 8% учащихся меньше). В начале учебного года у большинства детей были проблемы с выполнением заданий на уроке, их беспокоили большие нагрузки и выставление оценок. Некоторые ученики выбрали ответы «проблемы с учителем» и «боязнь насмешек со стороны других». Все это показывает причины отсутствия интереса к занятиям физической культурой у данной категории детей. Из полученных результатов повторного анкетирования видно, что у детей совсем пропал страх боязни насмешек со стороны других. Ученики сплотились в командных играх и уже не думают о том, что о них подумают другие. У многих снизился страх выставления оценок, так как дети были сосредоточены на игре и проявляли интерес, не думая о последующих оценках. Скучными и однообразными

ми занятия после эксперимента находили четверо учащихся. У детей по-прежнему лидировал ответ «что-то не получается», невзирая на снижение частоты выбора данного ответа в динамике исследования. Количество выбора причины «проблемы с учителем» осталось без изменений. Педагогам необходимо было акцентировать внимание на распределении нагрузки во время урока и проработать с каждым учеником вопрос о том, что именно не получается на уроках.

На третий вопрос анкеты – «Посещаешь ли ты какие-нибудь спортивные секции после школы?» ответы распределились следующим образом: в начале учебного года 35% учащихся ответили «да, регулярно»; 50% «нет, не посещаю»; в конце года количество посещающих секции увеличилось на 5%, а тех, кто не посещал уменьшилось на 25%.

На четвертый вопрос анкеты «Почему школьники начинают заниматься какими-то видами спорта?» распределение положительных ответов в начале и конце учебного года следующее: а) потому что их привели родители (не изменилось количество ответов); б) потому что хотят быть похожим на своего кумира (не изменилось количество ответов); в) потому что хотят поддерживать физическую форму (увеличилось на 4%); г) потому что хотят достичь своих спортивных результатов (увеличилось на 7%); д) чтобы просто занять время (уменьшилось на 9%); е) потому что занимаются их друзья (подруги) (увеличилось на 1%). Можно отметить, что главной мотивацией для школьников в посещении спортивных секций является укрепление здоровья, на втором месте выступает желание достичь спортивных результатов.

На пятый вопрос анкеты «Нужно ли быть физически подготовленным, чтобы достичь какого-то жизненного успеха, сделать карьеру?» распределение положительных ответов в начале и конце учебного года следующее: а) да, обязательно (увеличилось на 6%); б) только для здоровья (увеличилось на 3%); в) для повышения внешней привлекательности (уменьшилось на 3%); г) чтобы не отставать от других (увеличилось на 4%); д) нет, не нужно, главное развивать мозги (уменьшилось на 8%). В динамике учебного года у детей укрепилось убеждение, что нужно быть физически подготовленным, чтобы достичь какого-то жизненного успеха, сделать карьеру, увеличилось число учеников, старающихся не отставать в физическом развитии от других.

На шестой вопрос анкеты «Что бы, на ваш взгляд, могло привлечь вас на уроке физкультуры?» распределение положительных ответов в начале и конце учебного года следующее: а) больше игр (увеличилось на 23%); б) отношение учителя, его подход к организации занятий (не изменилось); в) разнообразие уроков (увеличилось на 16%); г) возможность выбора на уроке спортивных занятий (увеличилось на 11%).

На основе проведенного исследования и последующего анкетирования нами были сформулированы следующие практические рекомендации по формированию познавательного интереса учащихся к физической культуре.

1. Преподавателям необходимо учитывать факторы, которые оказывают преимущественное влияние на отношение учащихся к занятиям физической культурой: личность учителя физической культуры; одноклассники и друзья; примеры из

жизни выдающихся спортсменов; родители. Учитывая теоретическое обоснование данной проблемы и опыт работы педагогов следует адаптировать данные практические рекомендации для создания условий с целью формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре.

2. Использование целеполагания и рефлексии. Процесс целеполагания вызывает у детей искренний интерес, неподдельный энтузиазм, формирует их творческое сознание. Целеполагание позволяет создавать условия для понимания значимости происходящего для себя и для других. Чем старше становится человек, тем более необходимо стимулировать «осознанную» учебную мотивацию: «Я делаю потому, что хочу в итоге». Главная задача педагога – как можно раньше начать способствовать формированию осознанной мотивации. Осуществление реального планирования результатов (достижений), соответствующих возрасту ребенка и уровню его способностей, позволяют учителю обеспечить искреннее подбадривание. Рефлексия конкретизирует в сознании учащихся смысл их собственной деятельности и определяет направленность целей. Ученик должен уметь самостоятельно находить трудные места, оценивать, какой именно вид работы у него не получается и сам решать для себя, что нужно сделать для решения этой проблемы.

3. Использование современных педагогических технологий, системно выполняющих активизирующую и развивающую функции. Их использование способствует быстрому пониманию поставленных задач и усвоению учебного материала. Использование электронных схем и видеоматериалов помогает

учащимся лучше понять структуру техники упражнений, на практике элементы отдельных упражнений воспроизводятся легче. Учащиеся начальной школы легче составят свое представление о чем-либо, если им показать презентацию. Музыкальное сопровождение на занятиях повышает интерес к физической культуре.

4. Демонстрация упражнений. Объяснение новых упражнений нужно обязательно сочетать с показом. Это вызывает положительные эмоции, т.к. для детей очень важен пример педагога. Пример учителя, обладающего высокой педагогической культурой, работающего над совершенствованием через самовоспитание собственной личности, является важным средством формирования мотивации к занятиям.

5. Включение игрового метода и метода ассоциаций. Игра – привычная форма занятий. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, учащиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. Игровой метод позволяет добиться интересного эффекта: дети выполняют упражнения, даже не замечая этого, ученики думают, что они играют и развлекаются, а не тренируются. Такого же эффекта можно добиться при создании образов двигательного действия, когда ребенок включает свое воображение.

6. Использование соревновательного метода. Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец занятия. Совершенно недопустимо использовать их перед

разучиванием техники новых упражнений. Соревновательный метод намного более многогранный, чем кажется на первый взгляд. Это не только эстафеты и соревнования, например, кто быстрее. Дух состязаний и непредсказуемость результата стимулируют интерес и активизируют деятельность при выполнении физических упражнений. В некоторых классах во время тренировки можно ставить лучших учеников рядом, чтоб они могли соперничать, сравнивать себя с соседом, таким образом, желание быть лучше стимулирует к более качественному выполнению. А детям, не одаренным физически, предложить соревноваться с самим собой. Пусть ставят цель сделать лучше, чем в прошлый раз. Нужно отмечать их личный прогресс, а не сравнивать таких детей с более успешными сверстниками.

7. Вариативность упражнений. Специфика уроков физкультуры – многократные повторения, отработка двигательного навыка. Всё это снижает желание у детей выполнять специальные задания. Следует обращать внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Ученики должны видеть улучшение своих физических качеств. Использовать разнообразные виды физической активности и разные упражнения. Широко использовать демонстрацию различных элементов под разными углами. Двигательный опыт детей обогащается разнообразными упражнениями. Удерживать внимание и интерес ребят поможет многообразие упражнений, использование дополнительного оборудования. Использовать различные методы организации (круговая тренировка, работа в группах, упражнения из различных исходных положений, упражнения в парах, с различным мелким и нестандартным инвентарём и т.д.).

8. Мотивационная роль родителей. Включение родителей в учебно-воспитательный процесс делает жизнь детей ещё интересней. Детям важно, чтоб их интересы и неудачи разделяли, оказывали поддержку, демонстрировали принятие. Следует вовлекать родителей в совместные соревнования, конкурсы, викторины. Изучать личность ребенка через беседы и встречи с родителями, сделать их своими союзниками.

9. Самостоятельная работа на уроке воодушевляет и стимулирует учеников. Детям нравится казаться взрослыми и проявлять самостоятельность. Важно поддерживать и стимулировать интерес к способу действия. Нормальная и очень ценная человеческая потребность – понять, как что-то делается, и сделать это еще лучше. Дойти до эффективного способа решения задачи самому – это удовольствие.

10. Метод самоконтроля. Важно развивать у учащихся навык самоконтроля за степенью усвоения учебного материала, умения самостоятельно находить допущенные ошибки, неточности, намечать способы устранения обнаруживаемых пробелов, умения определить свое физическое состояние. Для этого дети обучаются приёмам самостраховки, измерения пульса, определения переутомления и перетренированности.

11. Проблемно-поисковый метод обучения. Он активизирует запоминание изучаемого материала, следует поддерживать творческую позицию детей. На уроке необходимо использовать ситуации, предполагающие нестандартное проявление, создания абсолютно нового продукта. Данный способ повышения интереса к учебе один из самых оптимальных.

12. Применение метода наблюдения. Известно, что дети в процессе любых занятий внимательно наблюдают друг за дру-

гом, сравнивая себя с другими, отмечая «плюсы» и «минусы» поведения и характера, при этом ребёнок начинает осознавать и познавать себя. Например, групповое оценивание выполняющего упражнение ученика, одна группа учащихся проходит полосу препятствий, а другая подсчитывает ошибки в выполнении заданий. Самое важное помнить о плюсах и озвучивать положительные моменты выполнения, чтобы сохранить и его мотивацию.

13. Создание ситуации успеха и социального признания. Этот источник учебной активности часто используется в сегодняшней педагогической практике родителями, учителями. Следует обращать внимание на правильное выполнение деталей задания и часто хвалить за заслуги. Следует поощрять правильное выполнение действий, а не просто результат. Использовать словесные подбадривания и поощрения (похлопывание по плечу и дружеская улыбка), хвалить детей искренне. Поощрять усилия в такой же степени, как и результат. Ситуации успеха можно создавать и путем дифференциации помощи школьникам в выполнении учебных заданий одной и той же сложности. Например, сильные ученики отжимаются в упоре лёжа от пола, слабые - в упоре от скамьи. Важную роль в создании ситуации успеха играет обеспечение благоприятной моральной психологической атмосферы в ходе выполнения тех или иных учебных заданий. Следует убеждать детей отмечать плюсы в выполнении заданий одноклассниками, благожелательно указывать на чужие ошибки, помогать «споткнувшемуся», не ругать растерявшегося во время эстафеты. Благоприят-

ный микроклимат во время учебы снижает чувство неуверенности, боязни.

14. Создание условий для реализации потребности в самовыражении и самопрезентации. Если человеку присуща такая черта, как демонстративность, то ее не спрячешь, она рвется наружу, и это нормально. Не нормально, когда демонстративные дети лишены возможности проявлять эту свою особенность «законным» путем, а вынуждены устраивать представления, кривляться, нарушать ход урока, в общем – выступать в роли шутов и хулиганов. Но не только демонстративным детям нужны учебные ситуации, позволяющие презентовать себя, свои таланты и возможности.

15. Поддержание и формирование интереса к новой информации. Роль взрослых – поощрять этот интерес и удовлетворять потребность разобраться в чем-либо. Нельзя игнорировать детские вопросы! Проводите беседы и лекции на физкультурно-спортивные темы.

16. Создание ребенку ощущения безопасности. Следует обеспечивать окружающие условия, страховку и атмосферу принятия, которые бы снижали страх перед изучением новых элементов. Ошибки – естественная составная часть процесса усвоения и все дети должны это понимать. Признавать неудачное выступление своего подопечного. Например, обнять его и сказать: «Да, это действительно трудная ситуация». Указать, что в следующий раз у него все получится.

17. Следует обращаться к детям по имени, давая им понять, что вы их уважаете.

18. Необходимо работать в контакте со школьным психологом. Это поможет точнее и лучше подобрать индивидуальные методы мотивации к занятиям того или иного учащегося.

19. Следует осуществлять внеурочную деятельность, она обладает более широким спектром положительного воздействия на отношение учеников к физической культуре. Разнообразие физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм занятий развивает у детей устойчивый интерес к посещению спортивных залов и площадок. Основными видами внеурочной деятельности являются: физкультминутки и игровые перемены; спортивные кружки и секции; спортивные соревнования; сдача тестов комплекса ГТО; спортивные праздники; мастер-классы; дни здоровья и пр.

*Профилактика отклоняющегося поведения детей
младшего школьного возраста средствами
физкультурно-спортивной деятельности*

Формирование познавательного интереса школьников к физической культуре и спорту можно рассматривать через призму профилактики отклоняющегося и деструктивного поведения. В настоящее время социально-экономическая, идеологическая и экологическая обстановки в мире обуславливают рост различных отклонений в развитии и поведении детей. Деструктивное поведение становится одной из наиболее острых проблем не только врачей, психологов, педагогов, но и общества в целом, требует своевременного принятия ответных мер [100]. Состояние физического, психического и нравственного здоровья школьников и молодежи России свидетельствует

о чрезмерной тенденции к «социальному нездоровью подрастающего поколения», показателем которой является рост преступлений, совершаемых школьниками, в структуре которых преобладают покушение на изнасилование (2,9 %); кражи (58,6 %); разбой и грабежи (11,2 %); вымогательство (1,6 %); хулиганство (6,8 %); преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, (3,8 %); иные (15 %). Рост преступлений, совершаемых подростками, в 10 раз выше, чем у взрослых. Каждое 7 преступление совершается несовершеннолетними, страдающими нервно-психическими отклонениями. Одним из объяснений негативных фактов служит обилие сцен убийств и насилия, жестокости и разврата, транслируемых телеканалами и воплощаемых в компьютерных играх, которые часто воспринимаются подростками как руководство к действию. Чрезмерные стрессовые нагрузки, снижение общего уровня культуры, недостаточная мотивация и отсутствие навыков использования физических упражнений для формирования уверенности в своих силах, умения управлять своим физическим и эмоциональным состоянием также приводит к негативным последствиям.

Несмотря на то, что физическое воспитание один из любимых предметов младших школьников, около 30% детей ходят на уроки без особого желания и не испытывают к ним положительных эмоций. Было выявлено, что подавляющее большинство школьников младшего возраста не имеют сформированных навыков, позволяющих использовать средства физической культуры в повседневной жизнедеятельности. Это провоцирует возникновение вредных привычек и не обеспечивает

должного уровня физического, психического и нравственного состояния здоровья. Наметился рост хронических заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ухудшилось психическое состояние детей и подростков [120]. В этой связи большое значение приобретает исследование процесса физического воспитания для формирования интереса к предмету, усидчивости, уверенности в своих силах, умения концентрировать внимание, дружелюбие.

Известно, что деструктивное поведение – это практические или вербальные проявления внутренней деятельности индивида, направленные на разрушение чего-либо. Такое поведение в некоторых случаях является следствием защитного механизма идентификации с агрессором, который используется «то против внутренней, то против внешней силы». В качестве объектов деструктивного поведения субъект чаще всего выбирает коммуникацию между людьми, отношения между ними, собственное эмоциональное и физическое состояние, предметы материального мира и т.д. Субъект деструктивного поведения вводит опасность в свой внутренний психический мир и стремится защититься от нее, в связи с чем происходит отождествление с агрессивным окружением. Для убеждения в этом отождествлении человек действует деструктивно. Деструктивное поведение может быть подчинено различным ритуалам. Часто деструктивное поведение определяется как синонимичное девиантному поведению [98].

Для формирования физической культуры у учащихся общеобразовательной школы младших классов, направленной на формирование устойчивого интереса к систематическим заня-

тиям физическими упражнениями, раннюю профилактику их поведения, формирование положительных черт характера, необходимо разработать научно обоснованную методику физического воспитания. Для решения образовательно-воспитательных и оздоровительных задач наиболее благоприятный период младший школьный возраст, когда дети гиперчувствительны к воздействию социальных, экономических и природных факторов окружающей среды. В этом возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются личностные качества, интересы, мотивы, потребности в системе физической активности [62].

Несмотря на то, что программы физического воспитания школьников год от года обновляются, однако их содержание остается практически неизменным, а разработанные региональные программы также не отличаются разнообразием содержания. Одним из путей решения данной проблемы является научное обоснование содержания учебной программы для учащихся общеобразовательных школ с учетом региональных особенностей. Это позволит существенно повысить эффективность физической, психической и нравственной подготовленности школьников, и тем самым решать задачи обучения необходимым навыкам для успешной адаптации в социально-культурной среде, способам организации самостоятельных занятий, способам укрепления здоровья. В настоящее время выявлено противоречие между объективной потребностью общества в целенаправленном формировании средствами физической культуры положительных черт характера учащихся, предрасположенных к деструктивному поведению, и недоста-

точной разработанностью теоретических и практических основ данной проблемы. Как в теории, так и на практике многие вопросы, связанные с этой проблемой, решаются пока неудовлетворительно. Данное противоречие требует новаций в проведении специальных исследований для повышения эффективности физического воспитания школьников младшего возраста, предрасположенных к деструктивному поведению. В связи с этим, разработку и экспериментальное обоснование методики физического воспитания младших школьников, предрасположенных к деструктивному поведению, основанной на использовании средств и методов физической культуры, следует рассматривать как актуальное направление.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психологических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности [97]. Основная форма использования физической культуры личностью и обществом в сферах семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего и специального образования, культурного досуга осуществляется в соответствии с присущими педагогическому процессу специфическими закономерностями, принципами и требованиями. Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса.

Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности. Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования. Физическое воспитание осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования, а также в процессе самовоспитания.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирование здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация. Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся [109]. Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из важнейших задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосо-

вершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием [109].

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узкоутилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию как средству физической подготовки учащихся. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но учащиеся не получают его в полном объеме. Одной из проблем, требующих последовательного решения, является преемственность физического воспитания в общеобразовательной школе. Об этом свидетельствуют различные названия учебной дисциплины, отсутствие преемственности целевых установок физического воспитания, недостаточная преемственность содержания практического и теоретического разделов учебного материала. Воспитание ребенка в семье является важным фактором его физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья. Эффективность физического воспитания детей в семье зависит от подготовленности к нему родителей, вчерашних учащихся и студентов. В то же время в подавляющем большинстве семей родители не готовы к полноценному физическому воспитанию детей [121].

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является проблема укрепления здоро-

вья школьников. В настоящее время она решается недостаточно эффективно. С возрастом число здоровых учащихся уменьшается. Это отражает общую тенденцию снижения уровня здоровья населения, зависящую от комплекса факторов. На здоровье более полумиллиона учащихся, проживающих в неблагоприятных экологических условиях, особенно на территориях, загрязненных радионуклидами, все в большей мере сказываются разрушительные генетические последствия этих условий. Они приводят к росту числа учащихся с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Проблема дифференцированного учебно-методического комплекса физического воспитания, разработанного с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни, является одной из проблем, требующих решения [121]. Физическое воспитание является сильнодействующим фактором воздействия на организм. Состав учащихся неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей. Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших проблем является индивидуализация (персонификация) физического воспитания.

Реализацию перечисленных проблем существенно осложняют недостатки кадрового, материально-технического, информационного обеспечения, врачебного контроля за здоровьем детей и учебным процессом по физическому воспитанию, научного обеспечения, разработки современного учебно-методического комплекса для физического воспитания. Физи-

ческая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы, опорно-двигательный аппарат, гибкость и стройность тела, сенсорные системы, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям [112]. Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужит интересам общества: в борьбе с распущенностью, алкоголизмом, наркоманией и т.п. Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить учащихся с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры. Созерцание борьбы, проявление мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждают в людях сильные чувства, доставляют эстетическое наслаждение. Оздоровительно-гигиеническая функция обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе [112]. Общекультурная функция заключается в том, что физкультура орга-

низует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием. Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны, среди них можно отметить следующие. Укрепление здоровья и закаливание организма школьников, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Сохранение здоровья граждан является государственной задачей. Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с ними знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков - основное назначение физического воспитания в школе [33]. Развитие основных двигательных качеств входит в задачи физического воспитания. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К двигательным качествам относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями является одной из задач физического воспитания. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к ре-

гулярным занятиям посредством внешкольной и внеклассной работы. Важно добиться, чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях. В задачи физического воспитания входит формирование гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания [64]. Немаловажное значение имеет формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, походов, различных спортивных мероприятий, викторин, слётов и т.п.

Система «ребенок-учитель» начинает определять отношение ребенка к родителям и к детям. Если в школе и дома все складывается нормально, то учитель становится авторитетом. Если меняются отношения в семье, например, происходит ужесточение требований, связанных с учебой (домашнее задание, режим дня), то это возлагает на ребенка ответственность за самого себя. Воздержание от ситуативных импульсивных желаний и самоорганизация создают у ребенка чувство одиночества. Возраст от 6 до 11 лет является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка [16]. Изменяется его социальный статус - он становится школьником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. У него появляются обязанности, которых ранее не было и которые определяются теперь не только взрослыми, но и окружающими его сверстниками. Если раньше основным ви-

дом деятельности ребенка была игра, то теперь познавательная деятельность, в процессе которой ребенок получает и перерабатывает огромные объемы информации. Происходят изменения в психической сфере ребенка. Главной особенностью развития когнитивной сферы детей младшего школьного возраста является переход психических познавательных процессов ребенка на более высокий уровень. Это прежде всего выражается в более произвольном характере протекания большинства психических процессов (восприятие, внимание, память, представления), а также в формировании у ребенка абстрактно-логических форм мышления и обучении его письменной речи. В первом и втором классах преобладает наглядно-действенное мышление, затем формируется абстрактно-логическое мышление (3, 4 класс). Основным видом памяти у ребенка становится произвольная память, изменяется структура психических процессов [46].

Возраст 7-11 лет по своему психологическому содержанию является переломным в интеллектуальном развитии ребенка. Развивается логическое мышление. Умственные операции ребенка приобретают большую развитость - он уже в состоянии сам формировать различные понятия, в том числе и абстрактные. Формирование речи для ребенка становится целенаправленной деятельностью. Ребенок знакомится с новым для него видом речи - письменной речью. Для того, чтобы научиться писать и читать, кроме высокого уровня развития мышления, у ребенка должно быть хорошо развито и восприятие. Ребенок воспринимает абстрактные образы, какими являются письменные знаки (буквы), объединяет их в более сложное абстрактное

образование, каким является слово, и придает этому слову конкретное смысловое значение. Наблюдается переход от непроизвольного возникновения у ребенка представлений к умению произвольно вызывать нужные представления. Например, ребенок уже в состоянии по собственному желанию представить и достаточно полно и ярко описать как выглядит его любимая игрушка. Внимание ребенка становится произвольным. Довольно долго, особенно в начальных классах, сильным и конкурирующим с произвольным остается непроизвольное внимание. Происходит развитие и определенных свойств внимания ребенка (объем и устойчивость, переключаемость и концентрация), а также произвольное внимание. Особую роль в развитии произвольного внимания у ребенка играет школа и учебный процесс. Процесс усвоения новых знаний ребенком предопределяет развитие у него произвольной памяти. Школьник вынужден запоминать и воспроизводить не тогда, когда захочет, и не то, что ему интересно, а то, что дает и требует от него школьная программа. Механическая память развивается очень быстро, словесно-логическая медленнее. Главной особенностью развития когнитивной сферы детей младшего школьного возраста является переход психических познавательных процессов ребенка на более высокий уровень. Это прежде всего выражается в более произвольном характере протекания большинства психических процессов (восприятие, внимание, память, представления), а также в формировании у ребенка абстрактно-логических форм мышления и обучении его письменной речи [46].

Аффективная сфера. Эмоциональное развитие ребенка в возрасте от 6 до 11 лет напрямую связано с переменой его

образа жизни и расширением круга общения - он начинает учиться в школе. По-прежнему продолжается бурное развитие и совершенствование «эмоционального языка» ребенка. В младшем школьном возрасте развивается собственная эмоциональная выразительность, что отражается в богатстве интонаций, оттенков мимики ребенка. Характерной особенностью младшего школьного возраста является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость ребенка на все яркое, необычное, красочное. Со временем ребенок начинает уже более сдержанно выражать свои эмоции (раздражение, зависть, огорчение), особенно когда он находится среди сверстников, боясь их осуждения. В школьном возрасте обычно наблюдается значительное снижение эмоциональной возбудимости - возрастает умение ребенка владеть своими чувствами.

В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, например, самолюбие, выражающее стремление ребенка не только к самоутверждению, но и к соперничеству с другими людьми, чувство ответственности, которое представляет собой способность ребенка понимать ситуацию и соответствовать существующим в социальном пространстве нормативам, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. Недовольство, гнев младший школьник проявляет не столько в моторной форме - лезет драться, сколько в словесной - грубит, дразнит. Переживание стыда ребенок начинает проявлять более скрытно. В это время он уже учится понимать характер переживаний других людей, приобретает способность сопереживать эмоциональному состоянию сверстников и взрослых [100; 105]. Приобретение

навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития ребенка на этом возрастном этапе. Развитие общения со сверстниками знаменует собой новую стадию эмоционального развития ребенка, характеризующуюся появлением у него способности к эмоциональной децентрации. Эта стадия эмоционального развития обычно сосуществует с предыдущей: ребенок практикует одновременно две системы отношений - отношения послушания и некритичного принятия правил, предлагаемых взрослыми, и отношения равноправия людей, сообща вырабатывающих правила, принятые для всей компании. Такая «двойная бухгалтерия» чувств длится обычно до начала подросткового возраста, когда у растущего человека появляется потребность унифицировать свои эмоциональные отношения с миром. Но при этом ребенок младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от учителя и других значимых взрослых. Для детей 5-7 лет друзья - это прежде всего те, с кем ребенок играет, кого видит чаще других. В этот период дружеские связи непрочны и недолговечны, они легко возникают и довольно быстро могут оборваться. Между 8 и 11 годами дети считают друзьями тех, кто помогает им, отзывается на их просьбы и разделяет их интересы. Для возникновения взаимной симпатии и дружбы между детьми становятся важными такие качества личности, как доброта и внимательность, самостоятельность, уверенность в себе, честность. В 9-10 лет школьники значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии одноклассников. Дети в этом возрасте становятся более застенчивыми и начинают стесняться-

ся не только незнакомых взрослых, но и незнакомых детей своего возраста. В этом возрасте возникает проблема эмоциональной неустойчивости, неуравновешенности учащихся младших классов. Педагоги не знают, как себя вести со школьниками чрезмерно упрямыми, обидчивыми, драчливыми или, например, с детьми, слишком болезненно переживающими любое замечание, плаксивыми, тревожными [98]. По мнению И.В. Дубровиной, можно выделить три наиболее выраженные группы так называемых «трудных» детей, имеющих проблемы в эмоциональной сфере: агрессивные дети; эмоционально-расторможенные дети; слишком застенчивые, ранимые, обидчивые, робкие, тревожные дети. Следует отметить, что неадекватные аффективные реакции у детей в этом возрасте могут выражаться по-разному, в зависимости от типа темперамента ребенка, и носят защитный, компенсаторный характер.

Мотивационная сфера. В возрасте 10 лет в мотивации общения ребенка наблюдается довольно резкая перемена направленности его интересов - от взрослых к сверстникам. Соответствие их стандартам, правилам и нормам очень важно для ребенка. Так, если в 9 лет интерес к взрослым типичен для 46%, то к 10 годам он падает на 14%. При этом особенно значительно снижается интерес ребенка к родителям, но активно развивается интерес детей к сверстникам. Дети объединяются в различные сообщества (зачастую вне класса), организационная структура которых принимает иногда даже жестко регламентированный характер, выражающийся в принятии определенных законов, ритуалов вступления и членства. Пристрастие к кодам, шифрам, тайным знакам и сигналам, секретным язы-

кам, строительство «штабов» являются одним из проявлений тенденции к обособлению от мира взрослых и созданию своего собственного [21]. Как правило, подобные группы почти всегда состоят из представителей одного пола (гомосоциальный характер). Их объединяют общие интересы, род занятий и определенные формы взаимодействия между членами данного сообщества.

Возникновение просоциального поведения (позитивного, конструктивного, социально полезного), мотивированного моральными соображениями, долгом, альтруистическими установками, является также одной из важнейших особенностей этого периода, начинает проявляться эмпатия. Просоциальное поведение не является врожденным качеством ребенка, а приобретает им в ходе возрастного развития, и именно период среднего детства становится определяющим для полноценного формирования данного компонента мотивационной сферы ребенка. В системе мотивов, побуждающих младших школьников к учебной деятельности, выделяют два вида мотивов: познавательные и социальные мотивы.

Познавательные мотивы порождаются самой учебной деятельностью и непосредственно связаны с содержанием и процессом учения. Первоклассников интересует сам процесс учения, им нравится читать, писать, рисовать, лепить. Познавательные интересы ребенка характеризуются преимущественной ориентацией на учителя. Первокласснику интересно не любое новое знание, а прежде всего то, которое он получает от учителя. К 3-4-му классу, по мере накопления знаний интерес детей направляется на научное содержание учебного предмета,

их начинают интересоваться объяснения фактов, установление причинных зависимостей. В этом возрасте появляется избирательное отношение детей к отдельным учебным предметам, в результате чего общий мотив учебы становится все более дифференцированным.

Среди *социальных мотивов* можно выделить такие, как статусный мотив «быть учеником» (характерный только для первого года обучения в школе). Это предопределяется внешней атрибутикой статуса школьника - различными учебными принадлежностями, ранцем и т.п. Мотив хорошей отметки. Зачастую отметка из знака успеха (неуспеха) в познавательной деятельности ребенка превращается в знак, оценивающий личность в целом. Этому отчасти способствуют и взрослые (родители, знакомые, а часто и незнакомые), интересуясь у детей их отметками в школе и выражая удовлетворение лишь самыми высокими. Другие же отметки вызывают у них реакцию разочарования, которая автоматически травмирует ребенка. Играет роль мотив утверждения себя в классном коллективе или мотив соперничества, конкуренции, что свидетельствует о все еще эгоцентрической позиции ребенка, стремлении к превосходству и признанию сверстниками [120].

Познавательная активность детей этого возраста выходит за рамки школьной программы. Желание исследовать и освоить окружающий мир во многом определяет интересы ребенка на этом возрастном этапе. При этом особую привлекательность для них имеют запретные зоны (свалки, кладбища, подвалы и т.п.). Групповое посещение подобных мест является одной из самых ранних попыток ребенка самостоятельно исследовать

и эмоционально прожить значимые элементы окружающей среды и сформировать свой, детский миф о мире. Такие «походы» дают ребенку возможность пережить, прочувствовать экзистенциальный ужас, соприкоснуться с неизвестным, а затем и совладать с ним. Кроме того, это становится своего рода испытанием на храбрость и одновременно ее тренировкой. Эти «похождения» дают возможность ребенку удовлетворить свои исследовательские инстинкты, желание личного самоутверждения, а также выяснить «статус» каждого участника в групповой иерархии, потому что пределы возможностей каждого наглядно проявляются в том, где и когда кто останавливается. Посещение свалок и помоек может удовлетворять также агрессивным желаниям ребенка (которые он по той или иной причине не может выразить в обычной жизни): на помойке вещи можно бросать, пинать, ломать, топтать, то есть, не преступая законов общества, предаться деструктивным инстинктам. С другой стороны, помойка - поле творческих экспериментов, где в полной мере используется детское креативное, изобретательское мышление, где из обломков старого создается новое и обычные вещи обнаруживают новые свойства и области применения [48].

Развитие Я-концепции. Среднее детство - это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Совершенное владение своим телом, развивающееся у детей на протяжении всего этого периода, наделяет их чувством «Я могу» и, безусловно, оказывает мощное воздействие на формирование Я-концепции ребенка, его самооценки. У детей в начале среднего детства имеется ожидание и устрем-

ленность на самоактуализацию своей личности. Перспективы дальнейшей жизни ребенка расширяют сферу его осознания себя. При поступлении ребенка в школу формируется Я-образ ученика. Ребенок с готовностью принимает свой новый статус ученика, так как в нем содержится общественная значимость. Общение с одноклассниками и другими сверстниками также обогащает Я-концепцию ребенка. Значительное место в Я-концепции растущего ребенка занимает образ тела и его внешность. В том, что касается его собственного тела, внешние его признаки обуславливают степень удовлетворенности или неудовлетворенности ребенка собой и в значительной мере влияют на формирование его самооценки. Наибольшей популярностью среди детей младшего школьного возраста пользуются дети мезоморфного (стройный, сильный) и эктоморфного (высокий, худой) телосложения. Ребенка, обладающего фигурой эндоморфного (полный) типа, другие дети реже выбирают в качестве товарища, поэтому у такого ребенка часто наблюдается негативное отношение к своему телу, неприятие образа своего физического «Я» [48].

Взаимодействие эмоционального (знания человека о себе), и когнитивного (отношение к себе) компонентов в самооценке ребенка на этапе среднего детства неоднозначно. Наиболее высокий уровень развития когнитивного компонента соотносится либо с адекватно высокой, либо с явно заниженной самооценкой, с выраженной неудовлетворенностью ребенка собой. Самооценка ребенка сказывается на степени успешности его школьной успеваемости, наоборот, уровень успеваемости школьника оказывает существенное влияние на форми-

рование его самооценки. Положительные подкрепления учебной деятельности школьника не являются гарантией позитивности его самооценки, но повышают вероятность этого. С другой стороны, если в учебных ситуациях школьник будет получать преимущественно отрицательный опыт, то у него сформируется не только негативное представление о себе как об учащемся, но и негативная общая самооценка. Низкая самооценка заставляет ребенка активно избегать проявления своих достижений, так как его действия, несовместимые с самооценкой, порождают у него дискомфорт и тревожность. Неадекватная самооценка нуждается в исправлении, и это во многом связано с личностью первого учителя. Он должен оказывать ему поддержку, избегать неконкретных негативных суждений, давать ребенку возможность отстаивать свое мнение [21].

Развитие более высокой самооценки происходит по двум механизмам: 1) ребенок не опасается быть отвергнутым в том случае, если он проявит или будет обсуждать свои уязвимые стороны; 2) он уверен, что к нему благожелательно относятся независимо от его успехов и неудач, что его не будут уравнивать с другими, вызывая болезненное чувство неадекватности. В конечном же итоге основная цель развития Я-концепции заключается в том, чтобы помочь ребенку самому стать для себя источником поддержки, мотивации и поощрения.

Особенность самосознания детей групп социального риска состоит в их «диффузной самоидентичности» («рассеянное», «размытое» восприятие и отражение субъектом того, что относится к нему самому (к его телу и духовному содержанию), т.е. комплекс переживаний ребенка, связанный с чув-

ством неполноценности и потери своего «Я», требующей своевременной психотерапевтической помощи. С точки зрения многих зарубежных и отечественных авторов, объяснением этих аномалий личностного развития является искажение детско-родительских отношений, «нарушения нормального процесса идентификации ребенка с родительскими требованиями и идеалами, обеспечивающими ему личностный рост, зрелость и социальную адаптированность взрослого человека» [22].

Поведенческие особенности. С наступлением среднего детства и началом обучения в школе образ жизни ребенка меняется коренным образом. Прежде всего, существенно изменяется социальная среда: ребенок вступает в сложные отношения посредничества между двумя институтами социализации - семьей и школой. В связи с поступлением в школу ведущей деятельностью ребенка становится учебная деятельность. Наряду с учебной дети вместе со взрослыми участвуют также и в трудовой деятельности. Основным новообразованием этого периода, являющимся возрастным критерием, становится осознание себя субъектом познания. Можно выделить следующие компоненты учебной деятельности:

1. Учебная ситуация или задача. Целью обучения на этом этапе является усвоение способов выделения свойств понятий, усвоение способов решения некоторого класса конкретно-практических задач, а также воспроизведение образцов этих способов.

2. Учебные действия, посредством которых происходит воспроизведение и усвоение ребенком образцов общих способов решения задач и общих приемов определения условий их применения.

3. Действия контроля, суть которых заключается в сопоставлении ребенком своих учебных действий и их результатов с заданными учителем образцами.

4. Действия оценки, содержанием которых является фиксация соответствия или несоответствия результатов усвоения требованиям учебной ситуации.

Дети в этом возрасте жизнерадостны, бодры, активны и чрезвычайно любознательны. Они бегают, прыгают, катаются на всем, что движется, лазают, ныряют, плавают, возятся друг с другом, толкаются, пинаются и иногда дерутся. Значительная часть их активности связана с проверками окружающих предметов на прочность, гибкость, способность к превращениям и т.д. Во взаимодействии детей с предметами окружающего мира имеются определенные различия между мальчиками и девочками [10]. У девочек выражено стремление поставить предмет или обломок предмета себе «на службу», «приспособить их качества к своим целям». Они в большей мере стараются сохранить, сберечь. В их личном окружении, играх, манипуляциях с объектами важна эстетика, «организация красивого целого из элементов». Мальчикам же больше свойственна аналитичность, стремление подвергнуть найденный предмет разнообразным испытаниям - огнем, ударом. Огонь и взрывы вообще чрезвычайно привлекательны для мальчиков. Поджигать, плавить, производить сильный шум, звон, грохот - привилегия мальчиков.

Достаточно много времени они заняты и игрой, где все большее место занимает соревнование. Мальчики играют с солдатиками, машинами, ракетами, самолетами, игрушечным

оружием. Девочки - с куклами, игрушечной посудой и мебелью, в игры со скакалкой, в «классики». В этом возрасте продолжает совершенствоваться тонкая моторика ребенка. В 1-м классе многие дети еще неуверенно пользуются карандашом и ручкой. Их тонкие движения еще неловки и угловаты. Однако очень быстро дети овладевают навыками письма, и к 4-му классу подавляющее большинство детей не только бегло пишут, но и рисуют. В младшем школьном возрасте социальные отношения все больше расширяются и дифференцируются. Социальный мир становится для ребенка шире, отношения глубже, а их содержание разнообразнее. Формируется чувство умелости [10].

Ориентация детей в своем поведении на взрослых во 2-4-м классе заменяется ориентацией на коллектив сверстников. В младшем школьном возрасте все большее значение для развития ребенка приобретает его общение со сверстниками, где осуществляется познавательная предметная деятельность, формируются важнейшие навыки межличностного общения и нравственного поведения. Участием в группе они очень дорожат, поэтому такими действенными становятся санкции со стороны группы, применяемые к тем, кто нарушил ее законы. Меры воздействия при этом применяются очень сильные, иногда даже жестокие: насмешки, издевательства, побои, изгнание из «коллектива». Появляются такие типы отношений, как лидерство и дружба. Общение и дружба с представителем своего пола, а также дифференциация групп по половому признаку способствуют формированию у ребенка определенной и устойчивой идентификации с полом, развитию у него само-

сознания, а также готовят почву для формирования у него новых глубоких и продуктивных отношений в подростковом и юношеском возрасте.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Высокая сенситивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. Игра в тех формах, в каких она существовала в дошкольном детстве, в младшем школьном возрасте начинает утрачивать свое развивающее значение и постепенно заменяется учением и трудовой деятельностью, суть которых состоит в том, что данные виды деятельности в отличие от игры, доставляющей просто удовольствие, имеют определенную цель [21]. Сущность игры как одного из видов деятельности заключается в том, что дети отражают в ней различные стороны жизни, особенности взаимоотношений взрослых, уточняют свои знания об окружающей действительности. Психологические свойства, которые выступают у ребенка в последние годы дошкольного детства, до прихода в школу, за первые четыре года школьного обучения получают развитие, закрепляются, и к началу подросткового возраста многие важные черты личности уже сформированы.

Игра и учеба - две разные деятельности, между ними имеются качественные различия. Школа отводит слишком мало места игре, сразу навязывая ребенку подход к любой деятельности методами взрослого человека. Она недооценивает организационную роль игры. Переход от игры к серьезным занятиям слишком резок, между свободной игрой и регламентированными школьными занятиями получается ничем не запол-

ненный разрыв, поэтому нужны переходные формы. В качестве таковых и выступают дидактические игры. Игра должна быть организована так, чтобы в ней предчувствовался будущий урок [21]. Задача учителя - сделать плавным, адекватным переход детей от игровой деятельности - к учебной. Решающую роль в этом имеют дидактические игры. Сами по себе игры становятся новыми. Большой интерес для младших школьников представляют игры в процессе обучения. Это игры, заставляющие думать, предоставляющие возможность ученику проверить и развить свои способности, включающие его в соревнования с другими учащимися. Игра в этом возрасте занимает второе место после учебной деятельности. Участие младших школьников в таких играх способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различные мотивационные качества. В таких играх совершенствуется мышление, включая действия по планированию, прогнозированию, взвешиванию шансов на успех, выбору альтернатив.

Несмотря на то, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, значимость ее не снижается и у детей младшего школьного возраста. Л. С. Выготский отмечал, что в школьном возрасте игра и занятия, игра и труд образуют два основных русла, по которым протекает деятельность школьников. В игре заложен неиссякаемый источник развития личности, сфера определяющая «зону ближайшего развития». Большую часть своего времени дети данного возраста заняты не общением, учением или домашним трудом, а игрой, в ней идет процесс воспитания в такой же мере, как и в остальных видах деятельности. Если учитель замечает, что в учении, об-

щении или труде у ребенка недостает тех или иных качеств личности, то в первую очередь нужно позаботиться об организации таких игр, где соответствующие качества могли бы проявиться и развиться [96]. Когда ребенок играет ту или иную роль, он не просто фиктивно переносится в чужую личность, принимая на себя роль и входя в нее, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность. На этом отношении личности ребенка к его роли основывается значение игры для развития не только воображения, мышления, воли, но и личности ребенка в целом. Игра - первая деятельность, которой принадлежит особенно значительная роль в развитии личности, в формировании ее свойств и обогащении ее внутреннего содержания, морально-волевых качеств. В процессе развития обычно личную значимость и привлекательность приобретают, прежде всего, те действия и те проявления личности, которые, став доступными, еще не стали повседневными. Именно новые, только народившиеся и еще не укрепившиеся как нечто привычное приобретения развития по преимуществу входят в игру [96].

Специалистами в этой области подчеркивалось, что учащимся важно дать метод, путеводную нить для организации приобретения знаний, а это значит - вооружить их умениями и навыками научной организации умственного труда, т.е. умениями ставить цель, выбирать средства ее достижения, планировать работу во времени. Для формирования целостной и гармоничной личности необходимо систематическое включение ее в самостоятельную деятельность, которая в процессе особого вида учебных заданий - самостоятельных работ - приобрета-

ет характер проблемно-поисковой деятельности. Самостоятельность - независимость, свобода от внешних влияний, принуждений, от посторонней поддержки, помощи. Самостоятельность - способность к независимым действиям, суждениям, обладание инициативой, решительность. В педагогике это одна из волевых сфер личности. Это умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и побуждений [92].

Особую роль в развитии воли у детей по всем перечисленным направлениям выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой, специфический вклад в совершенствование волевого процесса. Конструктивные предметные игры, появляющиеся первыми в возрастном развитии ребенка, способствуют ускоренному формированию произвольной регуляции действий. Сюжетно-ролевые игры ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные игры с правилами кроме этой задачи решают еще одну: укрепление саморегуляции поступков. Самостоятельность человека в середине игрового сюжета безгранична, она может возвращаться в прошлое, заглядывать в будущее, многократно повторять одно и то же действие, которое приносит и удовлетворение, дает возможность ощутить себя значащим, всемогущим, желанным. Работа с младшими школьниками обнаруживает их психологическую потребность в прохождении всевозможных испытаний для подтверждения своей умелости, проявления волевых качеств (упорства, решительности, выдержки и др.). Под волевыми качествами можно понимать особенности волевой регуляции, проявляющиеся в кон-

кретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Традиционно в психологии изучают волевые качества личности через проявление физического усилия [10].

Представляется целесообразным рассмотреть основные волевые качества личности и пути их формирования посредством различных игр. Признаками настойчивости является: стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями; умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности; умение проявить упорство при изменившейся обстановке. Настойчивость характеризуется умением личности мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями. Признаками упорства являются: умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности; умение преодолевать тягостные состояния; умение длительно добиваться намеченной цели. Признаки решительности: быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка; выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений; проявление решительных действий в непривычной обстановке. В играх на развитие решительности определяется время между сигналом учителя к началу выполнения задания и собственно началом ее выполнения [100].

В качестве формирования и развития решительности у младших школьников можно использовать игру «прыжок че-

рез пропасть», выполнять ее следует в спортивном зале школы. Потребуется два гимнастических «козла» высотой 125 см от пола. Условия игры: необходимо стоя на одном «козле», оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть на другой «козел», приземлившись на две ноги. Расстояние между «козлами» устанавливается с учетом возможностей каждого участника. Для этого участники выполняют на полу прыжок в длину толчком двух ног. Это расстояние, с вычетом 40 см, и определяет удаленность одного «козла» от другого. Даная игра развивает у детей решительность. В основном те дети, которые в начале игры долго колебались, под конец уже могут более быстро проявлять свою решительность. Таким образом, можно сказать, что такое качество, как решительность можно формировать и развивать у детей довольно несложными играми [5].

Признаками выдержки являются: проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях; умение держать себя в конфликтных ситуациях; умение тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении; умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке. Подбор игр на развитие данного волевого качества связан с большими трудностями, так как выдержка проявляется в естественных условиях, проиграть которые трудно (для этого необходимо преднамеренно вызвать у игроков сильные эмоции, причем негативного характера). Важно, чтобы к участию в играх привлекались родители учащихся, которые могли бы, например, исполнять роль экспертов. Проводимая психопрофилактическая работа с родителями также может способствовать развитию волевых качеств младших школьников. Одним из

наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств является использование средств физического воспитания. К данному выводу можно прийти, вследствие наблюдающихся проблем среди подростков: слабое физическое развитие подростков; отсутствие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; отсутствие у юношей физической и психологической выносливости; отсутствие культа здорового образа жизни. Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников средних школ оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность в формировании морально-волевых качеств подростков и гармонично развитой личности. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья. Физические упражнения на организм подростка оказывают психологическое и физическое влияние. Занятия физической культурой укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами, они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. Чтобы увеличить приток крови к работающим мышцам, активизируется работа сердца [9]. Работы великих физиологов И.М. Сеченева, Н.Е. Введенского, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского и их учеников с достаточной полнотой вскрыли механизм влияния движений на сложные

жизненные процессы в организме человека, они указали на отрицательные явления, которые наблюдаются при длительном вынужденном покое. Покой и движение - это два антипода (противоположности) они определяют состояние и характер жизненных процессов в организме, оказывают влияние на интерактивность и особенности работы сердца, легких, пищеварительного тракта, нервной и мышечной систем, обмен веществ [9].

Систематические физические упражнения успешно решают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие и особенно развитие выносливости, быстроты и силы, формирование правильных двигательных навыков, которые необходимы для трудовой жизни, для здоровья. Разнообразные физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку учащихся, но и воспитывают эмоционально-волевую сферу. Поэтому сочетание физических нагрузок с психоэмоциональным развитием личности - необходимое условие преподавания физической культуры на современном этапе. Воля - это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических феноменов. Это и сознательное управление своими действиями, и волевое усилие, и специфические его проявления (волевые качества). Надо развивать не абстрактную волю и даже не абстрактную «силу воли», а конкретные компоненты воли и конкретные проявления «силы воли» (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели мо-

жет закаливать проявления «силы воли» (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели может закалить волю» или «тренировать волю надо, прежде всего преодолевая свои недостатки (лень, неаккуратность, дурные привычки и т.п.)»; «для воспитания воли нужна постоянная, систематическая работа над собой, которую нужно начинать как можно раньше» [84]. Сначала, значит, устраним недостатки, а потом примемся за развитие положительных качеств. Волевые свойства личности формируются в процессе деятельности. Поэтому для развития «силы воли» (волевых качеств) чаще всего предлагается путь, который считается наиболее простым и логичным: если «сила воли» проявляется в преодолении препятствий и трудностей, то и путь ее развития идет через создание ситуаций, требующих такого преодоления. Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка. Сначала развиваются в основном динамические физические качества (сила, быстрота и скорость реакции). Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает очередь формирования более сложных и тонких волевых качеств, например, концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Воспитательная работа является необходимым условием развития волевой сферы человека.

Воспитание чувства коллективизма, ответственного отношения к общему делу создает хорошие предпосылки для воле-

вых проявлений. На значение коллектива и коллективистских настроений в воспитании воли указывали многие психологи: А.В. Веденов (1953, 1957), А.Б. Запорожец (1960), К.Н. Корнилов (1957), В.А. Крутецкий (1957) и др. Установлено, что групповой (командный) соревновательный мотив стимулирует проявление силы воли в большей мере, чем индивидуальный [124]. Обращение педагогов, тренеров, товарищей к моральным и нравственным чувствам человека увеличивает его смелость и решительность. Таким образом, при воспитании человека в процессе его морально-волевой подготовки в первую очередь необходимо заботиться о формировании целостной личности, у которой хорошо развиты те мотивы, которые имеют общественную направленность. Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, независимо от ее специфики. Он не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И.М. Сеченова, совершить нравственный подвиг [21]. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой эмоциональный оттенок: человек начинает испытывать «приятную усталость», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, т.е. отражают два, казалось бы, противоположных переживания. При этом необходимо формировать волевые умения: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа.

Воля имеет саморегулирующую функцию, способствующую осуществлению ведущих идей и нравственных принци-

пов. Связь волевых качеств с нравственными подчеркивается в исследовании В.Е. Турина, рассматривающего уровни морально-волевой активности подростков. А.В. Веденов отмечает, что «всякое воспитание воли самой по себе, в отрыве от нравственного воспитания, всегда приводит к воспитанию эгоистической воли, противоестественной для человека». Автор делает акцент на формировании волевых качеств через нравственные отношения в коллективе [92]. Подчеркивается необходимость изучения проблемы взаимоотношений в коллективе в процессе спортивной деятельности, как стержневого вопроса воспитания, определяющего нравственное развитие личности подростка. Из совокупности проблем нравственного воспитания подростков можно выделить некоторые аспекты воспитания нравственно - волевых качеств в процессе спортивной деятельности. Это, прежде всего, формирование у подростков этических понятий, становление нравственного сознания и моральной зрелости в поведении, выработка устойчивых нравственных убеждений и идеалов.

Методологическими основами профилактики деструктивного поведения младших школьников являются деятельностный и личностно-ориентированный подходы. Технология личностно-ориентированного обучения вовлекает каждого ученика в процесс самоуправления своим развитием. Данный подход способствует раскрепощению в каждом ученике творческого потенциала и развитию его потребностей и способностей; пробуждает деятельное начало, пронизывающее все ступени образования и все формы работы с детьми, которое позволяет строить образовательный процесс не на пассивно - содержательной

ноте, а в форме диалога и творчески как для учителя, так и для ученика. Личностный подход предполагает от учителя создавать в классе атмосферу хорошего настроения. Любой врач скажет, что хорошее настроение, улыбка, смех – лучшее лекарство. Ненормально, когда ученик испытывает страх, тревожность, подавленность. Личностный подход не возможен без педагогического такта, когда чувство меры в поведении и действиях учителя включают в себя высокую гуманность, уважение достоинства ученика, справедливость, выдержку и самообладание в отношениях с детьми, родителями, коллегами по труду. Деятельный и личностно-ориентированный подход требует от учителя избрание приемов и методов педагогической поддержки в качестве приоритетных способов деятельности на уроке, стимулирование учеников к осуществлению коллективного и индивидуального типа, вида задания, формы его выполнения. Нужно развивать в детях творческую активность, любознательность, инициативность, самостоятельность. Необходимо использовать похвалу как средство поощрения. Она пробуждает веру в собственные силы даже у самых слабых учеников, укрепляет их волю. Внимательное отношение учителя к победам учеников значит очень многое. При деятельностно- и личностно-ориентированном подходах учитель использует педагогические приемы для актуализации и обогащения субъектного опыта ребенка, проектирует характер учебного взаимодействия на основе учета личностных особенностей учащихся, использует разнообразные формы общения [84]. Таким образом, технология деятельностного и личностно-ориентированного обучения вовлекает каждого ученика в процесс само-

управления своим развитием. Современные требования к образованию подразумевают тщательное следование всем правилам воспитания для планомерного достижения поставленной цели. Младший школьный возраст является начальным этапом обучения личности. Поэтому крайне важно учитывать все принципы физического воспитания, чтобы к переходу в новое звено обучения ребенок обладал необходимыми двигательными навыками, телесной рефлексией и другими показателями физически развитой личности. Принципы, которым необходимо следовать в данной сфере воспитания, следующие: 1) принцип непрерывности, являющийся одним из наиболее важных. Он обеспечивает порядок занятий, связь между ними, а также как часто и долго они должны проводиться. Занятия являются залогом правильного физического развития школьника; 2) принцип системного чередования отдыха и нагрузок. Для того, чтобы повышать эффективность занятий, необходимо сочетать высокую активность и отдых ребенка в разнообразных видах двигательной деятельности. Данный принцип выражается в динамичной смене форм и содержания функциональных нагрузок от одного этапа к другому; 3) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий определяет последовательное увеличение нагрузок. Такой подход повышает развивающий эффект, усиливает и обновляет воздействие упражнений на организм в ходе данного направления воспитания; 4) принцип цикличности обеспечивает повторяющуюся последовательность занятий, позволяя таким образом увеличить их эффективность, улучшить физическую подготовку школьника.

Рассмотрим методические подходы к профилактике деструктивного поведения детей младшего школьного возраста средствами физкультурно-спортивной деятельности. В исследовании принимали участие младшие школьники 9-10 лет в количестве 40 человек, многие из которых состояли на педагогическом учете на момент обследования. Физическое и психическое развитие данных детей соответствовало норме, отклонений не наблюдалось. Не все обучающиеся воспитывались в полных, благополучных семьях. Часть испытуемых были склонны к деструктивному поведению, это отражалось в эмоциональном дискомфорте отношений с окружающими. Тестирование осуществлялось на основе применения методик: самооценка психических состояний (Г. Айзенк); диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса - А. Дарки). Методика «Самооценка психических состояний (Г. Айзенк)». предназначена для диагностики психических состояний: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности) [57; 70].

Тревожность – это индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности.

Фрустрация – это психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и т. п.

Агрессивность – это не вызванная объективными обстоятельствами, неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям, окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

Ригидность – это затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Противоположное по значению свойство личности – пластичность.

Инструкция: предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит – то 0 баллов.

Тест-опросник

I блок

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых неприятностях.

6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II блок

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III блок

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.

26. Не довольствуюсь малым, хочу большего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

IV блок

31. Мне трудно менять привычки.
32. Мне нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Редко переживаю по поводу изменений в принятом мною режиме дня.

Обработка результатов тестирования: Если соответствующее состояние Вам присуще, припишите 2 балла, если такое состояние бывает изредка – 1 балл, если у Вас такого состояния не бывает, то 0 баллов. Подсчитайте сумму баллов по каждому блоку высказываний. I блок (1 – 10-е высказывания) выявляет состояние тревожности, II блок (11 – 20-е высказывания) – состояние фрустрации, III блок (21 – 30-е высказывания) – со-

стояние агрессивности, IV блок (31 – 40-е высказывания) – состояние ригидности.

Оценка психических состояний

1. Тревожность:

- 0–7 баллов: Вы не тревожны;
- 8–14 баллов: тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15–20 баллов: Вы очень тревожны.

2. Фрустрация:

- 0–7 баллов: Вы не имеете высокой самооценки, но устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8–14 баллов: средний уровень фрустрации;
- 15–20 баллов: у Вас низкая самооценка, Вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

4. Агрессивность:

- 0–7 баллов: Вы спокойны, выдержанны;
- 8–14 баллов: у Вас средний уровень агрессивности;
- 15–20 баллов: Вы агрессивны, невыдержанны, есть трудности в общении и в работе с людьми.

5. Ригидность:

6. • 0–7 баллов: ригидности нет, у Вас легкая переключаемость;
7. • 8–14 баллов: у Вас средний уровень ригидности;
8. • 15–20 баллов: у Вас ригидность сильно выражена, что проявляется в неизменяемости поведения, убеждений,

взглядов, даже если они не соответствуют реальной действительности. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Опросник А. Басса - А. Дарки, позволяет провести диагностику как агрессии в целом, так и отдельных ее видов. А. Басс и А. Дарки в 1957 году предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии: физической, вербальной, косвенной. Эта методика предназначена для диагностики уровня враждебности и агрессивности подростков. А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделял понятия «агрессия» и «враждебность» и определил последнюю как «реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды агрессивных реакций:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого человека;
- косвенная агрессия – окольным путем направлена на другое лицо или ни на кого не направлена;
- раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении, вспыльчивость, грубость;
- негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов;
- обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;

– подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;

– вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятье, угрозы);

– чувство вины – возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло и ощущает угрызения совести.

При составлении опросника авторы пользовались следующими принципами: вопрос может относиться только к одной форме агрессии; вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос. Опросник состоит из 75 утверждений, представленных ниже, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

1. Временами я не могу справиться с желаниями причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.

9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не правится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят Вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, то я готов сказать все, что я о нем думаю.

47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

67. Я часто думаю, что жил неправильно.

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре я часто повышаю голос.

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка опросника Басса-Дарки производится при помощи индексов различных форм агрессивных и враждебных реакций, которые определяются суммированием полученных ответов. Шкала «Физическая агрессия»: «да» - № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «нет» - № 9,17, 41. Шкала «Косвенная агрессия»: «да» - № 2, 18, 34, 42, 56, 63; «нет» - № 10, 26, 49. Шкала «Раздражение»: «да» - № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «нет» - № 11, 35, 69. Шкала «Негативизм»: «да» - № 4, 12, 20, 23, 36. Шкала «Обида»: «да» - № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «нет» - № 44. Шкала «Подозрительность»: «да» - № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «нет» - № 65, 70. Шкала «Вербальная агрессия»: «да» - № 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «нет» - № 39, 66, 74, 75. Шкала

«Угрызение совести, чувство вины»: «да» - № 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Опросник выявляет следующие формы агрессивных и враждебных реакций. *Физическая агрессия (нападение)* - использование физической силы против другого лица. *Косвенная агрессия* - под этим термином понимают как агрессию, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена - взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами, битье кулаками по столу и т.д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью. *Склонность к раздражению* (коротко - раздражение) - готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости. *Негативизм* - оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев. *Обида* - зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания. *Подозрительность* - недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред. *Вербальная агрессия* - выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань). Кроме того, выделяется восьмой пункт - *угрызения совести, чувство вины*. Ответы на вопросы этой шкалы выражают сдерживающее влияние чувства вины на проявление форм поведения, которые обычно запрещаются (нормами общества). Этот пункт

выражает степень убеждения обследуемого в том, что он является плохим человеком, совершающим неправильные поступки, наличие у него угрызений совести. Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность - индекс враждебности. Индекс враждебности включает в себя 5 и 6-ю шкалу, а индекс агрессивности (прямой и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $(6,5-7 \pm 3)$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности. Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность как свойство личности и агрессия как акт поведения могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности.

В результате диагностики самооценки психических состояний по Г. Айзенку в начале учебного года были получены следующие результаты. По шкале «тревожность» 40% учащихся имели высокий уровень тревожности, 50% средний, остальные - низкий уровень тревожности. По шкале «фрустрация» 50% учащихся имели высокий уровень, 30% средний, остальные - низкий уровень. По шкале «агрессивность» 60% учащихся имели высокий уровень, 28% средний, остальные - низкий уровень. По шкале «ригидность» 7% учащихся имели высокий уровень, 31% средний, остальные - низкий уровень.

Результаты диагностики уровня агрессии с помощью опросника А. Басса-А. Дарки были получены следующие

в начале учебного года. Высокий уровень агрессивности был выявлен у большинства детей. Для них характерна открытая враждебность по отношению к взрослым и сверстникам, проявляющаяся часто в асоциальном поведении. На уроках ведут себя агрессивно по отношению к взрослому, выкрикивают с места, говорят обидные слова. Проявляют агрессию к другим школьникам без видимой причины. Проявляют вербальную, а некоторые физическую агрессию к обидчику, при этом зачастую их не останавливало присутствие взрослых или других детей. Проявляли негативизм и агрессию, испытывали тревогу по поводу принятия себя другими детьми. У испытуемых со средним уровнем агрессивности и враждебности в поведении наблюдались агрессивные реакции на случайные действия других детей, проявлялась привычная враждебность одноклассникам. У испытуемых с низким уровнем агрессивности и враждебности слабо развиты волевые качества, в поведении прослеживалась подверженность влиянию лидера, подчинение. По результатам исследования видов агрессии можно констатировать, что 30% опрошенных школьников склонны к физической агрессии, они могут использовать физическую силу против другого лица. У 50% учащихся средний уровень выраженности физической агрессии, что может свидетельствовать о наличии вероятности использования против другого физической силы. У остальных школьников выявлена малая склонность к применению физической силы в отношении других.

По второй шкале (косвенная агрессия), которая скрывается или не осознается самим субъектом, выраженность на высоком уровне у 35% школьников; у 50% учащихся средний уро-

вень агрессии, а у остальных -низкий уровень агрессии. По третьей шкале (вербальной агрессии): к оскорблениям склонны 60% опрошенных школьников; средний уровень вербальной агрессии имеют 30% учеников, остальные не склонны ругаться и скандалить. По четвертой шкале (раздражительности): к раздражению склонны 55% опрошенных; в пределах нормы раздражительность диагностирована у 35% опрошенных, остальные полностью устойчивы к раздражителям. Негативизм - это реакция на какую-то неудовлетворенную потребность. Согласно пятой шкале негативизма, которая трактуется в стремлении к противодействию всякому внешнему влиянию, высокий уровень негативизма был выявлен у 20% школьников, средний уровень у 40%, у остальных был диагностирован низкий уровень негативизма. Такие подростки не склонны к противопоставлению своего мнения окружающим.

Согласно шестой шкале (обидчивости), последняя является эмоциональным свойством личности, определяет легкость возникновения эмоции обиды. Когда чувствительные стороны личности оказываются задетыми, бурного ответного аффекта не избежать. К таким относились 60% опрошенных учащихся, 17% были менее обидчивы и обидчивость в пределах нормы была выявлена у остальных школьников. По седьмой шкале (подозрительность): к недоверчивым детям относились 50% опрошенных респондентов; подозрительность в пределах нормы выявлена у 35% школьников, остальные имели сниженное чувство подозрительности. Согласно восьмой шкале (чувство вины): высокая выраженность чувства вины свойственна 55% опрошенных, чувство вины в пределах нормы показали 45%

учащихся. По результатам проведения психодиагностических методик можно сделать вывод о том, что большинство обучающихся склонны к отклоняющемуся поведению. Деструктивное поведение у младших школьников имеет достаточную степень выраженности, а также дети имеют высокую и значительную склонность к агрессии, вследствие чего школьникам необходимо предложить методику коррекции деструктивного поведения средствами физкультурно-спортивной деятельности, например, легкой атлетики. На наш взгляд, это осознанная, целенаправленная деятельность, основанная на индивидуальных особенностях и направленная на раннюю профилактику и коррекцию поведения, которая позволит приобрести навыки применения средств легкой атлетики в повседневной жизнедеятельности; овладеть навыками контроля своего организма и умения управлять своим физическим и эмоциональным состоянием; снизить тревожность, повысить уверенность в своих силах; сформировать основы социально значимых качеств и культурологических стремлений личности. Школьникам, склонным к деструктивному поведению, было предложено выполнять комплекс специальных упражнений и подвижных игр, базирующихся на использовании элементов легкой атлетики в повседневной жизнедеятельности. В основу исследования был положен принцип «опоры на ведущие навыки использования физических упражнений», это - фактор эмоций, развлечений, двигательной активности, соперничества, который был реализован в процессе уроков физической культуры для учащихся исследуемой группы. При разработке содержания и методики проведения уроков физической культуры, направленной на

формирование личностных качеств школьников младшего возраста, предрасположенных к деструктивному поведению, средствами легкой атлетики основывались на том, что такая методика характеризуется как специализированный целенаправленный педагогический процесс. Все упражнения и подвижные игры соответствовали возрастным возможностям детей. Структура занятий

предусматривала следующие части: вводная, включающая в себя постановку проблемы и разминочные упражнения; основная, занимающая большую часть времени; заключительная часть. Материально - техническое оснащение: большой спортивный зал; спортивная форма у всех учащихся; кегли, мячи, скакалки, маты; музыкальная колонка (это помогало детям расслабиться, поднимало настроение, способствовало более быстрому снятию психологического напряжения и физических зажимов). На вводном занятии детей знакомили с основными правилами работы в группе; с правилами безопасности и гигиеническими требованиями на занятиях. Для развития выносливости, силы, скорости применяли бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе; прыжки на скакалке; тройной прыжок с места; челночный бег 5х10 м; прыжки в длину; отжимания; бег на 60 м; прыжки через степ; поднимание туловища лежа на спине; вис на перекладине. Для снижения умственного и физического утомления - дыхательное упражнение «Ладони». Для развития выносливости, силы, скорости – «стоя скамейка между ног, в темпе прыжки на скамейку и обратно, на месте или с продвижением вперед». Упражнения, направленные на снижение уровня беспокойства

(неусидчивости), тревожности - игры «Ритмичное дыхание», «Дыхание в быстром темпе», «Король сказал», «Танец зверушек». Упражнение, направленное на формирование уверенности в своих силах, - «Дровосек». Для развития ловкости и внимания - упражнение «Стойка на одной ноге», игра «Клубочек». Упражнения, направленные на формирование умения концентрировать внимание - подвижные игры «День и Ночь», «Замри». Упражнение, направленное на снижение проблем с общением, - подвижная игра «Идем за Синей птицей». Распределение экспериментального материала осуществлялось с учетом учебной программы. Данные упражнения и подвижные игры включались в уроки физической культуры. После каждого упражнения предусматривался перерыв 30-60 секунд с обязательным анализом. Особенность применяемой методики в том, что она является ранней профилактикой для детей, предрасположенных к деструктивному поведению, сводится к системному планированию образовательно-формирующих групп упражнений и подвижных игр в рамках учебного материала по физической культуре.

После реализации в течение учебного года методики психолога - педагогической коррекции деструктивного поведения младших школьников, с целью оценки ее эффективности, была проведена повторная диагностика по тем же методикам. При оценке психического состояния проверялось предположение, что использование специальных упражнений и подвижных игр способствует улучшению психического состояния школьников, предрасположенных к деструктивному поведению. По шкале «тревожность» 20% учащихся имели высокий уровень

тревожности, 40% средний, остальные - низкий уровень тревожности. По шкале «фрустрация» 35% учащихся имели высокий уровень, 20% средний, остальные - низкий уровень. По шкале «агрессивность» 38% учащихся имели высокий уровень, 41% средний, остальные - низкий уровень. По шкале «ригидность» 4% учащихся имели высокий уровень, 39% средний, остальные - низкий уровень. Таким образом, использование специальных упражнений (из раздела легкая атлетика) и подвижных игр способствует улучшению психического состояния младших школьников, предрасположенных к деструктивному поведению. Результаты повторной диагностики уровня агрессии с помощью опросника А. Басса - А. Дарки в конце учебного года были получены следующие. У более 60% учащихся величины индексов агрессивности и враждебности находились в пределах нормы (для индекса агрессивности это величина, равная 21 ± 4 , а враждебности – $(6,5-7 \pm 3)$). По результатам исследования видов агрессии можно констатировать, что 4% опрошенных школьников склонны к физической агрессии, они могут использовать физическую силу против другого лица. У 80% учащихся средний уровень выраженности физической агрессии, что может свидетельствовать о наличии вероятности использования против другого физической силы. У остальных школьников выявлена малая склонность к применению физической силы в отношении других.

По второй шкале (косвенная агрессия), которая скрывается или не осознается самим субъектом, выраженность на высоком уровне у 18% школьников; у 65% учащихся средний уровень агрессии, а у остальных - низкий уровень агрессии. По

третьей шкале (вербальной агрессии): к оскорблениям склонны 40% опрошенных школьников; средний уровень вербальной агрессии имеют 53% учеников, остальные не склонны ругаться и скандалить. По четвертой шкале (раздражительности): к раздражению склонны 30% опрошенных; в пределах нормы раздражительность диагностирована у 66% опрошенных, остальные полностью устойчивы к раздражителям. Согласно пятой шкале негативизма, которая трактуется в стремлении к противодействию всякому внешнему влиянию, высокий уровень негативизма был выявлен у 2% школьников, средний уровень у 61%, у остальных был диагностирован низкий уровень негативизма. Такие подростки не склонны к противопоставлению своего мнения окружающим. Согласно шестой шкале (обидчивости), высокий уровень выявлен у 38% опрошенных учащихся, 37% были менее обидчивы и обидчивость в пределах нормы была выявлена у остальных школьников. По седьмой шкале (подозрительность): к недоверчивым детям относились 30% опрошенных респондентов; подозрительность в пределах нормы выявлена у 52% школьников, остальные имели сниженное чувство подозрительности. Согласно восьмой шкале (чувство вины): высокая выраженность чувства вины свойственна 34% опрошенных, чувство вины в пределах нормы показали 66% учащихся. По результатам повторного проведения психодиагностических методик можно сделать вывод о том, что достоверно меньше обучающихся были склонны к отклоняющемуся поведению, чем в начале учебного года. Таким образом, контрольная диагностика показала изменение в поведении испытуемых: агрессия стала контролироваться детьми, они научи-

лись сдерживаться. Психолого-педагогическая коррекция с детьми с высоким уровнем агрессивности привела к сдвигам в поведении школьников, к снижению уровня раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, что выразилось в оценках косвенной, вербальной и физической агрессий. Дети были выработаны навыки общения, позволяющие снять обиду, чувства вины; дети проверили на практике модели своего поведения; осознали временную перспективу жизни, свои возможности, способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания; приобрели умение рационально противостоять внешнему социальному и психологическому давлению; у школьников стало развиваться чувство благодарности, эмпатии, устойчивого и доброжелательного отношения к окружающим; они постепенно стали больше осознавать ценность себя как личности и окружающих. Более детальный анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью коррекции деструктивного поведения младших школьников. В результате проведенного исследования были выработаны рекомендации по коррекции поведения детей.

Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов ребенка, учитывая особенности его характера и способности. Стремиться к сокращению свободного времени («времени безделья») за счёт привлечения к положительно формирующим личность занятиям: чтение, самообразование, занятие музыкой, спортом, своим хобби. Необходимо записать ребенка в спортивные секции для коррекции деструктивного поведения. При защитной агрессии у

ребенка рекомендуется, прежде всего, работа по обучению средствам общения. Кроме того, необходимо снять тревожность, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера дома, душевный комфорт, так как за защитной агрессией стоит ощущение отсутствия безопасности, угрозы внешнего мира. Необходимо отрабатывать у школьников навык реагирования в конфликтных ситуациях. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей. Возможно применение техники эффективной коммуникации. *Техника эмпатического («активного») слушания*: предоставление обратной связи о чувствах, переживаниях эмоциональных состояниях. Невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с ребенком. Вербальные компоненты: повторение «слово в слово», перефразирование, обозначение эмоционального состояния. *Техника эффективной похвалы*: критерии эффективной похвалы. Не должна содержать сравнения со сверстниками, прямой оценки личности ребенка. Содержит реалистическое описание действий, его усилий, результатов действий. Похвала должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной Я-концепции. Похвала должна содержать описание чувств взрослого. *Техника введения запретов и ограничений*: содержание запретов ограничений (физическая и личностная безопасность подростка; сохранность оборудования; постоянство времени и места занятия). Ограничений должно быть немного, они предъявляются в ясной и понятной словесной форме, имеют тотальный императивный характер и предъявляются безлично. *Техника «Я - высказывание»*. Цель

«Я - высказывания» - невежливость и мягкость (но и не грубость), а ясность и прямота. Объективно описать событие (ситуацию) без эмоционально окрашенных выражений и без своего истолкования: «Когда на меня поднимают голос...», а не «Когда ты на меня орешь...» или «Когда ты хочешь меня унижить...». Описать свою реакцию (когда мы говорим «Я», мы находимся на безопасной почве): Эмоциональная реакция: «Я обижена», «Я рассержена», «Я чувствую себя забытой». Описание поведения: «Я уйду в себя», «Я решаю все делать сам», «Я начинаю кричать на тебя». Высказывать свои пожелания: «Мне хотелось бы...», - не формулировать их как требования. Когда мы говорим другим, что они должны сделать что-то, они зачастую противятся этому. Если они не чувствуют свободы выбора, они могут сопротивляться нашим предложениям. Однако мы уведомили их о нашей позиции.

Необходимо обеспечить физическую и личностную безопасность ребенка. При условии последовательности, постепенности приобщения младших школьников с проявлением деструктивного поведения к различным видам социально признаваемой деятельности (трудовой, спортивной, художественной, организаторской), возможно достичь хороших результатов в коррекции деструктивности. Таким образом, при коррекции деструктивного поведения у младших школьников важен комплексный подход. Коррекционно - развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, при условии их личного положительного участия в жизни ребенка. Значительную роль при этом играет укрепление здоровья ребенка, использование в целях закаливания

естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешие экскурсии. Нормально физически и психически развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие. В этих случаях вероятность возникновения отклоняющегося поведения будет сводиться к минимуму. Важную роль играет профилактика подобного поведения средствами физической культуры еще с дошкольного и раннего возраста. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

*Индивидуализация физического воспитания детей
дошкольного возраста*

Рассмотрим закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения. Формирование двигательного навыка проходит три стадии, отражающие физиологические закономерности. Первая стадия – иррадиация – короткая. Она направлена на формирование первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение в процессе ознакомления с новым движением; при этом ребенок испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность их воспроизведения в пространстве и во времени, напряженность мускулатуры [9]. Вторая стадия – специализация – более продолжительна по времени. Она характеризуется повторяемостью движения; при этом правильность выполнения разучиваемого движения постепенно повышается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и системы в целом, развиваются внутренние дифференцированные торможения, ограничивающие распространение процессов возбуждения в результате повышения роли второй сигнальной системы. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий. Образование двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. Ребенок то легко и свободно выполняет двигательное действие, то – по прошествии времени – выполняет движение так, как будто только знакомится с ним. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей – дина-

мический стереотип. Третья стадия – стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Движения ребенка становятся экономичными, свободными, точными и раскованными. Он осознает двигательную задачу, творчески использует (варьирует) движение в других ситуациях – игровых и жизненных. Сформированный навык может стать предпосылкой для его переноса в похожее движение, для освоения нового, более сложного навыка. Такой перенос определяется как положительный [9]. В отдельных случаях возможен отрицательный перенос, или интерференция навыков, не способствующая овладению двигательным действием. Причинами интерференции навыков может быть прочность ранее образовавшихся временных связей или сохранение в новых действиях некоторых компонентов, общих со старыми, мешающих различению своеобразия каждого действия. На процесс овладения сложными двигательными актами могут оказать влияние врожденные автоматизмы. Так, врожденная перекрестная координация составляет основу лазанья, ходьбы, бега и т.д. Унаследованные координации необходимо учитывать при подборе последовательности обучения [92].

Рассмотрим роль сознания и эмоций при обучении движениям. При обучении большое значение имеет осознанное и эмоциональное отношение ребенка к движению. Обучая движению, у него создают эмоционально положительное отношение к нему, стремятся заинтересовать выполнением движений, вызвать желание качественно и осознанно выполнить его. При формировании двигательных навыков педагог учитывает типологические особенности нервной системы, для чего подби-

рает методические приемы, способные обеспечить формирование навыка и психофизических качеств у каждого ребенка. Обучение двигательным действиям требует интеллектуального, физического и волевого напряжения, поэтому так важно создание эмоционально положительного, спокойного состояния психики ребенка [46]. Образование новых временных связей происходит эффективно, если кора больших полушарий мозга свободна от посторонних раздражений извне, т.е. ребенка ничто не отвлекает во время обучения.

Применение музыки оказывает положительное влияние на совершенствование двигательных навыков. Музыка, обладающая огромным эмоциональным потенциалом, оказывает благотворное влияние на повышение качества выполнения движений. Она способствует их выразительности, пластичности, грациозности, красоте, четкости и координации. Сливаясь с музыкой, движение обеспечивает эмоциональное переживание ребенком художественных образов музыкального произведения. В итоге у него развивается музыкальность, умение передавать характер движения, а его действия совершенствуются, становятся более свободными, мягкими, непринужденными. Движения под музыку развивают слух, воспитывают временную ориентировку, т.е. способность усложнять свои движения в соответствии с метроритмическим строением музыкального произведения. Определенная метрическая пульсация, с которой связаны движения ребенка, вызывает согласованную реакцию всего организма (дыхательной, сердечной, мышечной деятельности), а также эмоционально положительное состояние психики, что содействует общему оздоровлению организ-

ма, активизации сознания. Созданию представлений о двигательном акте в целом способствуют воздействия на основные анализаторы (зрительный, слуховой, двигательный) и формирование представления о движении в целом.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков, выработанных в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии формирования навыка соответствует определенный этап обучения. Первый этап – начальное изучение двигательного действия; второй – углубленное изучение; третий этап – закрепление и совершенствование двигательного действия. Некоторые аспекты методики начального изучения следующие. Педагог пользуется различными приемами в следующей последовательности. Правильный, безукоризненный, четкий показ образца, который дает ребенку возможность воспринять движение в целом в соответствующем темпе, заинтересоваться им, побуждает к выполнению движения [25]. Затем следует подетальный показ выполнения движения в более медленном темпе с пояснением последовательности всех элементов, составляющих движение. Например, воспитатель говорит: «Посмотрите еще раз: я поднимаю палку вверх и смотрю на нее, потом опускаю на согнутое колено левой ноги и далее на второе колено, носок у меня оттянут вниз». При таком подетальном показе не следует пользоваться счетом (раз, два, три и т.д.): он не создает необходимой предварительной ориентировки у ребенка; в то же время слова, воздействуя на сознание детей, вызывают ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве (влево, вправо, вверх, вниз) и да-

ют представление о движении частей собственного тела (поднять руки, опустить на согнутое колено и др.). При практическом выполнении движения в целом дети самостоятельно воспроизводят действие, слушая указания воспитателя, т.е. проверяют практически сложившийся у них образ движения, а взрослый следит за тем, как дети поняли задание [64].

Все эти приемы должны обеспечить образование временных связей в коре головного мозга и способствовать сознательному запоминанию всей последовательности двигательных элементов, составляющих данное движение, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. Однако, если воспитатель видит какое-либо несоответствие движений детей заданию, он уточняет его путем разъяснения или показа. Указанные приемы применяются, начиная со средней группы. Что касается двух младших групп, то в обучении детей этого возраста используются преимущественно игровые приемы или показ образца с одновременным объяснением и включением в такие же действия детей. Например, воспитатель говорит: «У меня в правой руке голубой флажок. У каждого из вас такой же флажок. Возьмите его в правую руку, как я. Ноги поставьте на ширину плеч. Высоко поднимем флажок, помашем им и переложим в левую руку. Руку опустим вниз». Это своеобразие методики обучения определяется недостаточной сосредоточенностью внимания маленьких детей, отсутствием у них необходимой выдержки для предварительного наблюдения, удовлетворением детей от самого процесса подражания конкретному образцу движения, совершающегося перед их глазами. Выполнение показанных

воспитателем движений, его поощрение создают у детей эмоционально положительное состояние, что определяет успех начального этапа формирования двигательных навыков.

Некоторые аспекты методики углубленного разучивания. На этом этапе задача педагога заключается в том, чтобы уточнить правильность техники выполнения деталей разучиваемого действия, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом [52]. Учитывая механизм образования условных рефлексов, воспитатель должен восстановить в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов данного действия, конкретность ощущений. В процессе сознательного повторения движения у детей постепенно развивается дифференцировочное торможение, повышается роль второй сигнальной системы. Иррадиирование возбуждений в коре головного мозга постепенно сменяется все большей их концентрацией. Возбуждение устремляется к нервным клеткам, которые соответствуют характеру раздражителя, подкрепляемого воспитателем. В то же время благодаря его указаниям, носящим характер тормозного раздражителя, все мешающие ребенку движения постепенно затормаживаются, отпадают. Закрепляются только те движения, которые соответствуют показу или подкрепляются словом воспитателя. Постепенно движения упорядочиваются, уточняются в силу все более развивающегося дифференцировочного торможения. При последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение отграничивает корковые очаги, заторма-

живая все неподкрепляемые связи. Учитывая физиологический механизм процесса постепенного усвоения разучиваемого движения, воспитатель отбирает соответствующие методические приемы [16]. В ходе обучения он обращает внимание детей на правильность выполняемых ими действий и поощряет их: «Хорошо стоите, спина прямая, руки у всех отведены назад» (деловое подкрепление). Или, наоборот, привлекает внимание к ошибкам: «Не сгибайте колени, когда опускаете палку на пол» (тормозной раздражитель). Чтобы лучше видеть выполнение движений каждым ребенком, воспитатель, выстроив детей в колонны, может подойти к ребенку и словом, мягким исправлением позы ребенка помочь каждому индивидуально. Дети, стоящие в других колоннах, тоже слушают указания воспитателя и видят, к чему надо стремиться.

На втором этапе обучения двигательные действия детям уже знакомы, поэтому воспитатель при выборе приемов учитывает степень сложности каждого движения. Простые по содержанию и структуре целесообразно лишь напомнить детям в нескольких словах, не прибегая к наглядному показу. После того, как дети займут нужное исходное положение, воспитатель говорит: «Вспомните упражнение, которое мы выполняли на прошлом занятии. Отведите руки в стороны-назад и после этого, не сгибая их, сделайте хлопок перед собой». Такое напоминание вызовет в представлении детей образ движения в последовательности его элементов, и они смогут его выполнить без показа воспитателя; при этом активизируются их внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнять движение. Если оно более сложное (метание в цель,

прыжок в высоту и др.), целесообразно использовать показ движения с пояснением [90]. Выбор приемов производится на основе анализа сложности движений. Именно этим определяется целесообразность их применения, позволяющая включить ребенка в сильное умственное и физическое напряжение.

Некоторые аспекты методики закрепления и совершенствования. На третьем этапе задача педагога заключается в том, чтобы закрепить и совершенствовать приобретенный ранее навык владения техникой двигательного действия, стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения и создать возможность его применения в играх и в жизни. На третьем этапе обучения ребенок воспринимает задание сознательно, действует целенаправленно. Способ выполнения движения уже автоматизирован, поэтому внимание ребенка сосредоточивается главным образом на качестве. Воспроизведение правильно разученного двигательного действия на третьем этапе является результатом усилий детей за все предыдущее время обучения. Движения отличаются четкостью, уверенностью, эмоциональностью, поэтому воспитатель в большинстве случаев ограничивается словесным заданием, используя для этого название упражнения: «Будете делать хлопок о колено». Или: «Сейчас будете прыгать в высоту с разбега». У детей по одному названию знакомого им движения в сознании и представлении возникает последовательность его выполнения, и они выполняют движение быстро и четко [109].

И. М. Сеченов указывал на то, что «малейший внешний намек на часть влечет за собой воспроизведение целой ассоциации». Чтобы движения всех детей при самостоятельном вы-

полнении какого-либо упражнения были согласованными, воспитатель регулирует их отдельными словами. На данном этапе ребенок готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка в игровых и жизненных ситуациях и выполнению заданий творческого порядка. С учетом имеющегося у детей опыта и уже освоенной техники выполнения упражнений им предлагают творческие задания: внести какое-либо изменение в известное упражнение и создать его вариант, или скомбинировать из знакомых элементов новое, или придумать свое, оригинальное упражнение [32]. Таким образом, использование творческих заданий формирует у ребенка творческое отношение к своей деятельности.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками [73].

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но са-

моконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и др.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано с возрастающей физической выносливостью. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых [83].

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями. Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускула-

турой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4-6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими [16]. Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например, с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния в 4-5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д. Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы воспитателя над их общим физическим развитием. Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах

действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми. Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля над физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний [13].

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях. Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к быстрой скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. Кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения [118].

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных [118].

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардиореспираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп. Специальная выносливость – способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц [19].

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и инструктором по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышен-

ной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития. Текущие педагогические наблюдения – это лишь часть комплексной диагностики физической подготовленности. В практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

В практике работы с дошкольниками для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с). Во многих образовательных программах для оценки физической подготовленности дошкольников содержится достаточно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая может включать в себя как серию базовых, так и блок дополнительных параметров физической подготовленности. При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы: степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений; умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях; развитие физических качеств и двигательных способностей (быстроты реакции, ловкости,

гибкости, силы, выносливости, координационных способностей); общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. Задачи определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей [87]. Оздоровительные задачи сводятся к следующему. Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются первоочередными задачами дошкольного учреждения. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют. Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости их организма к неблагоприятным условиям внешней среды, т.е. закаливания. Физическое воспитание должно способствовать формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп. У детей с дошкольного возраста необходимо развивать двигательные способности, чтобы они могли овладеть жизненно важными двигательными навыками [87]. Большое внимание должно уделяться

привитию навыков гигиены занятий физическими упражнениями. От этого во многом зависит здоровье детей.

Вторая группа задач исторически носит название «образовательные», хотя, по сути, характеризует лишь одну сторону образования – дидактическую и направлена на процесс обучения: формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности [18]. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спортивной деятельности. Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями. Дети должны знать о значении физических упражнений для укрепления здоровья. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за спортивной одеждой и обувью и т.д.

Воспитательные задачи: с раннего возраста у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту. В процессе образования детей в области фи-

зической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Занятия физическими упражнениями могут оказывать значительное влияние на становление личности ребенка. Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. Процесс образования дошкольников в области физической культуры должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания [109]. Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах. Все принципы можно условно объединить в три группы: общие принципы образования дошкольников в области физической культуры; принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении; принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Этими принципами обязан руководствоваться любой педагог, организующий двигательную деятельность дошкольников. От его деятельности зависит полнота реализации каждого из них. К общим принципам образования дошкольников в области физической культуры относятся следующие: гуманизация, демократизация, гуманитаризация, вариативность, региональная специфика, развивающий характер, непрерывность.

Физическое, психическое и социальное благополучие каждого ребенка – основа любого педагогического процесса, независимо от избранной дошкольным учреждением системы

физкультурно-оздоровительной работы [92]. Принцип гуманизации образования дошкольников в области физической культуры предполагает построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов. Вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости»), победы над своим неумением, понимания того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья. Планируя работу с дошкольниками, педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Принцип демократизации образования дошкольников в области физической культуры обеспечивает педагогу право свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое право должно гарантировать адекватность избранных форм, средств и методов физическому состоянию детей и задачам образования дошкольников в области физической культуры. Высокие конечные показатели здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными могут быть получены только при профессиональном анализе двигательных возможностей детей раннего возраста [112].

Принцип гуманитаризации образования нацеливает педагогов и родителей на формирование у дошкольников в ходе двигательной деятельности понимания роли и места человека в мире движений; приобщение их к ценностям физической культуры и создание условий для познания своих возможностей в

мире движений; поддержание чувства справедливости при оценке результатов соревнований и игр. Ребенок должен ощущать себя в центре педагогической системы. Принцип вариативности образования предполагает использование различных программ физического совершенствования дошкольников в зависимости от состояния их здоровья, задач образовательного процесса, двигательных предпочтений детей, особенностей развивающей среды дошкольного учреждения, желаний родителей и т.д.

Принцип региональной специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития. Все это призвано способствовать совершенствованию социально-биологической адаптации детей. Реализация данного принципа обусловлена достижениями этнопедагогике физического воспитания и регионоведения в области физической культуры [92]. Принцип развивающего характера образования предусматривает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи ребенка. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности дошкольника, который является полноценным субъектом деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности ребенка и происходит в зоне его ближайшего развития.

Принцип непрерывности образования дошкольников в области физической культуры отражает основные закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса. Этот принцип предполагает, что физическое воспитание строится как многолетний процесс физического развития ребенка, при котором эффекты в проявлениях физического развития детей ожидаются не сразу, а по истечении закономерно обусловленного времени, связанного с особенностями развития организма и психики ребенка и их реакциями на нагрузки, переносимые им в процессе физического воспитания. Непрерывность образования обеспечивает преемственность его уровней и многомерное движение личности в образовательном пространстве [96].

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся следующие: оздоровительной направленности, социализации ребенка, всестороннего развития личности, единства с семьей, подготовки к обучению в школе. Принцип оздоровительной направленности означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью» [100]. Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы

реализовывать и профилактическую, и развивающую функции. Во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающий в условиях современной жизни. Во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям. Принцип социализации ребенка означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность – жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы. В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирование в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений [90]. Принцип всестороннего развития личности предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоя-

тельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку [90]. Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными занятиями. Принцип единства с семьей означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей. Принцип подготовки к обучению в школе учитывает, что поступление в школу – один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации [22]. Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность. Легко

справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети. Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому обучению; обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре; формирование у детей эффективности использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения [22].

К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся следующие: научности, доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности, наглядности, прочности, индивидуализации. Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения [91]. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновре-

менно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного – к неизвестному; от простого – к сложному; от менее трудного – к более трудному; возможно, от менее привлекательного – к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок. Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям – одна из основных задач физического воспитания в семье и ДОУ. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий. Таким

образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале [91].

Принцип прочности предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и малоинтересным. Поэтому при обучении дошкольников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы. Принцип индивидуализации предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста,

состояния здоровья и т.п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

Развитие и воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности. В современной литературе по физическому воспитанию используют термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества»: силовые, координационные, скоростные, выносливости и гибкости. Именно термин «физические (двигательные) качества» точно передает смысл о сложном составе компонентов, которые входят в ту или иную группу способностей [96]. Двигательные качества – это индивидуальные особенности уровня двигательных возможностей человека. Но при этом не всякие индивидуальные особенности, а только те, которые связаны с осуществлением какой-либо двигательной активности. Под развитием двигательных качеств понимается то, что происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает возможность появления у детей ошибок в технике движений. Координационные способности вырабатываются при развитии двигательных возможностей детей. Поэтому важно с первых лет развития использовать весь мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы тренировать двигательные качества, которые за-

ложены уже природой. Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования ребенка, а также овладение широким кругом движения. Правильно развитые двигательные способности играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при постоянно изменяющихся условиях среды, побуждают и способствуют к проявлению активности, самостоятельности, уверенности и самообладанию. Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Подбираются похожие упражнения, которые также воздействуют на разные качества, постепенно увеличивается скорость и частота движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторяемых движений (для выносливости), величины преодолеваемого сопротивления (для развития силы) [96].

Для расширения диапазона двигательных возможностей ребенка необходимо проводить целенаправленную работу по развитию двигательных качеств. Вроде бы на первый взгляд простые, но в то же время разнообразные упражнения, не имеющие больших требований к технике, приводят к свободному владению телом, развитию мышечного тонуса, дают возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. И только тогда появляются с возрастом у ребенка двигательные умения. Но при этом нужно не забывать развивать способность овладения новыми движениями, которые дают возможность самостоятельно осваивать движения, про-

являть инициативу, творчески участвовать в играх, а также уметь их организовывать. Не следует забывать о развитии умения действовать экономно, проявляя уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости только в конкретной ситуации – это повышает физическую работоспособность, адаптационные возможности детей. Через возможность играть в ребенке надо развивать и тренировать двигательные качества. При этом нужно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои способности и проявлять их в движениях, которые наиболее соответствуют возможностям ребенка. Надо создать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли развивать свои способности не останавливаясь на среднем достигнутом уровне; направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и др. Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, должны выполняться в строгой последовательности, включаться в разные формы двигательной деятельности, в том числе и в самостоятельную двигательную деятельность ребенка во время прогулки [26].

Физические качества присутствуют у каждого ребенка с рождения, но развитие или отсутствие больше увеличивает разницу между ними. Быстрота – это умение человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Выносливость – это способность выпол-

нять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью. Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В дошкольном возрасте (3-7 лет) жизни ребенка интенсивно развиваются ткани, органы и функциональные системы. Именно в возрасте 5-6 лет происходит интенсивная морфологическая и функциональная перестройка всех систем органов. Ребенок в этом возрасте вырастает в год примерно на 4-6 см, масса тела увеличивается на 1,5 кг. В этот период продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело становится более устойчивым, благодаря усиленному росту ног. Дети в этом возрасте могут совершать длительные прогулки, много бегать и прыгать без большого утомления, а также выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения благодаря крупной и мелкой мускулатуре [9]. Все это напрямую связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной системы и с тем, что он начинает легко управлять своими движениями. В старшем дошкольном возрасте ребенок способен различать воздействия, поступающие из внешнего мира, реакции на них. К 6-7 годам дети уже точнее выбирают движения, которые им надо выполнять. У них исчезают лишние движения, которые они делали до пятилетнего возраста. При этом надо не забы-

вать о том, что это наблюдается только у тех детей, которые развиваются в соответствии с возрастом. Ребята пяти-шести лет самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослых (родителей, воспитателей и др.), производят ряд движений более сложных в действие в определенной последовательности, контролируя при этом их изменения. Именно возможность контролировать и регулировать свои движения, является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Все эти изменения зависят напрямую не только от развития мозговых структур, но и от опыта, который ребенок приобрел за свою еще небольшую жизнь [9].

Появляются в этом возрасте и волевые качества, которые выступают в основном при повторе за кем-то как элемент подражания. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние, то он прыгнет хуже, чем тогда, когда он выполняет прыжок в состязательно-игровой форме. В шестилетнем возрасте происходят изменения и в развитии физических качеств. Ребенок может выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрирует хорошие скоростно-силовые способности и выносливость. Наиболее эффективно следует развивать в данном возрасте двигательные качества – быстроту и гибкость. Постепенно с возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений, которые выявляют двигательные качества. В этом возрасте для детей надо выбирать игры, которые богаты новыми движениями, дающими возможность творчески участвовать в играх, проявлять инициативу. Нервная система пластична и поэтому хорошо усваиваются

оздоровительные движения, их координация. Ребенок учится действовать экономно, проявляя быстроту только тогда, когда она необходима, как и гибкость, выносливость, ловкость, силу. Даже робкие и малоинициативные дети в процессе проведения игры становятся более смелыми и ловкими. Хотя нужно не забывать о том, что шестилетние дети еще не обладают умением быстро бегать, достаточной выдержкой и качествами, которые нужны при проведении командных игр, но к таким играм они проявляют интерес [84]. При этом они уже могут испытывать чувство ответственности за команду и перед ней, а также научиться объективно оценивать свои и чужие действия. Дети проявляют не только интерес к процессу игры, но и к конечному результату.

Самым главным источником психического развития является учение, это не так четко проявлялось в более ранних возрастах. У детей появляется интерес к получению новых знаний и умений. Это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессах (восприятие, памяти, внимания и др.), что, в свою очередь, определяет новый уровень развития произвольного поведения. Все это сказывается и на психических особенностях движений детей 6-7 лет. Усиливается в этом возрасте и учебная мотивация в ходе выполнения определенных двигательных заданий, связанных с получением и усвоением новых знаний и умений, даже если все это происходит в игровой ситуации. Двигательные умения тесно связаны с двигательными способностями, основные из которых – выносливость, ловкость, быстрота, сила. Чем богаче и шире арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двига-

тельной деятельности. Поскольку двигательные качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других психофизических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов и соблюдения ими следующих правил: помоги, не навреди; заинтересуй, но не настаивай; каждый ребенок индивидуален. Таким образом, готовность организма дошкольника к разным видам деятельности, его устойчивость к разнообразным факторам окружающей среды определяется созреванием его организма, т.е. функциональных систем. Бег, прыжки, метание – это те двигательные умения, которые ребенок дошкольного возраста должен освоить до поступления в школу. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, выносливости и быстроты, т.е. от развития основных двигательных качеств. О физической подготовленности ребенка говорит уровень развития этих качеств. Основное средство физического воспитания – физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата [62]. Применительно к задачам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста наиболее широкое распространение получили:

- 1) основная гимнастика (ОРУ с предметами и без; разновидности ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия; строевые и танцевальные упражнения). Упражнения основной гимнастики характеризуются избирательной направленностью и в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять сложные движения;

2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные). В процессе игры происходит комплексное развитие физических качеств и комплексное совершенствование всех систем организма и двигательного аппарата; повышается интерес к занятиям;

3) упрощенные формы спортивных упражнений (передвижения на лыжах, коньках; плавание; игры с мячом). Упрощенные спортивные упражнения направлены на решение оздоровительных и образовательных задач и формирование первоначального интереса к спортивной деятельности.

Немаловажное значение в практике физического воспитания имеет использование оздоровительных сил природы. Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского организма способствуют закаливанию, совершенствуют механизмы терморегуляции, нормализуют психические процессы и тем самым улучшают работоспособность и физическое состояние детей. Наибольшего эффекта можно достигнуть, сочетая воздействие оздоровительных факторов с физическими упражнениями. Гигиенические факторы (режим дня, сна, питания, двигательной активности и отдыха) дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений. Например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном сне и питании. Чистота помещения и оборудования способствует профилактике инфекционных заболеваний. Для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Способы передачи детям знаний и уме-

ний, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей – все это относится к методам и методическим приемам. Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, – это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка. В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в его состав. Например, метод показа может осуществляться разными приемами: показом упражнения в профиль или анфас; показом в необходимом темпе или замедленно и т. п. Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Он позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных задач и при работе с любыми контингентами детей. Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть методикой [92].

В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении используются те методы, кото-

рые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников. В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации. Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы: методы слухового восприятия; методы зрительного восприятия; методы двигательного восприятия. Методы слухового и зрительного восприятия информации используются не только в практике физической культуры. Условно их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими. Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению, в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребенка). Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес, а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки [92].

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения.

Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения. Объяснение используется при изучении упражнений. В нем подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При этом следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков [105].

Беседа чаще всего имеет вопросно-ответную форму. Она помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям – осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Ее проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.). Разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания

(например, игры). Разбор может быть односторонним, когда его проводит только педагог, или двусторонним – в виде беседы с участием детей [105]. Указание (распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы: для уточнения задания; напоминания, как действовать; перед выполнением упражнения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение); поощрения.

Оценка на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно подразделяется на воспитывающую (регулирующую поведение детей) и обучающую (определяющую качество выполнения движений). Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована; в то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети. Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание (Смирно! Кругом!). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Команды используются при работе только со старшими дошкольниками [97]. Подсчет позволя-

ет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами: голосом с применением счета (раз-два-три-четыре); счетом в сочетании с односложными указаниями (раз-два-наклон-три); только односложными указаниями (вдох-вдох-выдох-выдох).

Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы. Методы зрительного восприятия обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям. Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Педагогу следует тщательно подготовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение было видно всем детям. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук. Демонстрация наглядных по-

собий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для уточнения техники физических упражнений. Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках [26]. Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы: строго регламентированного упражнения; частично регламентированного упражнения. Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее, это не дает оснований для их отождествления. Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Методы строго регламентированного упражнения могут использоваться при обучении двигательным действиям (в целом и по частям) и при развитии двигательных способно-

стей (равномерный, переменный, повторный). Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое [26]. Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах, но чаще она применяется в работе с младшими детьми. К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

Использование принудительно-облегчающего упражнения, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой – создать условия, помогающие выполнить это действие. Тренажеры применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств. Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не менее по ос-

новному признаку – наличию выполнения ребенком физического упражнения – они должны относиться к группе практических методов обучения. Слуховые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр. Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки [91].

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25-75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений. Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кисло-

родом (лес, парк, у реки). Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности. Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества. Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.) [91]. Тренирующее воздействие повторного метода наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.

Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми. Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести все занятие под

девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом». Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка. Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение [91]. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала. Данный метод имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами. Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера упражнений, этапа обучения [125]. На первом этапе обучения двигательному действию проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями. Чем младше дети, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения. На втором этапе углубленного разучивания движения большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений. Задача третьего этапа – закрепление навыка и совершенствование его техники, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной формах. В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. Как указано выше, в начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте

большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений [125].

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме. Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий. В основе планирования процесса физической подготовки дошкольников должны лежать следующие основные положения. Первое: возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным для развития физических качеств и формирования основных движений. Второе: учитывая незрелость, податливость скелета, слабость мышц, низкий уровень сопротивляемости организма ребенка важно избегать воздействий, вызывающих перенапряжение, тормозящих нормальное развитие детей. Средства физической культуры должны быть направлены на закаливание, укрепление костной и мышечной систем и правильное формирование опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Третье: развитие всех двигательных качеств идет по мере морфофункционального совершенствования организма и накопления двигательного опыта. Четвертое: методической особенностью пла-

нирования процесса физического воспитания является акцентированное воздействие на отдельные качества. Целесообразная длительность этих этапов – до 1 месяца. При этом специализированные упражнения и игры должны занимать 50-70% общего объема времени двигательной активности [122].

Основу двигательной активности детей до двух лет составляют ходьба, лазание, преодоление препятствий, игры с мячом, обручем, скакалкой. Самый эффективный метод – игровой. На занятиях с детьми 2-3 лет возрастает значение наглядного и словесного методов, что объясняется интенсивным развитием речи и подражательных способностей ребенка. Физические упражнения: ходьба и перемещение в усложненных условиях (ходьба по веревке, по доске, перелазание через предметы); спрыгивание с небольшой высоты; прыжки в длину с места; подскоки на двух ногах; подбрасывание и ловля мяча; произвольные изменения положений ног, рук, туловища и головы; плавание и упражнения в воде; игры. Игровая деятельность становится сложнее и разнообразнее. Широко используются сюжетные и имитационные упражнения (например, бежим тихо, как мышки) [53]. Контроль физической нагрузки осуществляется визуально (по внешним признакам утомления) и по величине ЧСС: разница ЧСС между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. В 3-4 – летнем возрасте преобладающей формой занятий остается игра, но в большей мере необходимо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок. У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное развитие физических

качеств – ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости. Содержание занятий физическими упражнениями обогащается за счет новых движений и упражнений, применяют более сложные виды ходьбы, бега, прыжков, лазания, равновесия. Значительное место в занятиях следует отвести подготовке к освоению базовых элементов движений в спортивных упражнениях (элементов техники). Тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130-140 уд/мин.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. У детей 4-6 лет отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть плоскостопие и искривление позвоночника. Развивается способность «схватывать» суть и особенности разучиваемых движений, понимать разъяснения взрослого и уметь воплощать образ движения в собственных действиях. Задача – расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых технически сложных упражнений [109]. Следует использовать физические упражнения, способствующие выработке умения точно воспроизводить заданные движения (по кинематическим, ритмическим и динамическим характеристикам). Специальные усилия должны быть направлены на силовую подготовку ребенка, в особенности на более мелкие мышцы, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. По-прежнему много внимания уделяется гибкости; упражнения на ловкость и быстроту усложняются.

Для детей 6-летнего возраста задачей физического воспитания является подготовка фундамента для интенсификации

этого процесса в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего – в усилении акцента на развитие физических качеств (преимущественно быстроты и выносливости). Большое место займет и силовая тренировка. Однако скоростная и силовая подготовки, равно как и воспитание выносливости, не должны быть самоцелью. Важна сама по себе подготовка физиологической организации ребенка, его психики к предстоящему началу учебы в школе. Выносливость понимается как способность длительное время заниматься физическими упражнениями, но не предполагает развитие специальной выносливости в отдельных видах деятельности. В 5-7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 140-150 уд/мин. За процессом и результатами физического воспитания осуществляется педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль включает в себя тестирование уровня физической подготовленности и сопоставление результатов с нормативными данными; педагогические наблюдения и анализ физкультурных занятий.

В исследовании принимали участие 28 мальчиков 5-6 лет, которые были распределены на две равнозначные контрольную и экспериментальную группы по 14 человек в каждой. Дошкольники контрольной группы занимались по стандартной программе в течение шести месяцев, а в занятиях экспериментальной группы применялись предложенные нами комплексы общеразвивающих упражнений с учетом индивидуальных особенностей физической подготовленности детей. Занятия проводились три раза в неделю по 25-30 минут и включали два комплекса упражнений с гимнастической палкой.

Первый комплекс упражнений

«*Передай палку*». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед собой вертикально, хват руками за середину. 1 – развести руки в стороны, палка в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок; 2 – И. п. (повторить 6-8 раз). *Наклоны в стороны*. И. п.: то же, палка на лопатках. 1 – наклон вправо (влево), 2 – И. п. (повторить 6-8 раз). *Наклоны вниз*. И. п.: то же, палка прижата к груди. 1 – наклон вперёд, левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги; 2 – И. п. (повторить 6-8 раз). *Приседания*. И. п.: основная стойка, палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец. 1 – присесть, развести колени, руками скользить вниз по палке; 2 – И. п. (повторить 7 раз). «*Выпрями ноги*». И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямить их; 2 – И. п. (ногами палку не задевать). (повторить 7 раз). «*Достань палку*». И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой. 1 – ноги вверх за голову, достать до палки; 2 – И. п. (повторить 6-7 раз). *Махи ногами*. И. п.: о. с., палка вверху. 1 – согнуть правую (левую) ногу, опустить палку на колено; 2 – И. п. Повторить 6-8 раз. Прыжки на двух ногах боком через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

Второй комплекс упражнений

«*Ножницы в движении*». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз. *Наклоны в стороны*. И. п.: то же, руки за головой. 1 – наклон вправо (влево); 2 – И. п. Повторить 6-8 раз.

Выпады. И. п.: о. с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги. *«Носочек прыгает».* И. п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой. *«Сядь».* И. п.: лёжа на спине, руки за головой, потом прямо. 1 – сесть; 2 – И. п. Повторить 6-7 раз. *«Колечко».* И. п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы. *Прыжки.* И. п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Педагогическое тестирование – это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку тестируемым параметрам. Для определения физической подготовленности старших дошкольников нами было проведено тестирование: наклон туловища вперед из положения стоя (см); прыжки через скакалку (ко-во раз); подъем туловища в сед за 30 с (кол-во раз).

При тестировании дошкольников в начале исследования не было получено достоверных отличий по уровню физической подготовленности между группами детей. Результаты испытуемых экспериментальной группы в конце исследования стали достоверно выше контрольной. Это свидетельствует о том, что проводившиеся занятия с применением разработан-

ных комплексов упражнений, направленных на физическое развитие старших дошкольников, оказались более эффективны. Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремились сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумывались над тем, как улучшить свои показатели, старались неоднократно повторять одно и то же задание, обращались к воспитателю за помощью и стремились добиться хороших результатов. Незначительная часть детей (10%) оставались пассивными и инертными.

Проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения становится все более актуальнее на современном этапе жизнедеятельности. Начинать формировать навыки здорового образа жизни следует с раннего возраста. Как известно, самыми прочными являются те условные рефлексы, которые сформировались у ребенка до 5 лет, а в некоторых случаях – до трехлетнего возраста. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровье по сути своей должно быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый,

опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Даже у взрослого населения еще не сформирована в достаточной степени положительная мотивация на бережное отношение к своему здоровью. В человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей (как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека). Здоровье в обществе, в первую очередь, в силу низкой культуры, еще не стало на первое место в иерархии потребностей человека. Исходя из изложенного, можно сделать вывод о важнейшей роли воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как одной из главных человеческих ценностей. В достижении этой цели намечаются два основных пути. Первый - образование каждого человека, начиная с детского возраста, в дошкольных, школьных учреждениях, в колледжах, вузах и т.д. Второй - самовоспитание личности (сотвори себя сам!). Естественно, что для достижения здорового образа жизни необходимо сочетать оба пути. Рассматривая проблему здоровья в педагогическом аспекте, ученые считают, что необходимо выделить ее узловые вопросы в воспитании дошкольников. Прежде всего, надо осознать само понятие здоровье, так как от смысла, вложенного в него, зависит направленность оздоровительно-развивающего физического воспитания.

Здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. здоровье - это состояние телесного, душевного и социального благополучия. Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья

формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [13]. Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Понятие «здоровье» является одним из ключевых в нозологии. Часто его отождествляют с отсутствием болезни. Приведём несколько наиболее распространённых определений понятия «здоровье». Как указано выше, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) даёт следующее определение. «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Большая советская энциклопедия: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений». Большая медицинская энциклопедия: «Здоровье – такое состояние организма, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные явления».

К. Маркс: «Здоровье – это совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм, живая личность человека».

Н.Н. Зайко: «Здоровье – это прежде всего состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функ-

ции, а также способность регуляторных систем поддерживать постоянство внутренней среды».

Г.И. Царегородцев: «Здоровье человека – это гармоническое единство физиологических, психологических и трудовых функций, обеспечивающих возможность полноценного неограниченного участия человека в различных видах общественной и прежде всего производственно-трудовой жизни».

А.Д. Адо: «Здоровье, или норма, – это существование, допускающее наиболее полное участие в различных видах общественной и трудовой деятельности».

Выделим основные критерии здоровья: уравновешенность организма с внешней средой; соответствие структуры и функции; способность организма поддерживать гомеостаз; полноценное участие в трудовой деятельности. При диагностике здоровья или при выявлении болезни проводится ряд исследований и измерений (функциональных параметров, поведенческих особенностей, субъективных ощущений и т.п.). Полученные результаты затем неизбежно сопоставляются с нормой, затем делается заключение о состоянии здоровья или наличии болезни.

Итак, здоровье – это нормальное состояние организма. Разработанной системы объективной оценки степени соответствия организма норме в настоящее время не существует. Часто в повседневной жизни используются такие нечёткие определения, как «крепкое», «слабое», «пошатнувшееся» здоровье. В официальной медицине используют термин «практически здоров», в значительной степени определяемый социальными аспектами данной оценки.

Нозология – это учение о болезни. Общая нозология – это часть патологии, которая рассматривает следующие вопросы: а) сущность болезни на разных этапах развития медицины; б) номенклатуру и классификацию болезней; в) формы возникновения, развития и течения болезней. Частная нозология изучает те же вопросы, что и общая, но при конкретных заболеваниях. Рассмотрим, как понималась болезнь на разных этапах развития медицины. Известно, что болезнь существует со времени возникновения человека, об этом можно судить априорно, т.е. не на основании фактов, а на основе суждений и умозаключений. Кроме того, существуют фактические данные археологии и палеопатологии: изучение костей древнего человека и бальзамированных трупов с обнаружением переломов, костных опухолей и т.д.

Древние представления о болезни включают три компонента: магический (колдовство); религиозный (результат действия разгневанного божества); эмпирический (наблюдения и некоторые факты принимаются за существование болезни). В период рабовладения болезнь связывали с неблагоприятным расположением светил, цифрой 13 и т.д. Существовало онтологическое представление о сущности болезни, которая вызывается проникшим в организм человека каким-то существом. По мере развития культуры, особенно в древней Греции, письменности появилось новое представление о сущности болезни – гуморальное, основоположником явился Гиппократ. В основе его взглядов лежали философские учения Пифагора и Эпидокла, которые считали, что весь мир состоит из четырёх элементов: воды, огня, земли и воздуха. По мнению Гиппократа, тело че-

ловека состоит из твёрдых частей (кости, жилы, сосуды) и жидких влаг (кровь, слизь, чёрная и жёлтая желчи). Он считал, что в строении человеческого тела существует незримая гармония, выражающаяся в правильном смешивании жидких влаг организма, что характерно для здоровья. Нарушение правильного смешивания влаг приводит к болезни.

Представители солидарного направления о сущности болезни считали, что она возникает от изменения формы атомов и от их неправильного расположения. Приведённые взгляды на сущность болезни примитивны, т.к. они не могли способствовать разработке эффективных методов лечения больных. Известный римский врач и естествоиспытатель Гален (II век н.э.) создал новую теорию медицины, основанную на самых существенных взглядах Гиппократов и других видных медиков прошлого. По мнению Галена, носитель жизни – пневма – жизненное начало, поступающее в организм с воздухом и проявляющееся в виде трёх пневм: психической (находится в мозгу); жизненной (в сердце); физической (в печени). Признавая четыре влаги по Гиппократу, Гален главное значение в возникновении болезни придавал изменениям крови. Согласно его взглядам, между структурой органа и его функциями имеется предустановленная гармония, которая нарушается при болезни. Эти взгляды на болезнь сохранялись на протяжении последующих 15 веков.

В период средневековья господствовали виталистические взгляды на болезнь, согласно которым особый вид жизненной силы – «Архей», находящийся в желудке, – определяет борьбу организма с болезнью. Материалистические взгляды на бо-

лезнь развивал выдающийся представитель медицины Востока Абу-Али Ибн-Сина – Авиценна (980-1037). Его знаменитый труд «Канон медицины» охватывал многие вопросы анатомии, биологии, физиологии, микробиологии и др. Авиценна отдавал предпочтение наблюдению и опыту, проводил многочисленные эксперименты, признавал влияние на организм факторов внешней среды. Он утверждал, что причинами ряда заболеваний являются мельчайшие невидимые существа. Авиценна придавал большое значение типу телосложения человека и требовал индивидуального подхода к каждому больному. Научное развитие медицины началось в эпоху Возрождения. На формирование представлений о болезни влияют естественные науки: химия, физика, анатомия, физиология и др. Тогда же возникают два направления в медицине: ятрохимическое и ятрофизическое.

Родоначальник ятрохимического направления Парацельс развивал учение о химических элементах, которые он считал основой всего органического мира. Организм человека, по его мнению, – это смесь различных химических веществ. Если их соотношение нормальное, то организм здоров, нарушение химического равновесия вызывает болезнь.

Представители ятрофизического направления развивали механистические взгляды на болезнь, моделируя сходство в работе машин и систем организма человека. Например, работу сердца они сравнивали с работой насоса, лёгкие – с кузнечными мехами, пытались объяснить состояния здоровья или болезни на основании законов физики. На основании результатов анатомирования трупов людей, умерших от различных заболе-

ваний, возникло анатомическое направление в изучении сущности болезни. Его сторонники связывали возникновение болезни с анатомическими изменениями, обнаруженными в органах. Установление связи между болезнью и морфологическими изменениями в органах явилось началом органокалистического направления в медицине. Его представителем являлся немецкий патолог Р. Вирхов, который в 1858 году сформулировал теорию клеточной патологии. Рассмотрим её основные положения:

1. Организм – это сообщество клеток («клеточная федерация»), в котором каждая отдельная клетка принципиально равнозначна организму.

2. Клетка происходит только от клетки.

3. Вне клетки нет жизни, клетка – носитель не только нормальной, но и патологической жизни; без патологических изменений нет болезни.

4. Болезнь – это сумма изменений клеточных территорий, или болезнь – это местные изменения, а генерализация – это простая сумма повреждённых клеточных территорий.

Р. Вирхов показал материальный субстрат болезни, описав патогистологию известных в то время заболеваний, он явился основоположником патологической гистологии. Несмотря на популярность, теория «клеточной патологии» подверглась критике передовых учёных того времени, в частности, И. М. Сеченова. В связи с этим отметим недостатки данной теории: а) витализм, выражающийся в персонификации клеток, т.е. придании им особых свойств; б) механицизм: рассмотрение организма как суммы клеток, игнорируя принцип

целостности организма, а болезнь – как поражение отдельных клеток, генерализацию патологии – как результат суммирования повреждённых клеток; в) метафизичность: повреждения рассматривались изолированно; г) антиэволюционность теории клеточной патологии: Вирхов отрицательно относился к эволюционной теории Ч. Дарвина, утверждая, что клетка происходит только от клетки.

Рассмотрим современные представления о болезни. Во второй половине XIX века возникло новое – функциональное – направление в понимании сущности болезни. В развитии этого направления большую роль сыграли Мажанди, Бернард, В.В. Пашутин, А.Б. Фохт, С.П. Боткин, А.А. Остроумов, И.П. Павлов. С.П. Боткин рассматривал болезнь как общий процесс, а происхождение болезни неразрывно связывал с влиянием факторов внешней среды, не разделяя взгляды Вирхова на болезнь. А.А. Остроумов поддерживал взгляды С.П. Боткина и большое значение в патологии придавал наследственности, сбору анамнеза. И.П. Павлов рассматривал болезнь как нарушение взаимоотношений, уравнивания организма и внешней среды. Он исходил из трёх принципов в представлении о сущности болезни: единство организма и среды; целостность организма; главенство нервной системы (принцип нервизма).

По существу, констатация состояния болезни в основе всегда имеет сравнение тех или иных свойств организма с некоей нормой и установление отклонений от этой нормы, имеющих самостоятельное биологически отрицательное значение и свидетельствующих о наличии биологически отрицательных

отклонений, т.е. о нарушениях жизнедеятельности. Рассмотрим категорию «норма». «Норма» – это оптимум функционирования и развития организма или совокупность биохимических, функциональных и морфологических свойств организма, выражающих оптимальную реализацию в данном индивиде видового генотипа. Категория «норма» имеет ряд сложностей различного рода и в теоретическом аспекте, и в плане практического её установления. Одна из главных сложностей состоит в определении адекватных для каждого индивида критериев нормы – нормативов, а также пределов их колебаний с учётом ряда факторов, которые могут иметь существенное значение для правильного заключения в каждом конкретном случае. К таким факторам могут относиться возраст, пол, конституция, расовая принадлежность, национальность, область проживания, характер деятельности, особенности бытовых условий, питания и др. Важное значение имеет целесообразный выбор наиболее существенных показателей из неограниченного множества возможных измерений (статических и динамических).

При действии ряда патогенных факторов выделяют период в жизнедеятельности организма, который характеризуется резким снижением его адаптационных возможностей при сохранении гомеостаза (постоянства внутренней среды) – предболезнь. Термин «предболезнь» как бы постулирует, что возникновению болезни всегда предшествует состояние здоровья. Предболезнь – это жизнь организма, имеющего дефект, при котором либо заметно не снижается биологическая или социальная адаптация благодаря мобилизации приспособительных механизмов, либо снижение адаптации проявляется лишь при

взаимодействии с отдельными факторами внешней среды, которых можно избежать. Р.М. Баевский и В.Л. Карпман выделяют две фазы предболезни: 1 фаза характеризуется преобладанием неспецифических жалоб при практически сохранной работоспособности. Нарушение гомеостаза происходит на уровне информационных и энергетических процессов, что снижает адаптационные возможности организма. 2 фаза предболезни характеризуется специфическими изменениями с чётким адресом будущего заболевания. При этом в анатомо-морфологических структурах наряду с метаболическими имеются структурные изменения. В эту фазу происходит переход количественных изменений в качественные, а этиологических факторов – в патогенетические.

Зная, что такое норма, предболезнь, легче определить содержание главного понятия нозологии – болезни. Этот термин используется в двояком смысле: узком – для обозначения отдельных конкретных заболеваний (нозологических единиц) и широком – как категория, обозначающая определённое биологическое явление, особую форму жизнедеятельности организма. Обобщённое понятие болезни не получило однозначного толкования и определения. Отсутствуют достаточно чёткие представления об объективной основе того биологического явления, которое называется болезнью. Приведём несколько определений понятия «болезнь». К. Маркс: «Болезнь есть ограниченная в своей свободе жизнь». Р. Вирхов: «Болезнь – это жизнь при ненормальных условиях». И.В. Давыдовский: «Болезнь – это приспособление организма, характеризующееся специфическими формами и уровнями приспособительной ак-

тивности». Большая медицинская энциклопедия: «Болезнь – это жизнь, нарушенная в своём течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при реактивной мобилизации в качественно своеобразных формах его компенсаторно-приспособительных механизмов и характеризующаяся общим или частным снижением приспособляемости к среде и ограничением свободы жизнедеятельности больного». А.А. Остроумов: «Болезнь... нарушение нормальной жизни человека условиями его существования в среде». А.Д. Адо: «Болезнь – это жизнь повреждённого организма при участии процессов компенсации нарушенных функций. Болезнь снижает трудоспособность человека и является качественно новым процессом.» Н.Н. Зайко: «Болезнь есть нарушение нормальной жизнедеятельности организма при воздействии на него повреждающих агентов, в результате чего понижаются его приспособительные возможности».

Учитывая главные характеристики болезни, содержащиеся в вышеприведённых определениях, можно сформулировать следующее определение болезни: «Болезнь – это динамическое состояние организма, характеризующееся нарушениями нормального течения жизненных процессов, приводящими к снижению биологических и социальных возможностей человека». Из приведённых определений понятия «болезнь» следует, что: а) причинами болезней являются патогенные факторы внутренней и особенно внешней среды; б) для болезни характерна недостаточность приспособительных реакций организма. Даже если они усилены, то все равно недостаточны для поддержания равновесия организма с окружающей средой; в) болезнь харак-

теризуется снижением трудоспособности и социальной полезности человека.

Итак, болезнь – это жизненный процесс, возникающий под влиянием действующих на организм вредоносных факторов и выражающийся в комплексе структурно-функциональных и метаболических изменений, а также нарушении функций и приспособляемости, ограничении работоспособности и социально-полезной деятельности.

Знания о медико-биологических основах болезни должны быть включены в систему подготовки детей и подростков, начиная с дошкольного периода, чтобы лучше осознавать необходимость ведения здорового образа жизни. Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. Образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни [13].

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория). Здоровье человека будет зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ). Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно

и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Образ жизни - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения в единстве с условиями жизни. Иначе говоря, образ жизни - это «лицо» индивида, отражающее одновременно и уровень общественного прогресса, и его частную реализацию [13].

Под образом жизни понимается система поведения ребенка в процессе его жизнедеятельности, которая основана на личном опыте, традициях и принятых нормах поведения. От того, какой образ жизни ведет конкретный человек, зависит в основном его здоровье. Эта составляющая является главной, поскольку именно образ жизни оказывает решающее влияние на здоровье человека. Отличие этого фактора от других заключается в возможности самого ребенка управлять своим здоровьем. Поэтому, каков образ жизни – таково и здоровье ребенка. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но

если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Резюме по второй главе

Здоровье – это состояние организма, в котором функциональные системы организма слаженно реализуют свои функции. Для сохранения и поддержания здорового состояния организма необходимо вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Он включает плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. В рамках здорового образа жизни, подросткам необходимо заниматься физической культурой.

Активный туризм – это физическая нагрузка на чистом воздухе, это шанс дать детям интересное, совместное дело, закалить тело и дух, обрести друзей и веру в собственные силы. Все виды спортивного туризма развивают чувство товарищества, понимания потребности заботиться не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом. Участие в походах и путешествиях расширяет кругозор детей, знакомит их с природой района и страны в целом, воспитывает патриотизм. Каждый туристический поход вне зависимости от сложности планируется, организуется. Подготовка и осуществление туристских походов проводится в соответствии с законодательными доку-

ментами. Поход начинается заблаговременно до выхода группы на маршрут и завершается не сразу после окончания активной части похода.

Спортивный туризм в настоящее время рассматривается как средство физического воспитания и спортивной подготовки. Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников и функциональное состояние многих систем организма. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является наиболее важным фактором нормального развития подростков. С целью увеличения двигательной активности, экологического воспитания, формирования основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни в образовательную программу по физической культуре целесообразно вводить раздел по туризму.

На результативность физкультурно-спортивной деятельности большое влияние оказывает психолого-педагогическое сопровождение. Психолого-педагогическое сопровождение – это деятельность, направленная на создание условий для овладения умениями, знаниями, навыками и для психологического развития спортсмена. Под последним понимается создание предпосылок к положительной спортивной карьере, психическую готовность к выступлениям и т.п. Процесс психолого-педагогического сопровождения спортсмена в процессе подготовки к соревнованиям предполагает разработку и теоретическое обоснование модели, включающей следующие основные разделы: психодиагностика, психологический отбор, регуляция состояний и поведения, психологическое консультирование, психологический контроль. Организационно-педагогические

условия функционирования модели воспитания физических качеств у хоккеистов подросткового возраста включают: учет возрастных особенностей и интересов юных спортсменов; учет особенностей применения комплекса использования психолого-педагогических упражнений при сопровождении подготовки хоккеистов к соревнованиям; создание благоприятной предметной среды для успешного функционирования модели.

Проблема формирования и развития познавательного интереса младших школьников к урокам физкультуры в настоящее время становится всё более обсуждаемой, это связано с потребностями общества в здоровом молодом поколении. Неустойчивость современной окружающей среды требует не только высокой активности человека, но и его умения, способности нестандартного поведения. В процессе обучения очень важно, чтобы учащиеся не были пассивными. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на освоение учебного материала. В связи с этим перед учителем стоит задача обеспечить высокую учебную активность учащихся всеми средствами и методами, находящимися в его распоряжении. Младший школьный возраст характеризуется развитием нравственности, этических положений, основ поведения. В данный период развития ребенок постигает процесс учения, ему интересно все новое, но это касается не только учебной деятельности. Познавательный интерес можно рассматривать как один из значимых мотивов учения, как устойчивую черту личности и как эффективное средство обучения. Педагоги должны знать особенности, признаки различных этапов развития познавательного интереса, уметь разглядеть у школьников

малейшую искру интереса к какому-либо виду деятельности, создавать все условия для того, чтобы разжечь её и превратить в подлинный интерес к науке, к знаниям.

Среди мероприятий, способствующих развитию познавательного интереса школьников к физкультурно-спортивной деятельности, можно отметить: подвижные игры на уроках физкультуры, занимательные конкурсы, викторины и спортивные мероприятия. Ведущими объективными показателями, отражающими отношение школьников к физической культуре, являлись дисциплинированность, активность; результативность деятельности, определяющая уровень развития физических качеств и физической подготовки. Объективные проявления отношения младших школьников находили своё выражение в мотивации, самооценке, уверенности. Важной психологической особенностью учащихся с активно - положительным отношением к физической культуре было стремление к успеху, к результату, к лидерству, как в игровых ситуациях, так и в обычных условиях учебной деятельности. Изучение интереса младших школьников к занятиям физической культурой позволило выявить основные мотивы и пути повышения заинтересованности детей к физкультурно-спортивной деятельности. Это положительно сказалось на усилении интереса младших школьников к занятиям физической культурой и спортом, посещаемости этих уроков, способствовало повышению физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В системе физического воспитания школьников урок был и остается основной его формой. Именно школьное физическое воспитание способствует формированию у учащихся необходимых двигательных умений и навыков, развитию физических качеств. Однако, урок физической культуры в общеобразовательной школе не решает всех задач, которые ставятся перед физическим воспитанием школьников в современных условиях. Повышение уровня двигательной активности школьников как непосредственно на уроках физической культуры, так и в процессе внеклассной, секционной работы позволяет эффективнее решать задачи по воспитанию всесторонне развитых детей и подростков. На школьных уроках физической культуры значительное время отводится, с учетом сенситивных периодов, развитию гибкости, координации движений и меньше – физическим качествам: выносливости, скорости и силе. Благодаря разнообразию методических вариантов, неограниченному подбору тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями школьников, комплексы круговой тренировки имеют весьма широкую сферу применения. Они используются как для общефизической, так и для профессионально-прикладной подготовки на учебных занятиях различных специализаций, а также в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку

можно планировать в подготовительной, основной или заключительной частях занятия. Ее построение зависит от контингента школьников, их возраста, от уровня физической подготовленности и индивидуальных качеств.

Подрастающее поколение в большинстве своем сравнительно успешно овладевает научными и гуманитарными знаниями, осваивает производственные и информационные технологии, но в то же время физически не готово к трудовой деятельности, часто не способно противостоять стрессовым воздействиям социума. Возросшие требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гиподинамии – пониженной двигательной активности. Все эти факторы приводят к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Эту актуальность проблемы можно решить единственно верным способом: противодействием этого влияния – правильной организацией физического воспитания с раннего детства. Причинами сложившегося положения в физическом воспитании, негативного отношения школьников к физической культуре называются, в первую очередь, отсутствие эффективных форм организации занятий физической культурой и спортом школьников, неэффективное использования каникулярного времени учащихся для организации физкультурно-спортивной работы. Поэтому критерием эффективности работы общеобразовательных учреждений, помимо уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, должен стать уровень вовлеченности школьников в физкультурно-спортивную деятельность.

В подростковом возрасте происходит наиболее интенсивное личностное развитие. Та социальная среда, в которой находятся подростки, оказывает значительное влияние на вектор их развития. Ожидания общества влияют на роли подростка, направляют на будущее и формируют их личности. Функции и структура социальной среды либо создают новые проблемы, стимулируя последующее напряжение и фрустрацию, либо помогают подросткам удовлетворять свои нужды. Для повышения эффективности развития физических качеств у детей среднего школьного возраста используется урок физической культуры. Один из способов организации: в течение всего учебного года на уроках физической культуры два раза в неделю с седьмого по девятый класс использовать специализированный комплекс «круговая тренировка» на основе кругового метода, который можно дополнять игровым методом. Круговая тренировка, осуществляемая на уроке физической культуры, представляет собой целостную самостоятельную организационно – методическую форму занятий, включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся. Моделирование развития физических качеств школьников на станциях круговой тренировки складывается из развития способности осваивать координационно-сложные действия, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Круговая тренировка получила широкое распространение и признание не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании, как в нашей стране, так и за рубежом. Кру-

говой метод тренировки – это ряд упражнений, выполняемых определенное количество раз в строгом порядке. Занятия проводят согласно заданным движениям и выполняют их в указанный отрезок времени. Ранее круговой тренировке предшествовала поточная, поточно-круговая и другие формы организаций занятий физическими упражнениями. Их возникновение было обусловлено необходимостью одновременного охвата большого количества занимающихся в условиях ограниченного количества мест занятий, снарядов. В первоначальных ее вариантах была заложена идея лишь сплошного, непрерывного выполнения определенных физических упражнений. Круговая тренировка возникла в Англии как новая организационная форма эффективного использования физических упражнений. Она была разработана в 1952-1958 годах специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном. Они предложили варианты кругового занятия различной степени трудности, выделив упражнения для четырех основных мышечных групп (ноги, руки, спина, живот) и общего воздействия, и обосновали эффективность влияния новой формы тренировки на уровень физической подготовленности занимающихся. Предназначалась данная методика для подготовки школьников старших классов, студентов колледжей и даже спортсменов высокого класса. Спортсмены один за другим выполняли определенное количество упражнений на каждой станции (место выполнения определенного упражнения), в то время как партнер наблюдал за действиями, помогал подготовить оборудование. Станции включали: лазанье по канату, прыжки на скамейке, приседания и т. п.

Исторически круговой тренировке предшествовала поточная, поточно-круговая и другие формы организаций занятий физическими упражнениями. Их возникновение было обусловлено необходимостью одновременного охвата занимающихся работой в условиях ограниченного количества мест занятий, снарядов и другими причинами организационного и методического порядка. Непрерывно-поточный метод заключается в том, что все упражнения выполняются слитно, одно за другим, с небольшими остановками для отдыха. Этот метод отличается тем, что постепенно увеличивается мощность работы (до 60% от максимума) и повышается число заданий в одном или нескольких кругах. Одновременно уменьшается время выполнения заданий (до 10-20 с) и увеличивается время отдыха между станциями (до 35-40 с). Данный метод помогает развивать двигательные качества в комплексе. Поточно-интервальный метод заключается в выполнении несложных по технике упражнений (40% от предельной мощности) в течение 20-40 с на каждом этапе с небольшим отдыхом. Цель этого метода состоит в снижении времени, за которое был пройден круг, при этом развивается общая и силовая выносливость, активизируется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Уже с 1952 года круговая тренировка применялась в ряде стран футболистами, гребцами, регбистами и легкоатлетами. В СССР к идее круговой тренировки в физическом воспитании студентов пришел преподаватель Одесского государственного электротехнического института связи Б.Д. Фрактман в 1955 году, стремясь к увеличению общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями. Предложенный им вариант полу-

чил название «метод дополнительных упражнений». Идея объединения ряда разнородных упражнений в одну целостную тренировочную нагрузку оказалась весьма продуктивной. Если при раздельном использовании циклических движений они зачастую дают достаточно ограниченный эффект, то после их объединения можно теми же средствами достигать комплексного развития физических способностей и успешнее содействовать повышению общей работоспособности организма. В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Весьма ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней эффективно сочетается жесткое нормирование нагрузки с другими видами деятельности. Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека, поэтому их совершенствование в процессе физического воспитания весьма актуально. Воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга. Добиться высокой работоспособности организма – одна из важнейших задач, которую решает круговая тренировка.

Круговая тренировка, применяемая в системе подготовки спортсменов различных спортивных специализаций, зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности. Организация тренировочного занятия круговым способом позволила увеличить моторную плотность, а также в определенной мере интегрировать общую физическую подготовку со специальной, что было легко осуществимо в условиях тренировки спортсменов однородной группы (возраста,

квалификации и спортивной специализации). Исследования, рассматривающие эффективность применения круговой тренировки в учебном процессе, остаются актуальными и сегодня. Ряд теоретических и методических предпосылок круговой тренировки был создан в советской системе физического воспитания. Круговая тренировка, как указано выше, представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий, не сводимую к какому-либо одному методу. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся. По своей форме круговая тренировка разделяется на поточную и групповую.

Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение учеников в колонне по замкнутой линии (окружности, периметру прямоугольника), с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений (кувырок вперед, отжимания, бросок мяча в корзину и т.п.). По указанию учителя дистанцию можно преодолевать несколько раз с перерывами на отдых или без них. Групповая форма тренировки предполагает разделение класса на небольшие по численности группы, каждая из которых автономно работает на отдельных «станциях» с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий. Специфическая особенность поточной круговой тренировки состоит в том, что она проводится в довольно быстром темпе, не предполагающим обучение школьников каким-либо умениям, а только с использованием уже имеющегося у них двигательного опыта. Круговая тренировка представляет собой форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном

на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Есть и другие особенности круговой тренировки. Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делят на 6-8 групп от трех до пяти человек. Заранее размечают станции для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставится стойка с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно рекомендовать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев; прыжки в глубину с платформ 80x80 см, укрепленных на гимнастической стенке на разной высоте; как отягощение применять штанги, гимнастические скамейки.

Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу. Круговая тренировка должна быть направлена на необходимость индивидуального дозирования нагрузки, что благотворно сказывается на развитии у школьников быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности. Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости), предложены И.А. Гуревичем. Для повышения моторной плотности учебно-тренировочных занятий И.А. Гуревич предложил ввести в них элементы, либо целые комплексы круговой тренировки [99]. Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп занимающихся и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета его. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач, занимающиеся проходят до трех кругов при количестве повторений, равных $1/4$, $1/3$, $1/2$ от максимума. В комплексы круговой тренировки включают разнообразные физические упражнения. Все они представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки.

Тестами для оценки развития физических качеств школьников являются главным образом наиболее простые по испол-

нению и не требующие специального разучивания упражнения. Вывод об уровне физического развития ученика делается на основании анализа всего комплекса тестов. Промежуточное тестирование учащихся необходимо учителю для контроля за правильностью выбора средств, методов обучения и дозировкой нагрузки. Для того, чтобы тестирование отвечало поставленным задачам, необходимо соблюдать определенные условия: одинаковый способ выполнения теста; одинаковые условия выполнения теста; одинаковые измерения или одинаковая точность измерений; примерно одинаковое суточное время проведения теста; примерно одинаковый характер предшествующей деятельности; одинаковая очередность тестов на уроке (и по дням). Например, применение метода педагогического моделирования развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) позволяет математически управлять педагогическим процессом.

Занятия физической культурой и спортом являются действенной профилактикой деструктивного поведения, которое характеризует личность, не воспринимающую моральных норм общества. Такое поведение отличается инфантильностью, эгоизмом, нарушениями межличностных отношений, неспособностью социально адекватно реагировать на события и контролировать свое поведение, агрессивностью. Названные факторы нередко являются основными для типологии деструктивного поведения. У детей с деструктивным поведением возникают отклонения как от дисциплины, так и от воспитания и личного развития. Такое поведение влияет на формирование молодого характера, который определяет будущую жизнь че-

ловека. Если такое поведение своевременно не корректировать, то общество получит не уравновешенного, морально не зрелого, склонного к различным воздействиям человека, без жизненных принципов и нравственной основы. Наиболее значимыми в коррекции деструктивного поведения являются проблемы по внешнему выражению внутренней структуры личности подростка, поскольку несоответствие внешнего поведения внутренним установкам часто приводит к ошибке в оценке поступка. Разработка различных экспериментальных методик физического воспитания младших школьников, предрасположенных к деструктивному поведению, позволит увеличить степень двигательной активности; повысить их функциональное и психическое состояние; сформировать необходимую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; снизить тревожность; выработать уверенность в своих силах. Деструктивное поведение – это практические или вербальные проявления внутренней деятельности индивида, направленные на разрушение чего-либо. Такое поведение в некоторых случаях является следствием защитного механизма идентификации с агрессором, который используется «то против внутренней, то против внешней силы». В качестве объектов деструктивного поведения субъект чаще всего выбирает коммуникацию между людьми, отношения между ними, собственное эмоциональное и физическое состояние, предметы материального мира и т.д. Субъект деструктивного поведения вводит опасность в свой внутренний психический мир и стремится защититься от нее, в связи с чем происходит отождествление с агрессивным окружением. Для убеждения в этом отождествлении человек дей-

ствуется деструктивно. Не секрет, что многие школьники склонны к отклоняющемуся поведению, что агрессивное поведение у младших школьников имеет достаточную степень выраженности. Занятия физической культурой с элементами легкоатлетических упражнений, подвижных игр приводят к снижению психоэмоционального напряжения, закреплению адекватных форм проявления эмоций, освобождению отрицательных эмоций, способствуют развитию социального доверия, умения чувствовать настроение свое и окружающих. Рекомендации по применению экспериментальных коррекционных методик должны включать разделы для родителей, тренеров и педагогов, помогающих понять, как правильно вести себя с детьми, проявляющими деструктивное поведение в отношении взрослых или сверстников.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков, выработанных в теории и методике физического воспитания, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии формирования навыка соответствует определенный этап обучения. Первый этап – начальное разучивание двигательного действия. Второй – углубленное разучивание. Третий этап – закрепление и совершенствование двигательного действия. При физическом воспитании дошкольников следует учитывать особенности их развития. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые

при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним. Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. Задачи определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей. Развитие и воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности.

Неотъемлемой частью жизни современного человека являются эмоциональные стрессы различной этиологии, гипоки-

незия, психические перегрузки [90]. Занятия физической культурой и спортом призваны снизить негативное влияние этих факторов. Медико-биологические знания играют немаловажную роль в подготовке специалистов физкультурного профиля, в том числе будущих учителей физической культуры в общеобразовательной школе и тренеров детских спортивных школ. Одними из таких дисциплин являются физиология и гигиена физического воспитания и спорта. Как известно, физиология устанавливает закономерности функционирования живых систем, изучает взаимосвязи и особенности жизнедеятельности в разных условиях окружающей среды и при изменении внутренней среды организма. Общая гигиена изучает влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий жизни на состояние здоровья человека, разрабатывает мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий жизнедеятельности человека. Обобщенной целью данных дисциплин является ознакомить студентов на основе системного подхода с основами научных знаний о целостности организма человека, сформировать понимание общих и наиболее важных закономерностей функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности, научить комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях физической культурой и спортом. Педагогу по физической культуре важно не только владеть знаниями об анатомических особенностях строения организма человека, но и понимать физиологические механизмы функционирования его органов и систем; законо-

мерности роста и развития организма у детей школьного возраста; функционирование организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. В практической деятельности использование знаний основ физиологии, гигиены физического воспитания и спорта позволит грамотно организовать учебный процесс по физической культуре, применять методы оценки уровня физического развития, физической подготовленности, нормировать и регламентировать физические нагрузки. Теоретические основы физиологии и гигиены позволят будущему учителю овладеть новыми знаниями о функциональных изменениях в организме под влиянием мышечной деятельности, освоить современные методы физиологического исследования, приобрести навыки экспериментальной работы. Физиолого-гигиенические знания позволят будущим учителям физической культуры успешно решать следующие задачи профессиональной деятельности: 1) изучение возможностей, потребностей, достижений учащихся в области образования и проектирование на основе полученных результатов индивидуальных маршрутов их обучения, воспитания, развития; 2) организация обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям учащихся, отражающим специфику предметной области; 3) организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями для решения задач в профессиональной деятельности; 4) осуществление профессионального самообразования и личностного роста, проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры. Физическая

культура и спорт играют немаловажную роль в общественной жизни, выступая в роли социального феномена современного общества и являясь частью общечеловеческой культуры. Физиолого-гигиенические знания способствуют интеграции различных областей будущей профессиональной деятельности студентов: образовательной, тренерской, педагогической, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой, культурно-просветительской. Будущему педагогу по физической культуре и тренеру необходимо в достаточной мере овладеть знаниями о физиологических изменениях в организме, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом; уметь выявить физиологические особенности отдельных видов спорта с целью коррекции методики тренировочного процесса; изучить возрастные физиологические особенности лиц, занимающихся физической культурой и спортом, физиологические основы распределения нагрузки в период тренировок и соревнований; овладеть системой диагностики физиологических показателей при занятиях физической культурой и спортом. Подобные знания необходимы при осуществлении внеклассной спортивно-массовой работы с учащимися на фоне оценки физических способностей и функционального состояния организма учащихся с целью адекватного выбора средств и методов двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Особая роль физиолого-гигиенических знаний педагога по физической культуре отводится при профилактике травматизма, умении оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий. Кроме того, знание функций органов, систем

и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола позволит методически грамотно проводить занятия по физической культуре. Учет физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека в процессе его мышечной деятельности, в условиях напряженных спортивных нагрузок, факторов риска, норм и правил безопасной организации важен при проведении занятий по физической культуре и спортивных тренировок. Педагоги должны уметь: оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека и интерпретировать результаты измерений для правильного построения занятий физической культурой; подбирать и применять адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися. Все вышесказанное позволяет заключить необходимость продолжения длительной и многоплановой работы по организации базовой и специальной подготовок будущих педагогов по физической культуре и спорту с целью сохранения и укрепления здоровья их воспитанников и занимающихся.

Современные общественно-экономические, геополитические, социокультурные условия развития РФ обусловили формирование интеллектуально продвинутого кадрового потен-

циала страны. Однако все известные сферы социальной реальности при всем своем кадровом масштабном потенциале могут эффективно функционировать только при наличии пополнения последних компетентными специалистами, осознанно пришедшими в профессию, умело управляющими самореализацией, определяющей успешность их конкурентоспособного поведения с учетом актуальных потребностей общества и своих индивидуально-личностных возможностей.

Система просвещения на всех уровнях оказания платных и бесплатных образовательных услуг населению направлена на повышение интереса к приобретению разнонаправленных образовательных компетенций обучаемыми, позволяющим осознанно выбирать из веера желаний профессиональное смыслоопределение с целью дальнейшей самореализации себя в этом направлении в социуме. Потребность в профессиональном самоопределении может иметь множество детерминирующих выбор факторов, например, семейные традиции, «за компанию», как подражание любимившемуся герою из литературы, фильма, общественного престижа и т.д. В любом случае выбор должен быть осмысленным, не подчиненным модным брендам, трендам, соревновательной корысти с другими или из-за поверхностного интереса. Образование, как социальный институт и модус человеческого бытия, выдвинув задачу многомерной, но целостной подготовки к жизни молодого поколения, вывело на первый план формирование компетентностного подхода к оценке уровня профессионализма, который на сегодня определяется у выпускников набором дисциплин ЕГЭ и его результатами, деловую хватку, умение самостоятельно

формулировать проблему и способы её решения, что определяет, безусловно, степень успешности самореализации, адаптивные качества к явлениям социума и созиданию своего со-бытия с ним. Особое значение данный концепт приобретает в процессе дискурса, в котором осознанная позиция обучаемого к собственному опыту жизни, знаниям, профессиональному смысловыбору, пересекается с мнением других участников дискуссии о перспективах выбора профессии и позволяет констатировать степень зрелости их мировоззренческих и смысложизненных взглядов на реальности бытия и готовность к самореализации своих планов в социокультурной среде [21].

Дополнительный эффект от использования диалоговой культуры в педагогическом взаимодействии состоит в межиндивидуальном объект- субъект-субъектном контакте, основанном на взаимопонимании, межличностном отражении, взаимном оценивании и самооценке. Цель диалога выражается в стремлении объективировать в слове внутренний мир «Я» дискурсантов, а не просто услышать информацию, поскольку мотивация к освоению тех или иных знаний формируется как раз в условиях непосредственного психологического контакта между людьми, присутствующими в едином пространственно-временном континууме, когда взаимодополнение друг друга с интеллектуально-когнитивных и экзистенциально-ценностных мировоззренческих позиций мыследеятельных пластов сознания, помогает в систематизации материала, подготовке участников педагогического взаимодействия к профессиональному самоопределению [21].

Педагог выступает для обучающихся в этих мероприятиях в роли медиатора, ободряющего и поддерживающего их в лич-

ной инициативе собственного поиска. Обучаемый сохраняет за собой свободу в принятии решений, исходя из своего собственного индивидуального опыта. Личностный смысл индивидуален, он соответствует особенностям каждого конкретного человека. В этом аспекте интерес представляют работы, в которых поднятые ситуацией вопросы, получили отражение. Это гуманизация педагогического процесса (М.Н. Берулава, И.А. Колесникова, Е.Н. Шиянов, И.С. Якиманская и т.д.); использование в образовательном пространстве современных гуманитарных подходов опережающего образования (М.Н. Ахметова, В.П. Зинченко, Т.М. Давиденко, В.С. Литавор, В.А. Слостенин, Г.А. Цукерман и т.д.); анализ ценностно-целевых оснований педагогических систем и педагогической практики (А.Б. Невелев, П.С. Гуревич, В.И. Плотникова, М. Мамардашвили, М.С. Яницкий и т.д.). В данных работах показана полезность ценностно-смыслового развития личности в процессе педагогического взаимодействия, в формировании установок профессионального смыслообразования, в фокусе которого в диалектическом единстве сходятся мотивации, личностные ценности, психические взаимодействия, жизненный опыт, рефлексивные качества, самоактуализация в творческой продуктивной деятельности. Необходимо акцентировать внимание на восприятии молодыми людьми возможности их профессионального самоопределения, мотивах их активности в поиске направлений и условий самореализации в сложившейся социокультурной ситуации. Следует обратить внимание на неготовность ряда образовательных учреждений развивать ценностно-смысловую духовную сферу обучающихся на основе педагогического взаимодействия в сфере их

профессионального самоопределения на основе патриотизма, защиты корневых истоков родовых сил народа и профессионального служения его бытию в России. Существует противоречие между назначением образования как знаньевого системы и инструмента социализации человека в единстве его онтогносеологических, компетентностных, духовно-нравственных самореализаций себя в миробытие и недостаточно активной перестройкой способов использования ценных сторон жизненного опыта, веры, современной отечественной культуры в содержании образования [21]. Необходимо находить способы освоения направлений профессиональной самоориентации в формах субъект-субъектного взаимодействия с целью реального удовлетворения потребности обучаемых в массовой практике профессионального образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека / Н.А. Агаджанян, И.Г. Власова. – Москва : изд-во РУДН, 2000. – 408 с.
2. Аганянц Е.К. Некоторые практические основы физиологии физических упражнений / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич. – Краснодар : КубГАФК, 1994. – 66 с.
3. Агин А. П. Физическая культура в школе: учебная карточка / А.П. Агин. Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 2016. – 621 с.
4. Айзман Р. И. Возрастная физиология и психофизиология / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – Москва : Инфра-М, 2015. – 352 с.
5. Акимова М.Н. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход / М.Н. Акимова. – Москва : Знание, 2002. – 379 с.
6. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов / В. Г. Алабин. – Харьков : Основа, 2004. – 120 с.
7. Алабин В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрипко. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 303 с.
8. Александрова А.Ю. Образование и туризм : аспекты взаимодействия / А.Ю. Александрова // Знание. Понимание. Умение. – 2016. – № 1. – С. 35–44.
9. Ананьева Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Вестник РАМН – 1993. – № 5. – С. 19–24.
10. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб. : Питер, 2008. – 272 с.
11. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 447 с.

12. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.
13. Апанасенко Г.Л. Определение уровня здоровья / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №4. – С.29–32.
14. Аракелян Е. Е. Бег на короткие дистанции (спринт) / Е. Е. Аракелян, В. П. Филин, А. В. Коробов, А. В. Левченко. – Москва : Инфра, 2006. – 135 с.
15. Аросьев Д. А. Система формирования специальной готовности спортсмена: методические указания / Д. А. Аросьев, И. А. Полетаев, В. Г. Семенов. – Москва : Малаховка, 2009. – 26 с.
16. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – С. 8–10.
17. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
18. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15–26.
19. Банникова Т.А. Воспитательно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в учреждениях детского отдыха / Т.А. Банникова. – Краснодар, 2003. – 117 с.
20. Беглецов А.Н. Спринтерский бег и специальные беговые упражнения в аспекте методического анализа / А.Н. Беглецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 19–22.

21. Белоусова Н.А. Смыслообразование в педагогическом взаимодействии как возможность профессионального самоопределения личности /Н.А. Белоусова, В.В. Баркова, Н.В. Мамылина // Материалы Международной научно-практической конференции «Современные технологии непрерывного образования «школа-вуз»: стратегия и тактика», г. Челябинск, 10–11 ноября 2022. – Изд-во : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2023. – С. 65-68.
22. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Москва : Медицина, 1988. – 280 с.
23. Биржаков М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2014. – 135 с.
24. Биржаков М.Б. Специальные виды туризма / М.Б. Биржаков. Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2011. – 70 с.
25. Блинков С.Н. Реализация индивидуально-типологического подхода в физической подготовке школьников 15–17 лет / С.Н. Блинков, Н.Ю. Васильева, А.И. Лаптев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 6. – С. 22–26.
26. Бойченко С.Д. Классическая теория физической культуры / С.Д. Бойченко – Мн. : Лазурок, 2002. – 312 с.
27. Борисов П.С. Технология спортивного туризма / П.С. Борисов. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 219 с.
28. Боровиков В.П. Искусство анализа данных на компьютере / В.П. Боровиков. – СПб: Питер, 2010. – 656 с.
29. Веселова Н.Ю. Организация туристкой деятельности / Н.Ю. Веселова. – Москва : Дашков и Ко, 2015. – 256 с.
30. Ветренко А. А. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике / А. А. Ветренко, А. В. Шабанов // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 26. – С. 105–108.

31. Викторов Н. А. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета / Н. А. Викторов. – Псков, 2015. – 57 с.
32. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Букин. – Москва : Академия, 2014. – 95 с.
33. Водлозеров В.Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – СПб : Питер, 2013. – 102 с.
34. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – Киев : Радянська школа, 1988. – 184 с.
35. Ворон А.В. Прыжок с шестом / А.В. Ворон. – Минск : БНТУ. – 2013. – 100 с.
36. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – Москва : Сов. спорт, 2009. – 232 с.
37. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2015. – 240 с.
38. Гаврикова О.С. Концептуальные аспекты управления тренировочным процессом легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции / О.С. Гаврикова, В.В. Васильев // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 1. – С. 65–68.
39. Гаврилов В.Б. Инновационная технология физической подготовки юных бегунов на средние дистанции / В.Б. Гаврилов, В.А. Рыбаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. – № 5 (15). – С. 61–65.
40. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – Москва : Terra-спорт: Олимпия пресс, 2011. – 70 с.
41. Ганзлен Г. Прыжок с шестом / Г. Ганзлен. – Москва : Физкультура и спорт. – 2007. – 109 с.
42. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм : текст лекций / И.Д. Горшков. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 60 с.

43. Готовцев Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / сост. Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. – Воронеж, 2017. – 94 с.
44. Губа В. Легкая атлетика / В. Губа. – Москва : Олимпия-Пресс, 2005. – 24 с.
45. Данилова, Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – Москва : Изд-во МГУ, 1989. – 398 с.
46. Данилова Н.Н. Психофизиология / Н.Н. Данилова. – Москва : Аспект Пресс, 1998. – 393 с.
47. Димитров Д.А. Экспериментальное исследование эффективности предсоревновательной подготовки бегунов на 400 м / Д. А. Димитров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 61–65.
48. Добрынин Н.Ф. Произвольное и непроизвольное внимание / Н.Ф. Добрынин. – Москва : Высшая школа, 2004. – 468 с.
49. Думчене А. Л. Эффективность метода кратковременного консультирования при решении проблем физической активности старшеклассников / А.Л. Думчене // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 56–58.
50. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 254 с.
51. Жилкин А. И. Лёгкая атлетика / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмина, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2003. – 536 с.
52. Жуков О.Ф. Учет индивидуально-типологических особенностей в процессе физического воспитания школьников / О.Ф. Жуков, В.А. Гончаров, Н.Ю. Глухова // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 41–42.

53. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – Москва : Академия, 2012. – 160 с.

54. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – Москва, 2009. – 199 с.

55. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.

56. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 350 с.

57. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – Москва : Эксмо, 2007. – 414 с.

58. Карелина В.И. Спортивный туризм как важный инструмент формирования здорового образа жизни / В.И. Карелина // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – С. 178–181.

59. Колодий О. В. Легкая атлетика / О. В. Колодий, Б. М. Лутковский, В. В. Ухов. – Москва, 1999. – 154 с.

60. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.

61. Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта : учебно–методическое пособие / Коняхина Г. П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.

62. Криволапчук И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И.А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 8-14.

63. Лагода О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата

у юных спортсменов / О.О. Лагода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4 (15). – С. 10–12.

64. Луконина В.А. Физкультурные праздники / В.А. Луконина, Л.В. Чадова – Москва : Педагогика, 2014. – 200 с.

65. Лутошкина Л.Е. Секция хоккея в школе / Л. Е. Лутошкина. – Москва : Чистые пруды, 2010. – 32 с.

66. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – Москва : Издательство АСТ, 1998. – 272 с.

67. Лях В.И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития/ Москва : Терра–Спорт, 2018.– 192 с.

68. Макаров В.М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма / В.М. Макаров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 116–122.

69. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. – Москва : Феникс, 2015. – 288 с.

70. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – Москва : Просвещение, 1984. – 191 с.

71. Мартыненко И.В. Методика тренировки хоккеистов на этапе начальной подготовки в условиях крытого катка / И. В. Мартыненко, Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 104 с.

72. Мартыненко И.В. Теоретические аспекты построения спортивной подготовки хоккеистов на начальном этапе / И. В. Мартыненко. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 58 с.

73. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью / О.Ю. Масалова; под ред. М.Я. Виленского. – Москва : КНОРУС, 2016. – 184 с.

74. Маслаков В.М. Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции, эстафетном и барьерном беге: технические и тактические аспекты спортивного мастерства легкоатлетов / В.М. Маслаков, О.М. Мирзоев. – Воронеж : Научная книга, 2016. – 197 с.

75. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.

76. Мехрикадзе В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Мехрикадзе и др.; Минск : Изд-во БГУФК, 2015. – 134 с.

77. Миролубов А.А. Развитие внимания / А.А. Миролубов, Б.Н. Эпельбаум. – Москва : Высшая школа, 2001. – 537 с.

78. Мишустин В.Н. Методика силовой подготовки школьников : учебно–методическое пособие /В.Н. Мишустин. – Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 136 с.

79. Москвин Н.Г. Легкая атлетика как один из элементов здоровьесберегающих технологий в школе (на примере старших классов) / Н. Г. Москвин, В. И. Нятюнова // Интерактивная наука. – 2016. – № 3. – С. 54–58.

80. Мотузка О. М. Хоккей: проблемы, суждения, решения / О. М. Мотузка, Г. Е. Медведева. – Челябинск : УралГАФК, 2003. – 336 с.

81. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. – Киев : Здоров'я, 1989. – 123 с.

82. Набатникова М.Я. Основные упражнения подготовки юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 280 с.

83. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2000. – 144 с.

84. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов. – Москва : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
85. Новиков В.С. Организация туристкой деятельности / В.С. Новиков. – Москва : Академия, 2013. – 336 с.
86. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – Москва : Человек, 2010. – 175 с.
87. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель, 2004. – 863 с.
88. Орлов Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. – Москва : Олимпия Пресс, 2016. – 528 с.
89. Панасюк Е.А. Возможности туризма в образовании и воспитании школьников / Е.А. Панасюк, М.С. Трискова // Вестник Донецкого педагогического института. – 2017. – № 3. – С. 155–161.
90. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников / А.А. Пашин. – Пенза : ПГПУ, 2011. – 228 с.
91. Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья / Е.А. Пирогова, С.А. Душанин. – Киев : Здоров'я, 1986. – 74 с.
92. Попов М.Н. Педагогика на уроках физической культуры / М.Н. Попов // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 5–9.
93. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Москва : Человек, 2012. – 219 с.
94. Пугиев В.Г. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России : монография / В.Г. Пугиев. – Москва : Российская международная академия туризма, 2016. – 504 с.
95. Пустозёров А.И. Методы доврачебного контроля состояния здоровья физкультурников и спортсменов / А.И. Пустозёров, В.К. Миловидов, Ю.И. Сазонов. – Челябинск : УралГАФК, 2004. – 92 с.

96. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб. : Питер, 2000. – 255 с.
97. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. – 288 с.
98. Розенова М.И. Педагогическая психология / М.И. Розенова. – Москва : МГУП, 2003. – 320 с.
99. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – Москва : Физкультура и спорта, 2016. – 143 с.
100. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.
101. Скворцова А.В. Методика проведения круговой тренировки : учебно–методическое пособие для студентов всех специальностей /А.В. Скворцова, В.Ю. Акулова. – Павлодар : Кереку, 2014. – 42 с.
102. Смирнов М. Р. Теоретические основы беговой нагрузки / М. Р. Смирнов. – Новосибирск, 2009. – 217 с.
103. Соколов Е.В. Функциональное состояние системы дыхания у подростков 12 лет / Е.В. Соколов // Новые исследования. – 2014. – № 3 (40). – С. 47–55.
104. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм / С.С. Соловьев. – Москва : Академия, 2014. – 228 с.
105. Теоретическая психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Москва : издательский центр «Академия», 2001. – 496 с.
106. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. Тер-Ованесян. – Москва : Terra-Спорт, 2010. – 128 с.
107. Травин Ю. Г. Развитие и современное состояние системы тренировки в беге и спортивной ходьбе / Ю. Г. Травин, А. Л. Фруктов, С. С. Чернов. – Москва : ГЦОЛИФК, 2011. – 38 с.

108. Травин Ю.Г. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции / Ю. Г. Травин, В. Д. Карманов. – Москва, 2011. – 36 с.
109. Тульчинская В.Д. Здоровый ребенок / В.Д. Тульчинская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 352 с
110. Тюпа В.В Биомеханические основы техники прыжка в длину / В. В. Тюпа, Е. Е. Аракелян, Е. Я. Гридасова. О.Н. Минухина. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 128 с.
111. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 479 с.
112. Учение о тренировке / под общ. ред. Д. Харре. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 326 с.
113. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – Москва : Советский спорт, 2013. – 364 с.
114. Физиология человека / под ред. Н.А. Агаджаняна и В.И. Циркина. – Спб. : Сотис, 1998. – 528 с.
115. Харитонова Л.Г. Возрастные особенности активности ритмов головного мозга и психофизических способностей юных спортсменов / Л.Г. Харитонова, О.С. Антипова // Вестник ЮУрГУ. – 2012. – № 42 (301). – С. 34–39.
116. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность /Х. Хекхаузен. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
117. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012. – 480 с.
118. Циркин В.И. Физиологические основы психической деятельности и поведения человека / В.И. Циркин, С.И. Трухина. – Москва : Медицинская книга, Н. Новгород : Изд-во НГМА, 2001. – 524 с.

119. Чернякин Д.В. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у юных легкоатлетов / Д.В. Чернякин, Г.Д. Алексанянц // Фундаментальные исследования. – 2007. – № 11. – С. 72–82.

120. Шадриков В.Д. Деятельность и способности / В.Д. Шадриков. – Москва : Логос, 1994. – 318с.

121. Шахбанова Г.И. Индивидуальный подход в работе с детьми разного уровня физического развития и здоровья / Г.И. Шахбанова // Инструктор по физкультуре. – 2013. – № 8. – С. 27–33.

122. Шиян Б.М. Методика физического воспитания школьников / Б.М. Шиян. – Ленинград : ЛГУ, 1993. – 183 с.

123. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова. – Москва : Прогресс, 2004. – 282 с.

124. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов. – Москва : Терра – Спорт, 2013 – 176 с.

125. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии: учеб. пособие / Ю.А. Янсон. – Ростов-н-Д : Феникс, 2005. – 429 с.

Научное издание

Мамылина Наталья Владимировна

Монография

Методические аспекты
физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся

Издательство «Абрис»,
454091, г. Челябинск, пр. Ленина, 15

Подписано в печать 18.02.2024.
Объем 31,74 уч.-изд. л. Формат 60×84 1/16
Тираж 400 экз. Бумага офсетная
Заказ № .

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ООО «Премьер»
454007, Челябинская область,
г. Челябинск, ул. 40-Летия Октября, д. 33, офис 14