

Б. Н. Минаев
Б. М. Шиян

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Допущено Государственным комитетом СССР по народному образованию в качестве учебного пособия для студентов педагогических специальностей высших учебных заведений

Москва «Просвещение» 1989

Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. М.: Просвещение, 1989.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|--|-------|-----|
| Глава I. Советская система физического воспитания | | 4 |
| Глава II. Естественнонаучные основы физического воспитания | . . . | 25 |
| Глава III. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников | | 42 |
| Глава IV. Средства физического воспитания | | 70 |
| Глава V. Особенности реализации дидактических принципов и методов в физическом воспитании школьников | | 86 |
| Глава VI. Воспитание физических (двигательных) качеств | | 103 |
| Глава VII. Формы организации занятий физической культурой в школе | | 115 |
| Глава VIII. Практический материал | . . . | 192 |

Рецензенты: кафедра физического воспитания ЛГУ (зав. кафедрой доцент Р. Н. Когтев); кандидат педагогических наук, доцент Б. Ф. Прокудин

От авторов

Физическое воспитание студентов педагогических специальностей решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, вытекающие из сущности самого предмета «Физическое воспитание», а также из потребностей подготовки учителя для современной общеобразовательной школы. Повышение уровня профессиональной подготовки, диктуемое развитием и совершенствованием всех сфер производства и

общественной жизни, ставит перед вузовскими специалистами задачи реализации профессионально-педагогической подготовки выпускников в сфере физического воспитания.

Выполнение учителями их функциональных обязанностей в соответствии с требованиями «Основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школы» и «Положения о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы», работа в сфере физического воспитания на общественных началах (тренер-общественник, судья по спорту, руководитель работы спортивной секции коллектива физической культуры и др.) требуют профессиональных навыков и умений, специальных знаний в области методики физического воспитания и смежных с ней дисциплин (возрастной физиологии и анатомии, гигиены и биохимии спорта). Учитывая, что практически каждый выпускник педагогических институтов в той или иной степени оказывается вовлеченным в работу по организации и проведению физической культуры в школьном коллективе, решение вопросов профессионально-педагогической подготовки к этой работе должно быть взято под особый контроль кафедр физического воспитания. Это направление работы кафедры органически связано с физическим воспитанием самих студентов, в процессе которого решаются не только задачи всестороннего и гармонического развития, но и чисто профессиональные, связанные с приобретением специальных знаний и умений в области преподавательской работы по физическому воспитанию школьников.

В предлагаемом читателю учебном пособии сделана попытка раскрыть содержание профессионально-педагогической подготовки будущего учителя. В пособии отведено значительное место естественнонаучным основам физического воспитания.

Особое внимание уделяется раскрытию форм физического воспитания, характеристике методов работы по физическому воспитанию школьников.

Учебное пособие рассчитано на студентов педагогических специальностей высших учебных заведений, классных руководителей, воспитателей групп продленного дня, руководителей школ и органов народного просвещения,

ГЛАВА I. Минаев Б.Н

СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Из истории развития системы физического воспитания в СССР

Памятники древней культуры, найденные при раскопках, наскальные изображения и рисунки, предметы быта и культовые принадлежности, устные предания, сказания и легенды позволяют судить о культуре древнего человека, и о физической культуре в том числе. Интересную информацию дают и наблюдения за жизнью племен, сохранивших первобытнообщинные отношения до нашего времени.

Применительно к вопросам физического воспитания эти наблюдения и исследования позволили ученым утверждать, что явление упражняемости было замечено людьми еще в глубокой древности. Физические упражнения возникли на основе трудовой и военной деятельности, а физическое воспитание — в связи с необходимостью подготовки охотника и воина.

Выделение воспитания, и физического воспитания в том числе, в самостоятельную сферу деятельности стало возможным только благодаря общественному труду. Но говорить о системе физического воспитания в условиях первобытнообщинного строя не приходится, так как под системой физического воспитания мы понимаем «...совокупность организаций и учреждений, осуществляющих практику физического воспитания в стране» (Н. И. Пономарев). Для того чтобы физическое воспитание сложилось в систему, необходим достаточно высокий уровень материальной и духовной культуры общества. В первобытнообщинном строе закладывались лишь зачатки системы физического воспитания. Роль физической подготовленности каждого человека в тот период была весьма велика, потребность в физической подготовке диктовалась суровыми условиями жизни, но создать систему в нашем современном понимании не позволял низкий материальный уровень.

Рабовладельческая формация породила интересные системы физического воспитания. И сегодня человечество вправе гордиться системой древних эллинов, направленной на гармоническое физическое развитие человека. Но это была система, которая служила исключительно своему классу — рабовладельцам. Только им предназначались прекрасные гимнасии и стадионы, для пня проводились всевозможные игры. Им предписывалось быть сильными и держать в повиновении огромное количество поработанных

Феодальный строй в период средневековья создал свои системы физического воспитания. Наиболее четко, с выраженной военной направленностью, проявилась система физического воспитания дворянского сословия, которому принадлежала светская власть,

огромные владения и другие ценности. Резкое деление на сословия (дворяне, духовенство, купцы, ремесленники, крестьяне) распространялось на все сферы жизни, и на физическое воспитание в том числе.

В капиталистическом обществе значительно усложняются взаимоотношения классов. Эта сложность распространяется и на цель, средства и методы воспитания. В области физического воспитания противоречия заключаются в том, что заботы о физическом развитии и здоровье трудящихся отнюдь не беспокоят власть имущих. Но им нужны ловкие, сильные и умелые солдаты, нужны люди, способные производительно работать на промышленных предприятиях. Физическая культура и особенно спорт используются как средство отвлечения молодежи от политической борьбы и как средство пропаганды своих идей и образа жизни. Разумеется, досоциалистический период в развитии физической культуры не может быть сведен лишь к созданию системы физического воспитания, угодной правящим классам. В это время продолжают существовать самобытные народные методы и практика физического воспитания, которые не сложились в законченную систему, но создали предпосылки для ее возникновения после победы Великой Октябрьской социалистической революции. Внутри буржуазного общества зрели идеи относительно социального переустройства на принципах равноправия, свободы и братства. Идеи великих гуманистов, социалистов-утопистов распространялись и на физическое воспитание. В частности, идеи русских революционеров-демократов сыграли значительную роль в формировании теории физического образования П. Ф. Лесгафта - самой передовой для своего времени. Но в капиталистическом обществе передовые, гуманные идеи могли существовать только на теории, так как реализация какой-либо системы воспитания, и физического воспитания в том числе, требует материальной основы, затраты средств и поддержки правительства.

В царской России постановка физического воспитания отличалась отсталостью: отсутствовали государственные программы по физическому воспитанию в учебных заведениях, не хватало специалистов. В целях физического воспитания использовались элементы зарубежных систем и игнорировались опыт отечественных педагогов и традиции собственного народа, который подарил миру таких известных атлетов, как Иван Поддубный, Иван Заикин, Николай Панин-Коломенкин, Николай Струнников и многих других.

Становление советской системы физического воспитания сопряжено со значительными трудностями: требовалось создавать систему физического воспитания, которой не было ни в нашей, ни в мировой практике.

Идеи, выдвинутые основоположниками научного коммунизма К. Марксом и Ф. Энгельсом о физическом воспитании как составной части коммунистического воспитания, получили развитие и воплощение в жизнь после победы Великой Октябрьской социалистической революции. Основные положения классиков марксизма о всестороннем воспитании и об органической его части — физическом воспитании — получили дальнейшее творческое развитие в трудах В. И. Ленина, в решениях Коммунистической партии и Советского правительства.

В. И. Ленин задолго до Великой Октябрьской социалистической революции настойчиво призывал трудящихся к борьбе за коренное изменение условий жизни, учил рабочих, как в условиях капитализма можно сохранить себя от физического и нравственного вырождения. Эти ленинские идеи получили отражение в первой Программе партии, принятой II съездом РСДРП в 1903 г.

По инициативе В. И. Ленина и под его непосредственным руководством формировались первоосновы советской системы физического воспитания.

В резолюции по докладу В. И. Ленина «О войне и мире» на VII съезде РКП (б) подчеркивалось, что основной задачей партии является принятие самых решительных мер для повышения дисциплины и самодисциплины рабочих и крестьян, для подготовки масс к самоотверженной защите социалистического Отечества. В связи с этим 22 апреля 1918 г. ВЦИК вводит обязательное военное обучение трудящихся, а 7 мая было учреждено Главное управление всеобщего обучения и формирования резервных частей Красной Армии (Всевобуч), который должен был обеспечить физическую подготовку защитников молодого Советского государства. Во главе Всевобуча по предложению В. И. Ленина был поставлен один из его ближайших соратников — Н. И. Подвойский.

В программе Всевобуча важное место занимали разнообразные физические упражнения, игры, гимнастика, плавание, стрельба, лыжный и конькобежный спорт.

VIII съезд партии в марте 1919 г. в разделе «В области военной» новой принятой Программы РКП (б) признал одной из основных задач «самое широкое обучение всех пролетариев и полупролетариев военному делу и введение преподавания соответственных предметов в школе»¹ (КПСС в резолюциях и решениях съездов, конференций и пленумов ЦК.— М., 1970.—Т. 2.— С. 46.)

3 апреля 1919 г. в Москве состоялся первый Всероссийский съезд работников по физической культуре, спорту и допризывной подготовке. Этот съезд положил начало организационным основам советской физкультуры и спорта и наметил пути их дальнейшего развития.

25 мая 1919 г. в первую годовщину Всеобуча на Красной площади состоялся парад спортивных организаций. В. И. Ленин, присутствовавший на параде, дал высокую оценку деятельности Всеобуча, отметив при этом большую работу РКСМ по военной и физической подготовке трудящихся. «Сегодняшний праздник,— сказал он, показывает, каких успехов мы достигли, какая новая и сила растет в недрах рабочего класса»¹.

Ленинские идеи имели огромное значение для правильного понимания единства и взаимной связи различных сторон воспитания как в теории физического воспитания, так и во всей практической деятельности спортивных организаций.

Взамен Всеобуча 27 июня 1923 г. в нашей стране был учрежден Высший совет физической культуры (ВСФК) во главе с наркомом здравоохранения Н. А. Семашко.

Несмотря на достигнутые успехи, в советском физкультурном движении тех лет можно отметить ряд существенных недостатков: низкий уровень развития теории и методики физической культуры, противодействие различных ошибочных направлений. Так, утверждалось, что рабочую молодежь, якобы имеющую неблагоприятную наследственность, нельзя допускать к спортивным тренировкам и участию в соревнованиях. Сторонники «пролетарской» физической культуры призывали к отказу от всего, что было создано до революции, отрицали ряд видов спорта (бокс, футбол, спортивную гимнастику и др.) и спортивные соревнования, якобы порожденные буржуазным строем. ЦК РКП(б) 13 июля 1925 г. принял постановление «О задачах партии в области физической культуры», которым обязал все партийные органы усилить руководство физкультурными организациями и обеспечить дальнейшее развитие физической культуры и спорта.

В постановлении было указано, что физическую культуру необходимо рассматривать как одну из сторон физкультурно-хозяйственной и военной подготовки молодежи, как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг партийных советских и профессиональных организаций, через которые рабоче-крестьянские массы вовлекаются в общественно-политическую жизнь.

В постановлении раскрыта педагогическая направленность занятий физической культурой, подчеркивалась органическая связь физических упражнений с гигиеной, необходимость использования в оздоровительных целях естественных сил природы. Особое значение придавалось развитию спортивных связей советских спортсменов с зарубежными спортивными организациями.

В постановлении были сформулированы основные задачи по развитию массово-физкультурного движения:

а) обеспечить политическое руководство физкультурным движением, не допуская его отрыва от массовых, профессиональных и политических организаций;

б) придать этому движению массовый характер, с вовлечением в него не только рабочих, но и крестьян, не только молодежи, но

Идеи, выдвинутые основоположниками научного коммунизма К. Марксом и Ф. Энгельсом о физическом воспитании как составной части коммунистического воспитания, получили развитие и воплощение в жизнь после победы Великой Октябрьской социалистической революции. Основные положения классиков марксизма о всестороннем воспитании и об органической его части— физическом воспитании — получили дальнейшее творческое развитие в трудах В. И. Ленина, в решениях Коммунистической партии и Советского правительства.

В. И. Ленин задолго до Великой Октябрьской социалистической революции настойчиво призывал трудящихся к борьбе за коренное изменение условий жизни, учил рабочих, как в условиях капитализма можно сохранить себя от физического и нравственного вырождения. Эти ленинские идеи получили отражение в первой Программе партии, принятой II съездом РСДРП в 1903 г.

По инициативе В. И. Ленина и под его непосредственным руководством формировались первоосновы советской системы физического воспитания.

В резолюции по докладу В. И. Ленина «О войне и мире» на VII съезде РКП (б) подчеркивалось, что основной задачей партии является принятие самых решительных мер для повышения дисциплины и самодисциплины рабочих и крестьян, для подготовки масс к самоотверженной защите социалистического Отечества. В связи с этим 22 апреля 1918 г. ВЦИК вводит обязательное военное обучение трудящихся, а 7 мая было учреждено Главное управление всеобщего обучения и формирования резервных частей Красной Армии (Всевобуч), который должен был обеспечить физическую подготовку защитников молодого Советского государства. Во главе Всевобуча по предложению В. И. Ленина был поставлен один из его ближайших соратников — Н. И. Подвойский.

В программе Всевобуча важное место занимали разнообразные физические упражнения, игры, гимнастика, плавание, стрельба, лыжный и конькобежный спорт.

VIII съезд партии в марте 1919 г. в разделе «В области военной» новой принятой Программы РКП (б) признал одной из основных задач «самое широкое обучение всех пролетариев и полупролетариев военному делу и введение преподавания соответственных предметов в школе» (¹ КПСС в резолюциях и решениях съездов, конференций и пленумов ЦК.— М., 1970.—Т. 2—С. 46).

3 апреля 1919 г. в Москве состоялся первый Всероссийский съезд работников по физической культуре, спорту и допризывной подготовке. Этот съезд положил начало организационным основам советской физкультуры и спорта и наметил пути их дальнейшего развития.

25 мая 1919 г. в первую годовщину Всевобуча на Красной площади состоялся парад спортивных организаций. В. И. Ленин, присутствовавший на параде, дал высокую оценку деятельности Всевобуча, отметив при этом большую работу РКСМ по военной и физической подготовке трудящихся. «Сегодняшний праздник,— сказал он,— показывает, каких успехов мы достигли, какая новая сила растет в недрах рабочего класса». (Ленин В. И. Поли. собр. соч.— Т. 38,— С. 383.)¹

Ленинские идеи имели огромное значение для правильного понимания единства и взаимной связи различных сторон воспитания как в теории физического воспитания, так и во всей практической деятельности спортивных организаций.

Взамен Всевобуча 27 июня 1923 г. в нашей стране был учрежден Высший совет физической культуры (ВСФК) во главе с наркомом здравоохранения Н. А. Семашко.

Несмотря на достигнутые успехи, в советском физкультурном движении тех лет можно отметить ряд существенных недостатков: низкий уровень развития теории и методики физической культуры, противодействие различных ошибочных направлений. Так, утверждалось, что рабочую молодежь, якобы имеющую неблагоприятную наследственность, нельзя допускать к спортивным тренировкам и к участию в соревнованиях. Сторонники «пролетарской» физической культуры призывали к отказу от всего, что было создано до революции, отрицали ряд видов спорта (бокс, футбол, спортивную гимнастику и др.) и спортивные соревнования, якобы порожденные буржуазным строем.

ЦК РКП (б) 13 июля 1925 г. принял постановление «О задачах партии в области физической культуры», которым обязал все партийные органы усилить руководство физкультурными организациями и обеспечить дальнейшее развитие физической культуры и спорта. В постановлении было указано, что физическую культуру необходимо рассматривать как одну из сторон физкультурно-хозяйственной и военной подготовки молодежи, как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг партийных, советских и профессиональных организаций, через которые рабоче-крестьянские массы вовлекаются в общественно-политическую жизнь. В постановлении раскрыта педагогическая направленность занятий физической культурой, подчеркивалась органическая связь физических упражнений с гигиеной, необходимостью использования в оздоровительных целях естественных сил природы. Особое значение придавалось

развитию спортивных связей советских спортсменов с зарубежными спортивными организациями.

В постановлении были сформулированы основные задачи по развитию массово-физкультурного движения:

а) обеспечить политическое руководство физкультурным движением, не допуская его отрыва от массовых, профессиональных и политических организаций;

б) придать этому движению массовый характер, с вовлечением не только рабочих, но и крестьян, не только молодежи, но и взрослых рабочих и работниц. При этом особое внимание надлежит обратить на постановку физической культуры среди пионеров.

Постановление ЦК партии стало методологической, организационной и теоретической основой советской системы физической культуры, программным документом, ясно определяющим сущность, содержание и задачи физкультурной работы. Это вызвало большой подъем в работе физкультурных организаций.

В. И. Ленин учил, что новое, социалистическое общество должно в своем строительстве использовать все лучшее, что накопило в области культуры человечество за свою историю. В этом смысле создание советской системы физического воспитания опиралось на передовой опыт прогрессивной педагогики и самобытную практику физического воспитания, существовавшую у различных народов нашей страны. Немаловажную роль в деле теоретического обоснования новой системы физического воспитания сыграло передовое учение о физическом образовании крупнейшего специалиста П. Ф. Лесгафта.

Важным событием в истории советской физической культуры явилась I Всесоюзная спартакиада 1928 г., посвященная принятию пятилетнего плана развития народного хозяйства и 10-летию физической культуры в нашей стране. В Спартакиаде приняло участие 7225 чел., в том числе зарубежные гости из 14 стран (более 600 чел.).

Выполняя Постановление ЦК партии от 23 сентября 1929 г., Президиум ЦИК СССР 1 апреля 1930 г. принял решение об учреждении Всесоюзного совета физической культуры (ВСФК СССР) на правах органа государственного руководства и контроля за всей работой в стране по физической культуре и спорту. С созданием ВСФК была установлена единая общесоюзная система государственного руководства физкультурным движением.

ВСФК СССР и местным организациям предлагалось принять конкретные меры для охвата спортом широких масс трудящихся, организовать физическое воспитание учащейся молодежи, усилить работу профсоюзов и комсомола по дальнейшему развитию физкультурного движения, улучшить материальную базу для физкультурной работы,

наладить врачебный контроль, вести научную работу, улучшить подготовку инструкторов и преподавателей физического воспитания.

1 Всесоюзная конференция профсоюзов по физической культуре, состоявшаяся в ноябре 1930 г., приняла решение о создании коллективов физической культуры на фабриках, заводах, в учреждениях и учебных заведениях.

Создание коллективов физкультуры по производственному принципу приблизило физкультурную работу к партийным, профсоюзным и комсомольским организациям. Повсеместно развернулось строительство спортивных сооружений и создавались курсы по подготовке инструкторов-общественников.

По предложению комсомола в марте 1931 г. был введен комплекс «Готов к труду и обороне Родины». Введение комплекса ГТО явилось важным этапом в развитии советской системы физического воспитания населения нашей страны.

В 1935—1937 гг. была создана Единая всесоюзная спортивная классификация, которая определяла порядок присвоения спортивных разрядов и звания «Мастер спорта» по 10 видам: гимнастике, плаванию, легкой атлетике, конькобежному спорту, борьбе, боксу, тяжелой атлетике, фехтованию, теннису и охотничьему спорту. Спортивная классификация способствовала улучшению учебно-спортивной работы, росту спортивного мастерства, повышению роли спортивных соревнований в развитии массового спорта.

Ныне Единая всесоюзная спортивная классификация охватывает уже около 70 видов спорта.

В годы Великой Отечественной войны (1941—1945 гг.) в работе физкультурных организаций главное внимание уделялось массовой военно-физической подготовке, восстановлению здоровья и возвращению в строй раненых воинов средствами лечебной физкультуры.

После введения Государственным комитетом обороны всеобщего военного обучения населения ДСО профсоюзов и ведомства организовали военно-физическую подготовку резервов для армии. 1000 коллективов физкультуры страны приняли участие в работе Всевобуча.

На защиту Советской Родины встали лучшие представители спорта, чемпионы и рекордсмены страны.

В рядах Красной Армии сражались с врагом тысячи спортсменов, успешно выполняя ответственные поручения командования.

Несмотря на уход многих физкультурников и спортсменов на фронт, спортивная жизнь страны не прекращалась: проводились профсоюзно-комсомольские кроссы,

первенства городов, обществ; по многим видам спорта проводились зональные соревнования, а с 1943 г. возобновляется проведение всесоюзных соревнований.

За боевые подвиги и доблестный труд во время Великой Отечественной войны тысячи физкультурников и спортсменов были отмечены правительственными наградами. Разгромив немецко-фашистских захватчиков и японских милитаристов, советский народ приступил к восстановлению народного хозяйства. Наряду с решением многих важнейших задач необходимо было перестроить работу по физическому воспитанию и спорту в соответствии с условиями мирной жизни.

26 июня 1945 г. для награждения за заслуги в развитии физической культуры и спорта был учрежден значок «Отличник физической культуры». В 1947 г. введены нагрудные значки для мастеров и спортсменов-разрядников, а также утверждены золотые, серебряные и бронзовые медали для награждения чемпионов и рекордсменов страны по видам спорта.

Решающее значение для развития физической культуры в послевоенный период имело Постановление ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. «О ходе выполнения Комитетом по делам физкультуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». В постановлении был дан анализ состояния работы и вскрыты недостатки в деятельности физкультурных организаций, указаны пути их устранения.

Главными задачами были названы: развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе — завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта, улучшение постановки физического воспитания школьников.

ЦК партии рекомендовал пересмотреть спортивные требования для разрядников и мастеров спорта, приблизив их к всесоюзным и международным достижениям, повысить ответственность тренеров и преподавателей за учебно-воспитательную работу со спортсменами.

Усиление внимания к развитию физической культуры и спорта со стороны партийных и советских органов, профсоюзных, комсомольских организаций, развитие творческой инициативы и активности физкультурников и спортсменов позволили в короткий срок достичь значительных сдвигов в физкультурном движении. Международное положение Советского Союза, изменившееся после второй мировой войны, создало возможность советским спортсменам вступить в международные федерации и участвовать в официальных первенствах Европы и мира. В послевоенный период физическая культура и спорт в СССР приобрели массовый характер

В 1952 г. в Хельсинки советские спортсмены впервые выступили на Олимпийских играх, достойно отстояли спортивную честь Родины. Выступая по всей олимпийской программе (кроме хоккея на траве), они установили 2 мировых и 6 олимпийских рекордов, завоевали 22 золотых, 30 серебряных, 19 бронзовых медалей и набрали столько же очков, сколько команда США, укрепив тем самым авторитет советского спорта в международном спортивном движении.

В 1956 г. советские спортсмены, впервые выступив на VII зимних Олимпийских играх (г. Кортина-Д'Ампеццо, Италия), в неофициальном командном зачете намного опередили своих главных соперников из Скандинавских стран.

На XVI летней Олимпиаде в Мельбурне в 1956 г. советская делегация в составе 327 спортсменов выступила по двадцати видам спорта и завоевала 37 золотых, 29 серебряных и 32 бронзовых медалей, набрав в неофициальном командном зачете 622,5 очка (на втором месте США — 497,5 очка).

Успешное выступление советских спортсменов (особенно В. Куца в беге, В. Иванова в академической гребле на судне-одиночке) произвело огромное впечатление. Американская газета «Нью-Йорк тайме» писала: «Участвуя лишь второй раз в Олимпийских играх, советские спортсмены добились превосходства над США, и СССР стал страной-чемпионом».

После успешного выступления на VIII зимних и XVII летних олимпиадах в 1960 г. большая группа советских спортсменов была награждена орденами и медалями СССР.

В 1964 г. на IX зимних Олимпийских играх в Инсбруке (Австрия) наша команда добилась еще больших успехов, выиграв 25 медалей (11 золотых, 8 серебряных и 6 бронзовых), что на 4 медали больше, чем на VIII играх. Героем этих игр стала Л. Скобликова, завоевавшая четыре золотые медали.

На XVIII летних Олимпийских играх в Токио в 1964 г. наша команда завоевала 30 золотых, 31 серебряную и 35 бронзовых медалей, набрав больше всех очков в неофициальном командном зачете — 607,8 очка.

Большое значение в повышении руководящей роли партии в физкультурном движении имело Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 августа 1966 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта». Постановление признало необходимым «улучшить руководство физкультурным движением как важным участком воспитательной работы среди населения». Физическая культура и спорт должны более активно воздействовать на формирование морального и духовного облика советского человека.

Особое внимание в постановлении обращается на улучшение физического воспитания в общеобразовательных школах. В сельских восьмилетних школах вводится штатная должность учителя физической культуры вне зависимости от количества часов. Принимаются меры по расширению сети детских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства.

Партия и правительство определили меры по повышению квалификации специалистов по физической культуре и спорту, укреплению материальной базы, усилению научных исследований пробам массового физкультурного движения и роста спортивного мастерства.

Практическая реализация постановления дала возможность продолжить победное шествие советских спортсменов на последующих после Гренобля и Мехико (1968 г.) Олимпийских играх, других крупных международных соревнованиях. Так, на XX Олимпийских играх в Мюнхене (1972 г.) нашими спортсменами было завоевано 99 медалей (50 золотых, 27 серебряных, 22 бронзовых). В напряженном спортивном соперничестве на играх XXI летней Олимпиады спортсмены СССР достигли еще более весомых результатов, завоевав 125 олимпийских наград (соответственно 49, 41 и 35).

Успехи советских спортсменов на Олимпиадах, мировых и европейских первенствах подняли и упрочили авторитет советского спорта на международной арене. Это позволило советским спортивным организациям добиться значительных успехов в демократизации международных спортивных объединений, поднять значение международных связей для укрепления мира и развития взаимопонимания между народами планеты.

Яркой иллюстрацией этому стали Игры XXII Олимпиады, проведенные в Москве в 1980 г. Игры в Москве явились торжеством спорта, мира и дружбы между народами, ярким проявлением безграничных возможностей физического и духовного совершенства человека. Олимпиада в Москве стала символом спорта и искусства, стала Олимпиадой открытий, Олимпиадой торжества разума и доброй воли.

В Москве было установлено 36 мировых, 74 олимпийских и 39 европейских рекордов. Наши олимпийцы завоевали 195 медалей, из них 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых.

Еще одним триумфом спортивных достижений нашей страны явились XXIV летние Олимпийские игры в Сеуле, которые собрали наибольшее количество стран-участниц (160) и около 10 000 спортсменов. Советские олимпийцы завоевали 132 награды, из них 55 золотых, 31 серебряную и 46 бронзовых медалей.

Много радостных минут принесли советские спортсмены своим поклонникам выступлениями на Белых Олимпиадах. Лишь дважды (1968 г. и 1980 г.) они были вторыми, уступив спортсменам ГДР. За всю историю зимних Олимпийских игр посланцы нашей страны завоевали 78 золотых, 57 серебряных, 59 бронзовых медалей. Спортсмены Норвегии завоевали на 26, а США на 67 медалей меньше. Только на XV зимних Олимпийских играх в Калгари (1988 г.) командой СССР выиграно 11 золотых, 9 серебряных и 9 бронзовых медалей. Будет справедливым разделить эти победы у нас в стране на всех, кто понимает значение физкультуры и спорта для укрепления здоровья нации. Это и директор школы, создавший климат спортивного благоприятствования, и творчески работающий учитель, и рабочий, вышедший со всей семьей на стадион.

Проявляя повседневную заботу о здоровье и физическом развитии народа, ЦК КПСС и Совет Министров СССР 11 сентября 1981 г. принял Постановление «О дальнейшем подъеме массовой физической культуры и спорта». (¹ КПСС в резолюциях и решениях съездов, конференций и пленумов ЦК— М, 1982.—Т. 14.—С. 476—486.

В постановлении отмечаются положительные результаты в развитии физической культуры и спорта в стране, однако достигнутый уровень не отвечает возросшим требованиям, физическая культура и спорт не носят всенародного характера, в школах и учебных заведениях не достигнуто полного охвата учащихся массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работой.

В постановлении обращается внимание на повышение роли партийных организаций, Советов народных депутатов в развитии массовой физкультурной и оздоровительной работы среди трудящейся и учащейся молодежи по месту жительства, в строительстве и использовании имеющихся спортивных сооружений, в превращении их в центры массовой оздоровительной и физкультурной работы района и микрорайона.

В постановлении указывается, что дальнейшее развитие физической культуры и спорта возможно только при широкой самостоятельности физкультурников, инициативе комсомольских и профсоюзных организаций и улучшении работы спортивных организаций.

Руководствуясь Программой КПСС, решениями партии и Советского правительства по вопросам физической культуры и спорта в стране, физкультурные организации при повседневной помощи партийных организаций, активном участии комсомола и профсоюзов проводят работу по воспитанию нового, общественно активного человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

2. Цель и задачи советской системы физического воспитания

Советская система физического воспитания ставит перед собой конечную цель — воспитать физически совершенных людей, активных строителей коммунизма, всесторонне физически подготовленных к творческому труду и защите Родины. Такая большая цель может быть достигнута путем реализации ряда конкретных задач.

Задачи, которые призвана решать советская система физического воспитания, могут быть представлены отдельными группами.

1. Группа задач, в которой центральное место занимают вопросы нравственного воспитания на основе требований морального кодекса строителя коммунизма.

2. Группа специальных образовательных задач, направленных на овладение умениями и навыками, необходимыми для полноценной жизни советских людей. Вооружение их специальными знаниями в области физической культуры.

3. Группа оздоровительных задач призвана всемерно способствовать широкому применению физических упражнений в деле укрепления здоровья и повышения работоспособности советских людей путем внедрения физической культуры в быт. Превращение массовой физической культуры в стране во всенародное движение.

Указанные задачи конкретизируются в советской системе физического воспитания для отдельных звеньев и возрастных контингентов занимающихся: дошкольников, детей школьного возраста (младшего, среднего, старшего, СПТУ), взрослого населения и людей старшего возраста.

Правильное представление о цели и задачах физического воспитания особенно важно для руководителей народного образования, школьных учителей, организаторов, воспитателей, тренеров и общественного актива. Ясность цели и четкая очередность в решении конкретных задач дают возможность выбрать верное направление для приложения усилий, подобрать соответствующие средства и методы для реализации задач и достижения цели

3. Основы советской системы физического воспитания

Методологические основы советской системы физического воспитания строятся на философских и социально-педагогических взглядах К. Маркса, Ф. Энгельса и В. И. Ленина.

К. Маркс и Ф. Энгельс считали всестороннее развитие человека необходимым условием построения коммунизма. Новое общество, по их мнению, должно дать возможность своим членам свободно развивать и применять свои умственные и

физические способности, а конечная цель коммунистического общества — гармоническое развитие личности.

К- Маркс, высказываясь по вопросам всеобщего образования на заседании Генерального совета Первого Интернационала в 1869 г., указывал на необходимость сочетания образования с физическим трудом, гимнастикой и политехническим обучением. Ф. Энгельс неоднократно подчеркивал значение физической подготовки для сокращения сроков воинской службы и как средства поднятия боеспособности армии.

Большое значение физической культуры в деле закалки рабочего класса придавал и В. И. Ленин. «Молодежи,— говорил он в беседе с К. Цеткин,— особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода,— разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование и все это по возможности совместно!». Сам Владимир Ильич любил физические упражнения и занимался ими на протяжении всей жизни. Он отлично плавал, катался на коньках, ходил в горы, охотился.

Идеи о воспитании молодежи нашли свое конкретное выражение в выступлении В. И. Ленина на III съезде комсомола. В решениях съезда были указаны задачи комсомольских организаций в области физического воспитания: обеспечить подготовку молодежи к труду и защите социалистического государства.

Идеалы всестороннего развития личности закреплены в важнейших партийных и государственных документах — Программе КПСС и Конституции СССР: «Партия будет делать все необходимое для того, чтобы в полной мере использовать преобразующую силу марксистско-ленинской идеологии для ускорения социально-экономического развития страны, вести целеустремленную работу по идейно-политическому, трудовому и нравственному воспитанию советских людей, формированию гармонично развитой, общественно активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство»¹. (¹ Программа КПСС—М., 1986.—С. 51).

«...Государство ставит своей целью расширение реальных возможностей для... всестороннего развития личности» (статья 20), ...содействует развитию массовой физической культуры и спорта» (статья 24) (Конституция СССР.— М., 1977). Впервые в истории права человека на физическое развитие стали конституционными. И целом ряде постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР указываются основные направления развития советской системы физического воспитания на современном этапе. В них подчеркивается, что общественно полезный эффект физического воспитания в решающей мере зависит от формирования жизненной позиции воспитываемой личности.

Научные основы советской системы физического воспитания берут свои истоки в фундаментальных социальных и естественных науках. На основе этих наук возникли специализированные отрасли: социология спорта, история и организация физической культуры, теория физической культуры, теория спортивной тренировки и др.

В развитии отечественной науки о физическом воспитании можно условно выделить несколько этапов.

20-е годы были этапом творческого освоения исторического наследия. Эту огромную работу выполняли энтузиасты-ученые: В. В. Гориневский, Н. А. Семашко и другие. Им оказал практическую и организационную помощь и поддержку соратник В. И. Ленина, руководитель Всевобуча Н. И. Подвойский.

30-е годы и начало 40-х годов — этап конкретных методических разработок по физическому воспитанию. Выход в свет учебника "Методика физического воспитания» под редакцией И. М. Коряковского (1940 г.).

В послевоенные годы наука о физическом воспитании развивается особенно бурно. Появляется ряд крупных трудов по вопросам теории и методики физического воспитания (В. В. Белинович, К. Х. Грантынь, А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев), физиологии (Л. Н. Крестовников), психологии (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик) и др. В настоящее время исследованиями, направленными на повышение эффективности физического воспитания, занимаются философы, социологи, историки, педагоги, психологи, биологи, математики, экономисты, кибернетики и ряд представителей других наук. Обобщением и творческим осмысливанием огромного количества нужной научной информации, получаемой смежными науками и их специализированными отраслями, занимаются специалисты по теории и методике физического воспитания.

Нормативные основы советской системы физического воспитания заложены в государственных программах по физическому воспитанию, научно обоснованном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации. Введение государственных программ по физическому воспитанию различных возрастных групп населения страны — важное достижение советского физкультурного движения. Эти программы объединены общими принципами и обеспечивают преемственность средств и методов физического воспитания в государственных учреждениях и ведомствах. Программы физического воспитания имеют дошкольные учреждения (ясли, сады), общеобразовательная и профессиональная школы, средние специальные и высшие учебные заведения, Вооруженные силы СССР и т. п.

Постоянно совершенствуясь, государственные программы определяют уровень физической подготовленности для различных возрастных групп. В них предусмотрены содержание занятий и последовательность в прохождении отдельных разделов.

В государственных программах по физическому воспитанию определяются два взаимосвязанных направления: общеподготовительное и специализированное. Общеподготовительное направление призвано оказать помощь населению страны в достижении определенного уровня развития физических качеств и овладении жизненно необходимым запасом двигательных умений и навыков. Специализированное направление осуществляется в виде спортивной тренировки, специальной профессиональной физической подготовки и военно-прикладной физической подготовки.

В становлении советской системы физического воспитания и в развитии физкультурного движения в стране огромная роль принадлежит Всесоюзному комплексу «Готов к труду и обороне СССР». В нем воплотились передовые идеи о воспитании и всестороннем развитии личности. Комплекс ГТО стал основой всех программных нормативов по физическому воспитанию. Неоднократно изменяясь и совершенствуясь с момента введения первого варианта (1931 г.), в современном виде Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» состоит из:

а) БГТО I ступени — для учащихся 1—3(4)-х классов школы; БГТО II ступени — для учащихся 4(5)—8(9)-х классов школы; ГТО I ступени — для учащихся 9—10(11)-х классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста;

ГТО II ступени — для студентов и трудящейся молодежи 18—27 лет;

б) многоборий комплекса ГТО — для учащихся, студентов и трудящихся в возрасте 10—60 лет.

Примечание: в скобках приведены классы школ, работающих в соответствии с Основными направлениями реформы общеобразовательной и профессиональной школы.

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО является основой нормативных требований к физической подготовке учащихся, студенческой и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

Единая всесоюзная спортивная классификация является важнейшим программно-нормативным документом в советской системе физического воспитания. Она устанавливает принципы, правила и порядок присвоения спортивных разрядов и званий,

содержит нормы и требования к уровню достижений спортсменов. Единая всесоюзная спортивная классификация стимулирует рост массовости и мастерства спортсменов, помогает им устанавливать очередные ближние и дальние рубежи в достижении более высоких спортивных показателей.

Наличие спортивной классификации с ее системой разрядов и званий не только стимулирует рост спортивных результатов, а вместе с ними и рост физической подготовленности молодежи. Она также помогает в работе по управлению развитием спорта в стране. Так, классификация позволяет использовать методы формального учета, что, в свою очередь, делает возможным сопоставить и сравнить работу отдельных тренеров, школ, коллективов, добровольных спортивных обществ в городах, областях, краях и республиках; создает основу для планирования развития спорта в различных регионах и в целом по стране.

С 1935 г., когда была введена первая в стране спортивная классификация, ее содержание и структура значительно изменились и продолжают совершенствоваться, нормативы традиционно изменяются каждый четырехлетний олимпийский цикл.

Для действующих в последние четырехлетия классификаций характерно наличие наряду с международными видами национальных видов спорта, традиционных у народов, составляющих население Советского Союза. В зависимости от уровня мастерства и возраста спортсменам присваиваются юношеские (третий, второй и первый) и взрослые спортивные разряды. Спортсмены квалифицируются по шести категориям: «Спортсмен III разряда», «Спортсмен II разряда», «Спортсмен I разряда», «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта СССР», «Мастер спорта СССР международного класса», «Гроссмейстер СССР» (в шахматах).

Организационная структура советской системы физического воспитания представляет собой сочетание государственных и общественных форм управления. Единство государственных и общественных интересов в деле физического воспитания советских людей делает обе формы организации управления и руководства гармоническими и дополняющими друг друга.

При государственной форме организации и управления физическим воспитанием обязательны занятия физической культурой в соответствии с требованиями государственных программ для дошкольных учреждений, школ различного типа, средних и высших специальных учебных заведений, военных подразделений и других категорий. За выполнение программных требований отвечают перед государством руководители и штатные (состоящие на государственной оплате) специалисты по физической культуре и спорту: учителя, преподаватели, тренеры, инструкторы.

Главным органом руководства и управления государственными формами организации физического воспитания в нашей стране является Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Соответствующие комитеты имеются в каждой союзной республике, а также в областях, краях, автономных республиках, городах и районах. Вопросами физического воспитания занимается целый ряд министерств, комитетов и управлений. Важнейшие из них:

— Государственный комитет СССР по народному образованию (различные типы профессионально-технических училищ, детские сады, ясли, общеобразовательные школы, школы-интернаты различного профиля, детско-юношеские спортивные школы, педагогические училища и институты, Дворцы пионеров и школьников, университеты, институты, техникумы);

— Министерство обороны СССР (воинские подразделения, школы, училища, институты, академии);

— Министерство здравоохранения СССР (медицинские училища и институты, кабинеты лечебной физкультуры, врачебно-физкультурные диспансеры, здравницы);

— Госагропром СССР (техникумы, институты, академии, колхозы, совхозы);

— Министерство культуры СССР (Дома и парки культуры, клубы, училища, институты);

— Министерство внутренних дел СССР (подразделения, училища, школы);

— Комитет государственной безопасности при Совете Министров СССР;

— отраслевые министерства.

Во всех перечисленных министерствах и комитетах для руководства физическим воспитанием имеются управления, отделы или советы. Введены должности инспекторов, методистов и т. п.

Общественно-самодеятельная форма организации физического воспитания в нашей стране направлена на ускорение процесса превращения массового физкультурного движения во всенародное. Общественно-самодеятельная практика постоянно совершенствуется, рождает новые интересные формы приобщения к физкультуре и спорту широких слоев населения.

Только в последние годы благодаря самодеятельным физкультурным организациям появились такие организационные формы, как «Группа здоровья», «Клуб любителей бега», «Аэробика», «Тропа здоровья», «Всей бригадой на стадион» для взрослой части населения и множество соревнований для ребят. Особой популярностью пользуются такие соревнования, как «Мама, папа и я — спортивная семья», само название которых говорит о составе участников. Свыше 26 млн. школьников ежегодно соревнуются на популярные

призы «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Плетеный мяч», «Белая ладья». 20 млн. ребят выходят на «Старты надежд».

Общественные спортивные и физкультурные организации создаются при учебных заведениях, промышленных предприятиях, совхозах и колхозах, жилищно-эксплуатационных конторах, армейских подразделениях и других организациях.

Первичной организацией общественно-самодеятельной формы является низовой коллектив физкультуры или спортивный клуб. В настоящее время их насчитывается в стране 260 тыс. Управляет самодеятельным физкультурно-спортивным движением Всесоюзное добровольное физкультурно-спортивное общество профсоюзов (ВДФСО). Руководящие органы ВДФСО строятся на принципах демократического централизма. В отличие от обязательных занятий по государственным программам самодеятельное физкультурное движение позволяет каждому человеку выбрать самому форму занятий, вид упражнений, их продолжительность и место в зависимости от желания, способностей и бюджета личного времени и возможностей (наличие по месту жительства или работы стадионов, спортивных залов, площадок, бассейнов и т. д.).

4. Условия функционирования советской системы физического воспитания

Ни одна, даже самая совершенная система физического воспитания не сможет решить поставленные перед ней задачи без материального обеспечения и специально обученных специалистов. Советская система физического воспитания потому и зарекомендовала себя как самая прогрессивная, что она носит не декларативный характер, а активно функционирует, имея прочную материальную основу.

Кадры для управления и непосредственного осуществления физического воспитания в стране готовят 25 учебных и 3 научно-исследовательских института физической культуры, 101 факультет физического воспитания при педагогических институтах и университетах, свыше 100 средних учебных заведений (техникумов физической культуры, отделений физического воспитания при педагогических училищах и школ тренеров).

Такое количество учебных заведений позволило обеспечить штатные должности в государственной и общественно-самодеятельной формах дипломированными специалистами более чем на 80%. Организуют физкультурную работу более 350 тыс. штатных работников. Почти половина этих кадров — преподаватели вузов, средних специальных учебных заведений, СПТУ, учителя школ. 136336 профессиональных тренеров занимаются с 2018 тыс. детей в спортивных секциях. Большой отряд ученых,

докторов и кандидатов наук продолжают разработку теоретических проблем и направляют развитие советской системы физического воспитания.

Большое значение при массовом размахе физкультурного движения в нашей стране приобретают не только профессиональные, но и общественные кадры: физкультурные организаторы, спортивные судьи, инструкторы-общественники, общественные тренеры и т. п. Общественные кадры готовятся через систему курсов и семинаров и оказывают существенную помощь в организации массовой физкультурно-спортивной работы в низовых коллективах.

Физической культуре и спорту в нашей стране огромное внимание уделяют средства массовой информации: радио, печать, телевидение, кино. Благодаря этой пропагандистской работе становится возможным распространение информации и специальных знаний из области спорта, физической культуры и физического воспитания. Впечатляют масштабы: разовый тираж специализированных газет и журналов составляет более 6,5 млн. экз.; издательство «Физкультура и спорт» выпускает ежегодно около 8 млн. экз. специальной печатной продукции; возрастает количество и качество передач, посвященных физической культуре и спорту на телевидении и по радиовещанию; ежегодно выпускаются десятки учебных, популярных и хроникальных фильмов на киностудиях страны.

Народные университеты и факультеты физической культуры, организованные на общественных началах, также вносят заметный вклад в дело приобщения широких народных масс к занятиям физическими упражнениями.

Постоянно растет и крепнет материально-техническая база советской системы физического воспитания. Ежегодные ассигнования в государственном бюджете на здравоохранение и физическую культуру достигают 17 млрд. руб. К этим средствам прибавляют значительные суммы, выделенные промышленными предприятиями, колхозами и профсоюзами.

Каждый год на строительство спортивных сооружений расходуется более 100 млн. руб. Благодаря такому финансированию у нас в стране построено свыше 3700 крупных стадионов, более 76 тыс. спортивных и гимнастических залов, 273 плавательных бассейна. Но еще рано говорить об удовлетворении потребностей всех желающих заниматься физической культурой и спортом.

Развитию массовости физической культуры препятствует отсутствие достаточного количества спортивных сооружений, спортивной формы и инвентаря, а также их низкое качество. Спортивная промышленность не успевает удовлетворять все возрастающий спрос населения. Например, даже в таком развитом регионе страны, как Западная

Украина, в областных центрах имеется всего по 1—2 бассейна, а в продажу поступает одна пара спортивной обуви на двух значкистов ГТО. Негде приобрести спортивные тренажеры, недостает и другого инвентаря (штанги, набивные мячи, гантели) для залов атлетической гимнастики. В ряде районных центров нет отвечающих современным требованиям стадионов и плоскостных спортивных сооружений.

Дальнейшее совершенствование советской системы физического воспитания происходит на базе изучения запросов современного общества. На обозримое будущее имеются конкретные задачи: превратить массовое физкультурное движение во всенародное движение, внедрить физическую культуру в быт советских людей, сделать ее достоянием каждого советского человека.

5. Общие принципы советской системы физического воспитания

«Принцип — основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки, мировоззрения, политической организации и т. д.» (Советский энциклопедический словарь.— М., 1980.— С. 1072). Закономерности физического воспитания в рассматриваемой системе получили свое отражение в ряде принципов: 1) всестороннее, гармоническое развитие личности; 2) связь физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; 3) оздоровительная направленность физического воспитания.

5.1. Принцип всестороннего, гармонического развития личности

Этот принцип вытекает из цели коммунистического воспитания— обеспечить всестороннее и гармоническое развитие всех членов общества. В нем воплотились мечта человечества о гармонии, стремление к идеалу, каким он виделся лучшим мыслителям в различные времена и эпохи.

В практике физического воспитания в нашей стране принцип всестороннего, гармонического развития реализуется в двух основных направлениях:

1. В неразрывной связи физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания (нравственным, эстетическим, трудовым и др.).
2. В разносторонности собственно физического воспитания (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков).

Занятия физическими упражнениями, особенно с детьми, будь то уроки по обязательной программе или тренировки юных спортсменов, создают исключительные условия для нравственного воспитания. В играх и упражнениях раскрывается подлинный характер ребенка. Именно здесь приобретаются коллективизм и патриотизм, упорство и

настойчивость, смелость и честность, происходит становление духовных и физических качеств личности.

Занятия физическими упражнениями могут и должны служить средством эстетического воспитания. Постепенно от понимания красоты форм, красоты движений следует понимание красоты поступка, взаимоотношений и т. д.

Всестороннее физическое развитие в процессе физического воспитания может быть достигнуто только при условии воспитания всех физических качеств человека и создания у него большого запаса двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. Даже в случае планомерной и перспективной подготовки будущего спортсмена следует его специальную физическую подготовку планировать на прочном фундаменте основательной общей физической подготовки.

Принцип всестороннего физического развития нашел свое воплощение во Всесоюзном комплексе «Готов к труду и обороне СССР», где выполнение нормативов сопряжено с развитием важнейших физических качеств: имеются типичные упражнения на выносливость, скорость, силу и т. п. Разносторонняя подготовка обеспечивается большим набором прикладных, жизненно важных упражнений: бег, прыжки, плавание, передвижение на лыжах и др. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО обеспечивают необходимый уровень разносторонней подготовки и оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки при переходе к спортивной специализации.

5.2. Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой

Названный принцип выражает прикладное значение физического воспитания, его практическую роль в нашем социалистическом обществе.

Изменение условий труда — широкое внедрение механизации и автоматизации в производственные процессы—предъявляет высокие требования к координационным способностям и другим физическим качествам современного рабочего. Физические упражнения не могут заменить профессиональную подготовку, но наличие хорошей двигательной подготовки, большой запас умений и навыков, хорошая «школа движений» способствуют ускоренному обучению и овладению двигательными действиями, связанными с профессиональной подготовкой и овладением военными специальностями.

На основании многочисленных исследований известный специалист В. И. Должак приходит к выводу, что в условиях современного производства физическая культура становится надежным союзником и помощником труда. Это происходит не только потому, что она помогает сохранить здоровье и добиться высокой трудоспособности. Физическая культура способна непосредственно влиять на производительность труда и

эффективность общественного производства. Особенно велика роль физической культуры и спорта в подготовке к труду молодежи, в обеспечении успешной адаптации молодых рабочих в трудовом коллективе. Юношам и девушкам, ранее занимавшимся физической культурой и спортом, требуется в 1,5—2 раза меньше времени на социально-психологическую адаптацию в новой среде. Занятия спортом в сельском коллективе оказывают влияние на сокращение миграции молодежи и закрепление ее в сельскохозяйственном производстве, т. к. помогают ей раскрыть свою личность, удовлетворить интересы. Это подтверждается опытом тех хозяйств, которые стремятся создать для сельской молодежи условия для занятий спортом.

Прикладная ценность физических упражнений зависит от их роли в формировании жизненно важных умений и навыков. Руководствуясь принципом связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, необходимо при выборе средств физического воспитания отдавать предпочтение таким упражнениям, как ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий и т. п.

Следует помнить, что прикладная роль физического воспитания не ограничивается только созданием предпосылок для успешного овладения профессиональными навыками. Оно является еще и средством активного отдыха и средством преодоления отрицательных влияний профессиональной деятельности на организм и этим самым способствует повышению производительности труда.

Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой вытекает из общей цели и задач советской системы физического воспитания и выражен в ее девизе: «Готов к труду и обороне СССР». Наряду с трудовым патриотическое воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом приобретает большое значение. Гражданский долг каждого юноши — служба в рядах Советских Вооруженных Сил, овладение воинским мастерством, выполнение требований на звание классного специалиста. Выполнить этот патриотический долг с наибольшей эффективностью сможет тот военнослужащий, который обладает высокой степенью развития физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты — и владеющий богатым запасом разнообразных двигательных умений и навыков. Опрос более 1000 Героев Советского Союза, совершивших подвиги во время Великой Отечественной войны (по данным Ю. Филатова), показал, что все они были хорошо физически подготовлены, легко выполняли нормативы ГТО, а почти половина из них имела разряды по разным видам спорта.

Современная армейская служба предъявляет высокие требования к физической подготовке воина. Требуется, чтобы эта подготовка была получена заблаговременно в

процессе физического воспитания, начиная с детского возраста в дошкольных заведениях, во время учебы в общеобразовательной и профессиональной школах.

Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой тесно связан с принципом всестороннего, гармонического развития личности, так как прикладная подготовка мыслится не узкоспециализированно, а на основе широкого использования средств, заложенных в комплексе ГТО и государственных программах по физическому воспитанию

5.3. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания

Этот принцип сводится в конечном счете к одному, но весьма важному требованию: всякое занятие физическими упражнениями независимо от конкретной задачи, средств, методов и форм организации должно способствовать укреплению здоровья советских людей. В равной мере это правило распространяется как на обычные занятия в пределах государственной программы, так и на занятия по специально прикладной физической подготовке и спортивную тренировку.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что нет такого лекарства, которое может заменить движение, в то время как двигательная активность способна заменить многие лекарства. Аристотель считал самым губительным для здоровья человека безделье, а Авиценна указывал, что если заниматься физическими упражнениями, то отпадает нужда в употреблении лекарств. По выражению Платона: «Гимнастика есть целительная часть медицины».

Если продолжить сопоставление физических упражнений и лекарств, то будет уместным напомнить, что при неправильной дозировке лекарство превращается в свою противоположность—яд. Оздоровительный эффект физических упражнений также зависит от дозировки. Она может быть недостаточной, оптимальной и чрезмерной. Об этом необходимо помнить при организации любых форм занятий физическими упражнениями, будь то первые шаги в дошкольном учреждении, уроки физической культуры в школе или тренировочные занятия с юными спортсменами. Важнейшая заповедь Гиппократов для медиков: «Не повреди!»—в равной мере относится ко всем, имеющим отношение к физическому воспитанию детей.

Учебными планами педагогических институтов предусмотрено получение будущими учителями значительного объема знаний в области дисциплин биологического цикла. Эти знания важны не сами по себе, а применительно к процессу физического воспитания для установления оптимального уровня физических нагрузок каждому

ребенку, а значит, для практической реализации принципа оздоровительной направленности.

Оздоровительная направленность физического воспитания зависит не только от правильного воздействия на организм человека объемом и интенсивностью применяемых нагрузок. Весьма важным оздоровительным фактором является выбор средств физического воспитания и мест проведения занятий. Оздоровительная ценность упражнения является важнейшим критерием при решении вопроса о содержании занятий. Занятиям на свежем воздухе следует отдавать предпочтение перед занятиями в помещении. Следует помнить, что 10—15 мин пребывания в непроветренном, пыльном помещении сводят к нулю оздоровительный эффект любого занятия физической культурой.

При всей несомненной пользе занятий физическими упражнениями, и особенно спортом, необходимо помнить, что нерациональное их использование, узкая специализация, не соответствующая возрасту, недооценка средств общей физической подготовки, дозирование нагрузок без учета возможностей детского организма могут привести к нарушению состояния здоровья занимающихся. Педагог должен хорошо ориентироваться в биологических закономерностях функционирования растущего организма, знать пределы его функциональных возможностей, не пренебрегать квалифицированным врачебным контролем, сам систематически наблюдать состояние учеников.

Принцип оздоровительной направленности в советской системе физического воспитания реализуется в единстве с теми социальными достижениями, которые характерны для нашего общества: непрерывное повышение материального благосостояния народа, улучшение условий быта, развитие социальной гигиены, совершенствование системы здравоохранения и его тесная связь с физкультурным движением в стране

Минаев Б.Н Основы физического воспитания школьников

ГЛАВА П. ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

I. Учет возрастных особенностей детей в процессе физического воспитания

Один из краеугольных камней осуществляемой в стране реформы школы — повышение эффективности воспитания и обучения на основе учета возрастных

особенностей организма школьника. Правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбора средств, нормирование физических нагрузок, оптимального соотношения умственной и физической деятельности возможно при условии строгого учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей.

В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма и не рассматривать ребенка как копию взрослого в миниатюре.

Чем меньше ребенок, тем своеобразнее его организм, тем в большей степени он отличается от взрослого, и процесс его созревания подчинен таким общим закономерностям:

- неравномерность темпов роста и развития;
- гетерохроинность роста и развития отдельных органов и систем организма;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями детей;
- биологическая надежность функциональных систем;
- обусловленность процессов роста и развития генетическими и средовыми факторами;
- акселерация физического и физиологического развития организма.

Неравномерность темпов роста и развития проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. В период бурного роста детский организм чувствителен к неблагоприятным факторам внешней среды, и прежде всего к ограничению его

двигательной активности. Дело в том, что периоды ускоренного развития сочетаются со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, что, в свою очередь, требует активизации двигательной деятельности. В школьные годы скачок роста наблюдается у детей 6—7-летнего возраста и в период полового созревания (11—14 лет), когда длина тела увеличивается на 5—10%, в то время как в остальные периоды — лишь на 3%. Данная закономерность учитывается при формировании учебных групп для занятий физическими упражнениями и определении физических нагрузок в период бурного роста.

На фоне общей неравномерности темпов роста и развития отдельные дети опережают своих сверстников и свой собственный хронометрический возраст. Может наблюдаться и обратное явление, когда у отдельных детей темпы развития замедляются. Такие дети составляют в каждой возрастной группе 10—20%. «Опережающие», или так называемые «акселераты», встречаются реже, чем «отстающие».

Наибольшее число «опережающих» встречается среди подростков. Их работоспособность, общая выносливость ниже, чем у детей, биологический возраст которых соответствует календарному. Чаще они имеют избыточную массу тела за счет жировоголожения, у них выше показатели заболеваемости, чаще проявляются функциональные отклонения.

Ускоренное развитие наблюдается чаще у девочек. Разница между хронологическим и биологическим возрастом может достигать 3—5 лет.

Школьники с замедленным темпом развития характеризуются снижением большинства антропометрических показателей, отклонениями параметров опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Резкое снижение работоспособности и ухудшение состояния здоровья отмечаются у детей с отставанием биологического возраста на три года и более.

Дети с отклонениями темпов роста и развития нуждаются в строгом дифференцированном подходе. Они зачисляются в подготовительные группы, группы здоровья. Систематические физические упражнения способствуют их гармоническому росту и развитию.

Если различия между биологическим и календарным возрастом находятся в пределах 1,5—2 лет, то это следует считать вариантом нормы и такое состояние не должно вызывать беспокойство врача и педагога.

Внутригрупповую акселерацию, о которой шла речь выше, не следует смешивать с эпохальной. Оба эти явления отличаются по существу, т. е. внутригрупповая акселерация представляет собой ускоренное развитие по сравнению с современными детьми, а не сверстниками прошлых лет. Следует также иметь в виду, что ускорение или замедление физического развития не является чем-то фатальным и не распространяется на весь процесс развития. Поздно созревающие дети на каком-то этапе развития сравниваются с ранее обогнавшими их, и к моменту окончания развития те и другие выходят примерно на один уровень.

Гетерохронность (неравномерность) хорошо прослеживается в развитии двигательной функции. Основные ее показатели— сила, быстрота и ловкость — развиваются на протяжении всего школьного периода и в разные годы проходят с разной интенсивностью.

Так, прирост мышечной силы с 7 до 16 лет составляет 260% и наиболее выражается в первые 2—3 года после пубертатного скачка роста. У девочек мышечная сила достигает своего максимума раньше, чем у мальчиков. Девочки достигают этого уровня к 15, а мальчики только к 18 годам. В абсолютном отношении мышечная сила девочек меньше, и

с возрастом эта разница увеличивается. Если принять максимальную возможность мышечного напряжения за 100%, то у мальчиков в 13—14 лет она равна 70%, а в 15—16 лет —80% и в 17—18 лет —около 90%.

Особое значение имеет возрастное развитие выносливости. Так, в дошкольном возрасте при наступлении утомления дети немедленно прекращают работу. В 8—10 лет они способны продолжать работу в этих условиях, правда, при сниженной мощности. С 12—14 лет приобретает способность продолжать утомительную работу без снижения мощности, компенсируя нарастающее утомление за счет вегетативных сдвигов. Выносливость продолжает расти до 20—30 лет. При бурном развитии выносливости наблюдается отставание в развитии силы, и наоборот.

К началу школьного обучения достаточно развиты точность движений, ловкость и быстрота; к 13—14 годам дети достигают высокого уровня развития этих качеств и совершенствуются до 15 лет.

Мышечная сила, выносливость и ловкость движений развиваются раньше в крупных группах мышц, обеспечивающих сохранение позы, передвижение и относительно малодифференцированные движения.

Меньшие мышцы, как, например, мышцы костей, развиваются позже, в возрасте 6 лет. Поэтому письмо, требующее тонкой координации и скорости, представляет для них большую трудность. Применение специальных физических упражнений способствует быстрейшему овладению навыком письма. Этому способствуют также систематически организуемые физкультурные минутки.

Таким образом, окончательное формирование различных органов и систем организма происходит неодновременно: развитие двигательного анализатора заканчивается в основном к 13—14 годам, развитие скелетных мышц продолжается значительно дольше, функция доставки кислорода к работающим мышцам достигает зрелости к 16—17 годам.

Половые различия в развитии функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, физической работоспособности подтверждаются тем, что у мальчиков школьного возраста эти показатели выше, чем у их сверстниц. Поэтому уже с 6 лет необходим дифференцированный подход при определении характера и интенсивности нагрузок.

Известно, что природой предусмотрены большие потенциальные возможности любой функциональной системы. Это позволяет применять большие нагрузки уже в младшем школьном возрасте. Однако, несмотря на большой запас: прочности систем, рассчитанный на самосохранение организма в критических ситуациях, следует при

использовании больших нагрузок учитывать физическую подготовленность и функциональные возможности растущего организма.

Зависимость процессов роста и развития от факторов наследственности и среды имеет особо важное значение для организации и методики физического воспитания школьников.

Генетическая программа предопределяет темпы роста и развития, порядок созревания отдельных систем и органов, их биологическую надежность. Однако эта программа допускает возможность воздействия различных факторов внешней среды, и прежде всего удовлетворение естественной потребности детского организма в движении, создание условий, обеспечивающих оптимальную двигательную активность, является одной из важнейших задач школы. Одновременно следует учесть, что у современных школьников отмечается тенденция к снижению в режиме дня динамического компонента и заметному увеличению видов деятельности, требующих статических положений (учебная деятельность, чрезмерное пристрастие к телепередачам, малоподвижные настольные игры). При недостаточном внимании педагогов и родителей к режиму двигательной активности она резко снижается. Пониженная двигательная активность (гипокинезия) неблагоприятно отражается на развивающемся организме и может привести к изменениям в организме, к предпатологическим состояниям, выражающимся в быстрой утомляемости при выполнении умственных и физических нагрузок, снижении возможностей вегетативных функций, отставании в развитии двигательных качеств, изменениях в физическом развитии, появлении расстройств сердечного ритма и деятельности центральной нервной системы.

Отрицательное воздействие может оказать и чрезмерная двигательная активность (гиперкинезия). В качестве причины чрезмерной двигательной активности следует в первую очередь назвать форсирование спортивной подготовки. Чрезмерная мышечная деятельность может вызвать перестройку гормональной регуляции и иммунологической реактивности организма, а также неблагоприятные изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы детей. Это необходимо учитывать, хотя подобные изменения в состоянии здоровья юных спортсменов встречаются редко. Таким образом, следует помнить, что двигательная активность, являясь обязательным условием жизнедеятельности, оказывает оздоровительное влияние на растущий организм только в диапазоне оптимальных величин. Физические нагрузки являются мощным биологическим регулятором правильного роста и развития детей.

Педагогам необходимо учитывать и то, что в последние годы в связи с явлением эпохальной акселерации современные школьники на 2—4 года опережают по темпам физического развития и полового созревания сверстников, родившихся 25—40 лет назад.

Наиболее ярко акселерация проявляется в подростковом возрасте. Ускоренный рост и развитие сопровождаются, как правило, увеличением мышечной силы и более ранним созреванием ряда физиологических функций.

В соответствии с этим заметно помолодел и современный спорт, требующий увеличения объема и интенсивности нагрузок. В настоящее время во многих видах спорта юноши тренируются два раза в день. Если к этому добавить ежедневную продолжительность учебных занятий в школе и дома в течение 8—9 ч для V—VII классов и 9,5—12 ч для VIII—IX классов, то нетрудно предположить, что несоблюдение рационального режима жизни может привести к перегрузке детского организма и принести вред здоровью

2. Двигательная активность школьников

Для обеспечения максимально возможной работоспособности и • охраны здоровья детей, обучающихся в школе, необходима организация рационального двигательного режима.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма — без него существование человека невозможно.

Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Особенностью гигиенического нормирования двигательной активности является учет не только верхней (предельно допустимой), но и нижней (максимально необходимой) величины. Колебания активности между данными величинами считаются оптимальными и оказывают благоприятное воздействие на организм школьников.

Норма двигательной активности выражается общим числом суточных локомоций и общей продолжительностью двигательного компонента в режиме дня.

Как видно из данных, приведенных в таблице 1, суммарная величина локомоций с возрастом увеличивается, а продолжительность двигательного компонента уменьшается. Таким образом, двигательная активность генетически предопределена и отражает возрастно-половые особенности организма. В этом отношении она может считаться таким же биологическим показателем, как размеры тела и показатели функционального

состояния органов и систем. С другой стороны, физическая активность в значительной степени обусловлена предложенным двигательным режимом, т. е. зависит от социальных факторов.

Гигиенические нормы суточной двигательной активности в детском и подростковом возрасте

| Возрастно-половая группа | Локомоции (тыс. шагов) | Продолжительность двигательного компонента (ч в сутки) |
|--------------------------|------------------------|--|
| 3-4 года | 9-12 | 5 ½ - 6 |
| 5-6 лет | 11-15 | 5 - 5½ |
| 7-10 лет | 15-20 | 4 - 5 |
| 11-14 лет | 18-25 | 3½ - 4½ |
| 15-17 лет | | |
| Юноши | 25-30 | 3 - 4 |
| Девушки | 20-25 | 3 - 4½ |

В. В. Гориневский отмечал, что неблагоприятные социальные условия могут задержать развитие тех или иных способностей. Так, например, можно воспитать у школьника противоестественную в его возрасте неподвижность, которая может быть угодна воспитателям и родителям. Но такой школьник становится рабом с атрофированными мышцами, оцепененным мозгом.

Гигиенистами установлено, что двигательная активность учащихся в общеобразовательных школах при традиционном двигательном режиме составляет 50—60% естественной потребности в движениях. Детям не хватает эффективных физических движений, смены умственного труда физическим, причем дефицит двигательной активности возникает у половины 6—8-летних школьников, 60%—у 9—12-летних и у 70% школьников старшего возраста.

Для того чтобы учащиеся могли реализовать естественную потребность в движениях, объем целенаправленной двигательной активности должен составлять около 12—15 ч в неделю. Вместе с тем два урока физической культуры в неделю компенсируют лишь 10—20% гигиенической нормы движений.

Следовательно, для обеспечения учащихся гигиенической нормой движений необходимо активизировать двигательный режим школьников. Он должен органически вписаться в рамки учебного и продленного дня, а также в самостоятельные занятия.

Важнейшим принципом гигиенически рациональной организации двигательного режима является проведение занятий на свежем воздухе. Они оказывают наиболее

благоприятное влияние на работоспособность и здоровье детей. Организация рационального режима, способного обеспечить достаточное пребывание на воздухе и оптимальную двигательную активность школьников,— главное гигиеническое требование физического воспитания.

В условиях обновления школы, коренной ее перестройки усилиями всего школьного коллектива физическое воспитание должно быть возведено в новое качество. Предмет «Физическая культура» действительно должен стать главным в воспитании сильного и здорового человека.

3. Возрастные особенности физического воспитания детей школьного возраста

3.1. Роль физического воспитания в адаптации детей к обучению в школе

В детском возрасте должен быть особо выделен период прихода ребенка в школу. В этот период происходит адаптация к новым условиям существования, неодинаково переносимым детьми.

В первые недели и месяцы обучения у первоклассников обнаруживаются неблагоприятные сдвиги нервной и сердечно-сосудистой систем, снижение темпов нарастания массы тела, изменения неспецифической реактивности организма. Наблюдаются значительные индивидуальные различия в сроках адаптации от 3 до 16 недель.

Не все дети 7-летнего, а особенно 6-летнего возраста физически и психологически готовы к школьному режиму и обучению. У детей, начинающих обучение раньше 7 лет, трудности адаптации возрастают. Среди 7-летних детей число не обладающих функциональной готовностью к школе колеблется от 0 до 14,7%, а среди 6-летних — от 10 до 50%. К показателям, на основании которых можно судить о степени функциональной готовности детей к обучению, относятся уровни развития психики, здоровья и моторики. Развитие моторики определяет соматическую зрелость, адаптацию к школьным нагрузкам. Современные шестилетки отличаются недостаточной физической подготовленностью, низким уровнем работоспособности, низкой устойчивостью внимания, быстрой утомляемостью, преобладанием непроизвольного внимания над произвольным, а также повышенной чувствительностью к ограничению двигательной активности и низкой сопротивляемостью к инфекционным заболеваниям.

Для облегчения и сокращения сроков адаптации шестилеток к школьному режиму большое значение имеет ступенеобразный (тренирующий) режим учебной работы и двигательный режим, обеспечивающий организм биологической потребностью в движениях. При таком режиме относительно устойчивое приспособление по показателям

работоспособности, вегетативным сдвигам наступает через неделю после начала учебного года.

Исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, позволяют считать, что интеллект 6-летних детей дает им возможность успешно обучаться в общеобразовательной школе. Однако замечательный советский педагог-новатор, академик Ш. А. Амонашвили предупреждает, что нельзя опыт работы с 7-летними школьниками автоматически переносить в класс 6-летних. Вся учебная и игровая деятельность должна соответствовать их возрастным особенностям и функциональным возможностям. Утомление, развивающееся в условиях увеличения объема умственных и статических нагрузок, дефицит двигательной активности лимитируют работоспособность, ухудшают физическое развитие детей, становятся причиной их частых заболеваний.

Поэтому обеспечение высокой двигательной активности — одна из главных проблем успешного обучения 6-летних школьников, которая решается путем разумного сочетания учебной деятельности детей с повышенной двигательной активностью в течение всего времени пребывания в школе. Ежедневные занятия физическими упражнениями в середине учебного дня (после 2—3 уроков), кроме этого, проведение гимнастики до уроков, 1—3 физкультминутки во время каждого урока, уроков физической культуры, гигиенической гимнастики после дневного сна, подвижных игр и спортивных развлечений в конце продленного дня удовлетворяют потребность 6-летних детей в движении, укрепляют их здоровье и положительно сказываются на умственной работоспособности.

3.2. Возрастные особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста

Методика физического воспитания детей должна отвечать возрастным морфофункциональным и психическим особенностям их организма. Известно, что для детей младшего школьного возраста, и особенно для шестилеток, наиболее обременительным элементом школьного режима является длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Поэтому позвоночник должен быть предметом особых забот при подборе упражнений во время физкультминуток. Это наклоны, прогибания, вращения. Следует использовать и упражнения в положении сидя за партой — так называемые позотонические упражнения. Это энергичные сокращения и напряжения попеременно мышц разгибателей и сгибателей конечностей и туловища с одновременным сильным растягиванием мышц-антагонистов. Начинать и заканчивать цикл этих упражнений целесообразно потягиванием мышц, так как сидение за партой

связано с наклоном туловища вперед. В конце занятия выполняются упражнения на внимание.

У 6-летних детей наблюдается бурный рост тела в длину. Ребенок теряет избыточную округлость, у него интенсивно растут скелет и мускулатура, усиливается процесс окостенения, начинается формирование и окостенение грудной клетки и позвоночника. Быстрый скачкообразный рост приводит к несоответствию структуры и функции органов и систем, что делает организм 6-летнего ребенка чрезвычайно податливым к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам, психическому напряжению. Поэтому школьный режим шестилеток должен включать разнообразные формы и средства физического воспитания, обеспечивающие высокий уровень двигательной активности.

Установлено, что в возрасте 6—7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4—5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Сердечно-сосудистая система 6-летнего ребенка способна удовлетворить потребность организма при выполнении нагрузок на выносливость мощностью 60—70% от максимальной. Многими авторами показана возможность развития выносливости у 6—7-летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры и физкультурно-оздоровительные занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Высокая эффективность педагогического воздействия объясняется тем, что в 6—7 лет наблюдается естественный бурный прирост выносливости и как следствие— повышенной чувствительности к воздействию физических нагрузок, направленных на ее развитие. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам, значительно повышает его физическую работоспособность и положительно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств.

Такие нагрузки, как, например, бег умеренной интенсивности (40—60% от максимальной скорости), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет должен составлять 1000—1500 м, которые они успешно преодолевают за 8,5—10 мин без особого напряжения.

В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Отставание прироста физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует о неправильной методике физического воспитания и отрицательно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности.

Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий.

На начальных этапах обучения необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Возраст 7—9 лет характеризуется замедлением темпов роста, плавностью развития, постепенностью изменений структур и функций организма. Высшая нервная деятельность, двигательная функция достигают достаточно высокой степени развития и способствуют в этом возрасте овладению технически сложными формами движения, требующими точности, высокой согласованности движений, быстроты, гибкости и ловкости.

Повышается способность детей к выполнению малоинтенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию малоинтенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте до 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно падает.

Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, акробатические упражнения, упражнения на снарядах). С 9 до 11—12 лет у мальчиков прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям. У девочек силовая выносливость с 9 до 11 лет достигает показателей 15—16-летних девушек.

Статические усилия у младших школьников сопровождаются быстрым утомлением. Однако для поддержания правильной осанки во время сидения за партой, правильной позы во время выполнения физических упражнений необходимо применять статические усилия при обязательном контроле за дыханием. Для профилактики дефектов осанки больше внимания необходимо также уделять развитию мышц туловища. В связи с тем что относительные величины силы мышц (на 1 кг массы тела) близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используются упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела (типа лазанья в наклонном и вертикальном

положениях). При этом необходимо помнить, что мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Необходимо избегать асимметрических упражнений, чрезмерного развития гибкости, резких толчков во время приземлений при прыжках, неравномерной нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза, неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушениям осанки у детей.

Ограничена у детей младшего школьного возраста и способность работать «в долг». Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 1 л. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 12 годам. В состоянии покоя, и тем более при мышечных нагрузках, у детей наблюдается большая напряженность функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокая кислородная стоимость работы.

В работе с детьми младшего школьного возраста важное место занимает развитие мышления, состоящего в переходе от наглядно-образного к словесно-логическому, рассуждающему мышлению, окончательное формирование которого происходит уже в подростковом возрасте. Своевременному формированию и успешной перестройке всех психических процессов в значительной мере содействует целенаправленная двигательная деятельность.

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи.

В этом возрасте у детей еще слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется у младших школьников за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на перенапряжение. В этом случае никакие запреты и замечания учителя не помогут. Помогут только упражнения.

3.3. Возрастные особенности физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста

Подростковый возраст (11—14 лет) характеризуется максимальным темпом роста, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма, резко выраженными эндокринными сдвигами, процессами морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов. Важность и особое место подросткового периода определяются тем, что именно в это время происходит переход от характерного для раннего детства типа отношения взрослого и ребенка к качественно новому специфическому типу общения взрослых и детей. Высокого уровня достигает способность управлять своим вниманием: увеличивается объем внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять его. Все это позволяет выполнять сложные виды деятельности. Создаются предпосылки для овладения практически любым видом движений,

В период полового созревания возникает необходимость в дифференцированном подходе при определении величин физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости.

В этом возрасте продолжается формирование позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов, сохраняется опасность нарушений осанки и прогрессирования сколиозов. В связи с несовершенством нейроэндокринной регуляции нередко возникает нарушение пропорциональности в развитии отдельных органов и систем организма, в частности несоответствие между увеличением размеров тела, ростом миокарда и объемом сердца. Темпы увеличения объема сердца не успевают за темпом физического развития. Создаются предпосылки для возникновения нарушений различных функций сердца

Рационально построенная система физического воспитания, систематические физические упражнения способствуют развитию миокарда, расширяют резерв работоспособности сердца, повышают его экономичность и устойчивость. Практика спорта подтверждает это. Многие спортсмены-подростки добиваются выдающихся результатов, причем чем выше степень половой зрелости в этом возрасте, тем при прочих равных условиях будет выше и физическая работоспособность детей.

Однако биологические перестройки организма, связанные с периодом полового созревания, требуют от педагога исключительного внимания при дозировании физических нагрузок. Переоценка возможностей подростка может вызвать нарушения роста, развития и здоровья, задержку полового созревания.

К подростковому и особенно юношескому возрасту вследствие относительно высокой морфологической и функциональной зрелости двигательного аппарата создаются благоприятные условия для воспитания физической силы. В IV—VII классах могут

применяться динамические силовые упражнения с небольшими (1—2 кг) отягощениями, лазанье по канату, толкание ядра. В 15—16 лет в связи с повышением силовой выносливости появляется возможность увеличивать количество упражнений с отягощениями до 2—3 кг. Эффективными являются упражнения для развития выносливости: бег продолжительностью до 10 мин, ходьба на лыжах 3—4 км и др.

Старший школьный возраст (15—18 лет) характеризуется завершением полового созревания, резким уменьшением интенсивности прироста размеров тела, завершением роста и окостенением длинных трубчатых костей, костей кисти и стопы, началом окостенения тел позвонков, грудной кости и срастанием ее с ребрами, сращиванием тазовых костей (хотя полное их окостенение происходит лишь к 20—25 годам). Происходит также значительный прирост мышечной массы, утолщение миокарда, увеличение ЖЕЛ. Создаются благоприятные условия для выполнения длительной интенсивной нагрузки. Однако необходимо помнить, что выполняются эти нагрузки при значительно большем напряжении организма, чем у взрослых.

Старший школьный возраст — это период интенсивного формирования самооценки. Важно, чтобы в семье и школе с уважением относились к успехам и с сочувствием к неудачам старшеклассников

4. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность школьников

Еще И. М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. В этом процессе двигательному анализатору принадлежит особая роль. При сокращении мышц в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов, повышается ее тонус. Двигательный анализатор является связующим звеном в межанализаторных отношениях и рассматривается современной наукой как механизм сенсо-моторной интеграции наряду с лобными долями.

Анатомическое расположение двигательного анализатора в непосредственной близости с речевой моторной зоной, видимо, прямо сказывается на развитии речи, мышления детей. На всех этапах развития речевой функции двигательная активность ребенка играет исключительную роль. Так, импульсы от пальцев рук вызывают активацию ассоциативных зон коры головного мозга, и что сказывается на развитии речевой функции.

Наряду с большим влиянием двигательных действий на интеллектуальное развитие детей формирование двигательных навыков, совершенствование их моторики находятся в прямой зависимости от характера умственной деятельности школьников.

Проблема взаимосвязи умственной и физической деятельности особенно актуальна в настоящее время исходя из задач воспитания творчески мыслящего подрастающего поколения. Благодаря широкому использованию различных приемов интеллектуализации обучения двигательным действиям процесс овладения ими из подражательного, пассивно-исполнительного превращается в процесс насыщенной умственной активности школьников. На умственное развитие современных школьников прямое воздействие оказывает изучение основ теоретических знаний по биомеханике и физиологии двигательной деятельности, методике тренировки, гигиене физических упражнений, предусмотренных комплексной программой физического воспитания учащихся.

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От малоработающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это приводит к снижению возбудительного процесса и торможению в коре больших полушарий. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Учебная нагрузка в условиях сниженной физической активности и переработки большого объема информации нередко приводит к умственным перенапряжениям. Ежедневный дефицит движения и умственные перегрузки нередко приводят к нарушению сна и аппетита, раздражительности, головным болям и другим нарушениям, таким, как неврозы, застойные явления в легких и полости живота, нижних конечностях, атония кишечника, снижение или повышение артериального давления.

У школьников I—III классов уже со второго урока начинается снижение работоспособности головного мозга, которая резко падает к четвертому уроку. Особенно это заметно у первоклассников. Вследствие того что возбудимые процессы в коре головного мозга преобладают над тормозными, 6- и 7-летним детям трудно длительно сосредоточивать внимание, напрягать память, сохранять относительно неподвижное положение тела при работе. На четвертом уроке у первоклассников наблюдается выраженное утомление.

В среднем и старшем школьном возрасте также работоспособность учащихся значительно снижается на четвертом уроке. При продолжении работы на пятом уроке благодаря включению компенсаторных механизмов работоспособность школьников несколько повышается и затем, к шестому уроку, падает еще значительно.

Изучение недельной динамики работоспособности показало, что уже со среды постепенно начинает накапливаться утомление, значительно уменьшается длительность сохранения постоянства позы.

Заметно снижается работоспособность в течение учебного года. Внимание и память уже в январе — марте начинают постепенно снижаться и в мае и летние месяцы находятся на низком уровне. Наиболее значительное снижение работоспособности обнаруживается в третьей четверти.

Двигательная активность стимулирует деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снижает чрезмерный тонус мозговых сосудов, улучшает мозговой кровоток, способствует снабжению нервных клеток кислородом, выводу из них «шлаков».

При организации физического воспитания необходимо помнить, что непосредственное влияние физических упражнений на умственную работоспособность неоднозначно. Установлено, что при начальных стадиях снижения умственной работоспособности эффективны кратковременные физкультпаузы. При значительном утомлении они не в состоянии стимулировать умственную активность. В данном случае эффективными формами профилактики переутомления учащихся, сохранения у них высокого уровня работоспособности на протяжении всего учебного дня являются удлиненные динамические перемены, ежедневный спортивный час в группах продленного дня. Переключение на активные формы деятельности должно приурочиваться к началу спада работоспособности.

Изучение продуктивности умственной работоспособности показало, что наиболее благоприятное влияние оказывают упражнения средней интенсивности (ЧСС 140—150 уд/мин). Для тренировки мозговых сосудов и стимуляции работы мозга очень полезны упражнения головой вниз — позы осанки (березка, стойка на голове, движения головой и движения рук — «рубка дров»), упражнения для глаз и век с закрытыми глазами, самомассаж затылка, головы, постукивание пальцами по голове, интенсивное дыхание через нос, упражнения с задержкой дыхания (ходьба, наклоны, приседания).

В повышении общей умственной работоспособности, сопротивляемости организма утомлению на протяжении недели, четверти, года наибольшее содействие оказывают регулярные занятия в спортивных секциях и кружках. Качественные и количественные показатели умственной работоспособности у занимающихся спортом выше, чем у тех, кто посещает только уроки физической культуры.

После кратковременных интенсивных нагрузок память и внимание в наибольшей степени улучшаются примерно через два часа, мышление — сразу после нагрузки и спустя три-четыре часа. Вредны для последующей умственной работы непривычно большие физические нагрузки: они слишком утомительны и требуют длительного (не менее трех-четырех часов) периода восстановления сил.

Незаменимым средством умственного воспитания детей младшего и среднего школьного возраста являются подвижные игры. В процессе игры активизируется память, развивается мышление, соображение, пополняется словарный запас, т. е. обогащается речь детей.

5. Содействие физических упражнений укреплению здоровья и физическому развитию

Физическое воспитание должно содействовать не только развитию двигательных качеств и навыков, но и состоянию здоровья в широком понимании этого слова.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Вот почему решающее значение среди всего комплекса условий, определяющих здоровье школьника, в наши дни приобрела физическая культура.

Важно, чтобы школьники овладели знанием факторов, укрепляющих здоровье, обладали привычкой к систематическим занятиям физическими упражнениями, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью.

Нарушение режима дня, учебно-трудовой деятельности, гигиены питания приводит к нарушениям роста, развития и состояния здоровья детей и подростков.

Физическое воспитание ослабленных детей требует совместных усилий педагогов и врачей. Показано, что для них важно не только простое увеличение объема двигательной активности, но и соблюдение определенного содержания физических упражнений.

Для участия в учебных и внеучебных занятиях физической культурой ослабленные дети определяются в подготовительную группу. Для них исключаются упражнения, требующие максимальных усилий, большой выносливости, и те, которые противопоказаны с учетом последствий перенесенного заболевания. При положительных сдвигах в состоянии здоровья и физической подготовленности эти дети переводятся в основную группу.

Требуют внимания и так называемые «практически» здоровые дети. У них признаки заболевания отсутствуют и имеется лишь ослабленная реакция на физическую нагрузку. Такое состояние здоровья можно, например, наблюдать после перенесенных острых заболеваний, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Педагогов должны насторожить данные, выявленные при анализе состояния здоровья современных школьников: с возрастом, из класса в класс, увеличивается число детей с хроническими заболеваниями нервной системы, органов дыхания, кровообращения, пищеварения,

мочеполовой системы. Распространены нарушения осанки, ожирение, плоскостопие. В школьном возрасте формируются такие заболевания, как близорукость, хронический тонзиллит, гипертоническая болезнь, неврозы и нервно-психические расстройства.

Следует помнить, что при хронических заболеваниях регулярными занятиями физическими упражнениями можно достичь высоких показателей по физической подготовленности и улучшению функционального состояния без вреда для здоровья. Однако перевод в основную группу в большей части случаев недопустим, спортивные занятия противопоказаны.

Для детей с отклонениями от нормального состояния здоровья организуются отдельные занятия в форме урока 2 раза в неделю по 45 мин по специальной программе.

Основным содержанием этих и других форм занятий являются физические упражнения оздоровительного и общеразвивающего характера. К ним относятся:

1. Общеоздоровительные, которые оказывают общий неспецифический оздоровительный эффект и применяются при любом заболевании.
2. Специально оздоровительные (лечебные), направленные на конкретное звено болезненного процесса в организме.
3. Общеразвивающие или общестимулирующие упражнения, направленные на развитие всех функций организма, улучшение физического развития.
4. Специально развивающие, способствующие развитию отдельных физических качеств.

Особое значение необходимо придавать подготовительному периоду адаптации к физическим нагрузкам. В этом периоде необходимо выработать у учащихся положительное отношение к занятиям физической культурой, провести углубленное врачебное исследование. Длительность этого периода 1 —1,5 месяца (в первые месяцы учебного года).

Большое оздоровительное значение имеет физическая тренировка. Она оказывает положительное влияние на все системы организма и тем самым способствует укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

Установлено, что систематическая тренировка благоприятствует росту и биологическому созреванию организма. Все основные показатели физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки, динамометрия и спирометрия — у юных спортсменов выше. Физические упражнения могут продлевать функцию зон роста длинных трубчатых костей, задерживать срастание костей и, таким образом, содействовать увеличению длины тела. Однако следует помнить, что интенсивные

силовые нагрузки способны ускорять процессы окостенения зон роста костей и замедлять их рост в длину.

В процессе тренировки активизируется обмен веществ. Повышение эффективности транспорта кислорода к работающим мышцам и скорости перехода кислорода в ткани приводит к повышению функциональных возможностей аэробной системы и, следовательно, к росту энергетического потенциала организма. Подростки с высокими аэробными возможностями — максимальным потреблением кислорода — способны выполнять длительные нагрузки. В результате тренировки возрастает способность поддерживать устойчивый уровень МПК. Однако у юных спортсменов он значительно меньше, чем у взрослых. Переход на анаэробную работу у них происходит раньше, чем у взрослых спортсменов.

Более высокие потенциальные возможности тренированного организма обусловлены не только более высоким энергетическим потенциалом, но и более эффективным его использованием.

Для тренировки сердечной мышцы наиболее эффективны аэробные нагрузки с интенсивностью, при которой систолический объем сердца достигает предельных величин. У детей — это работа при ЧСС 170—180 уд/мин, у взрослых—150—160 уд/мин.

Важное значение для работы детского сердца имеет «мышечный насос», способствующий продвижению крови до сердца. Эта функция мышц настолько важна, что получила название периферического сердца. Благодаря более энергичному действию «мышечного насоса» во время выполнения физических упражнений, улучшается отток венозной крови из конечностей (при сокращении периферических мышц), из органов брюшной полости (при сокращении дыхательной мускулатуры) и тем самым облегчается работа сердца.

Мышечные нагрузки приводят к расширению периферических сосудов, чем способствуют профилактике и лечению гипертонической болезни. Профилактическое действие на заболевания желудка, печени, желчного пузыря и кишечника оказывают повышение тонуса мышц брюшной стенки и массаж внутренних органов во время выполнения физических упражнений.

Известно, что ежедневные физические нагрузки повышают силу, уравновешенность и подвижность корковых процессов, стимулируют функцию подкорковых образований, оказывают биогенно стимулирующее действие через образовавшиеся во время физических упражнений миогенные биостимуляторы и способствуют профилактике хронических инфекций (туберкулеза, бронхита, пневмонии и др.).

Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма от инфекций.

В связи с повышенной утилизацией глюкозы физические нагрузки играют важную роль в профилактике сахарного диабета. Увеличение энергозатрат при физических нагрузках способствует борьбе с ожирением.

Одним из эффективных средств физического воспитания ослабленных учащихся, обеспечивающих укрепление их здоровья и профилактику заболеваний, является закаливание. В своей работе учителя могут использовать самые различные формы, средства и виды закаливания: проведение большей части занятий и отдыха на свежем воздухе, систематическое проветривание классов, спортивных залов, поддержание в помещениях оптимальной температуры (перегревание ослабляет организм), систематические водные процедуры после занятий физическими упражнениями, водно-воздушные ванны, душ с контрастной температурой, местное закаливание наиболее холодоуязвимых участков тела и в первую очередь ног. При закаливании необходимо соблюдать постепенность и индивидуальный подход, систематичность и комплексность.

Здоровые, закаленные, физически развитые школьники, как правило, лучше воспринимают учебный материал, мало пропускают занятий, активны в общественной жизни.

Минаев Б.Н.

ГЛАВА III. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1. Руководство физическим воспитанием учащихся

Успешное решение задач физического воспитания в школе возможно лишь в том случае, когда эти вопросы стоят в центре внимания всего педколлектива.

С целью объединения и координации усилий членов педагогических коллективов школ, направленных на дальнейшее улучшение физического воспитания учащихся в соответствии с требованиями времени, Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту утверждено «Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы». Положение содержит задачи, которые решает школа, краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями и другие вопросы организации физического воспитания школьников.

Согласно положению все члены педагогического коллектива несут ответственность за физическое воспитание школьников в соответствии с их функциональными обязанностями.

Директор школы несет ответственность за организацию физического воспитания в школе. На него возлагается:

- создание материально-технической базы, приобретение инвентаря и оборудования для проведения всех форм физического воспитания в школе, контроль за эффективным использованием имеющейся базы;
- организация регулярных медицинских осмотров учащихся в соответствии с установленными сроками;
- содействие работе коллектива школы по физическому воспитанию учащихся.

Заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе:

- несет ответственность за качество выполнения учебных программ и эффективное проведение уроков физической культуры;
- контролирует занятия со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также организацию физкультурных занятий в режиме учебного дня, группах продленного дня;
- координирует деятельность педагогов школы по формированию у учащихся гигиенических и других знаний, связанных с укреплением здоровья.

Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы:

- участвует в работе коллектива физической культуры, координирует и направляет усилия педколлектива и общественных организаций школы на проведение внеурочных форм физического воспитания;
- привлекает шефствующие организации, родителей и физкультурный актив к проведению спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе и по месту жительства;
- организует агитацию и пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся, родителей и учителей.

Руководитель начальной военной подготовки:

- участвует в организации и проведении внеклассных форм физического воспитания школьников;
- организует работу по военно-техническим видам спорта, для чего готовит общественных инструкторов и судей;
- принимает участие в подготовке учащихся к сдаче норм и требований комплекса ГТО.

Классные руководители:

- разрабатывают и реализуют планы спортивно-оздоровительных мероприятий внутри класса;

— организуют, готовят и представляют класс к участию во всех внутришкольных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях;

— вместе с родителями добиваются соблюдения учениками режима дня и правил личной гигиены, выполнения ими утренней гимнастики;

— содействуют вовлечению учащихся в секции коллектива физической культуры, ДЮСШ;

— проводят агитационно-пропагандистскую работу в классе.

Воспитатель группы продленного дня:

— следит за выполнением учащимися режима дня и правил личной гигиены;

— организует проведение физкультминуток и физкультпауз во время подготовки уроков;

— содействует проведению игр во время прогулок;

— организует ежедневно в течение часа физкультурные занятия;

— содействует выполнению учениками домашних заданий по физической культуре.

Учитель-предметник:

— осуществляет межпредметные связи;

— проводит физкультминутки на своих уроках, следит за осанкой учеников во время уроков;

— лично участвует в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований, выполняет порученные ему педсоветом обязанности.

Старший пионерский вожатый:

— организует физкультурные мероприятия, входящие в содержание работы пионерской организации;

— принимает участие в подготовке пионеров к сдаче норм комплекса ГТО, проведении спортивных игр «Старты надежд»;

— содействует вовлечению пионеров в спортивные секции, подбирает спортивных вожатых.

Учитель физической культуры:

— планирует работу по физическому воспитанию школьников и разрабатывает совместно с директором перспективы и направления развития физической культуры и спорта в школе на каждом этапе;

— направляет работу школьного коллектива физической культуры;

— несет ответственность за выполнение учебной программы;

- обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры безопасности на всех видах занятий физическими упражнениями;
- осуществляет мероприятия по внедрению физической культуры в быт учеников и педколлектива;
- организует внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в школе, стремится к вовлечению всех учащихся в различные формы занятий и соревнований;
- проводит занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе;
- оказывает организационную и методическую помощь воспитателям групп продленного дня, классным руководителям, классоведам, учителям-предметникам, пионервожатым;
- принимает участие в проведении мероприятий по физическому воспитанию по месту жительства;
- обеспечивает подготовку учащихся к выполнению норм и требований комплекса ГТО;
- готовит общественный физкультурный актив из числа учащихся, учителей, родителей для работы в школе и по месту жительства;
- организует внутришкольные соревнования и обеспечивает участие команд школы в районных (городских) соревнованиях;
- поддерживает контакт со спортивными обществами и внешкольными учреждениями, занимающимися физическим воспитанием школьников;
- организует совместно с директором школы обучение плаванию;
- осуществляет профориентационную и профподготовительную работу с учащимися.

Для успешного выполнения своих обязанностей члены педколлектива используют методы, приемы и формы организации, отвечающие современным требованиям теории и методики физического воспитания школьников.

В поле зрения руководства и всего коллектива постоянно должны находиться вопросы рационализации и соблюдения общего режима школы как фундамента построения физического воспитания учеников, создания материальной базы для развития физической культуры и спорта, подготовки и переподготовки актива, создания резерва и постоянной их учебы, правильной организации учебно-воспитательного процесса. В жизнь школы следует внедрять разнообразные формы внеурочных занятий, шире использовать возможности в этом плане внешкольных воспитательных учреждений,

создавать рациональную систему массовых мероприятий и соревнований, способствовать успешному усвоению учащимися требований и норм комплекса ГТО.

Каждый педколлектив должен стремиться к осуществлению положительного влияния физической культуры и спорта на повышение работоспособности учеников, на улучшение дисциплины, уменьшение заболеваемости детей.

В целях дальнейшего совершенствования физического воспитания школьников в соответствии с требованиями школьной реформы в школах страны, начиная с 1985/86 учебного года, введена комплексная программа физического воспитания учащихся. Она требует от педагогов разносторонней творческой работы, способствует развитию всех видов и форм массовой физической культуры и спорта среди детей, приобщению их к повседневным занятиям физическими упражнениями.

Действующая программа ориентирует руководителей органов народного образования, школ, учителей физической культуры, классных руководителей, воспитателей групп продленного дня, учителей-предметников на организацию всей работы по физическому воспитанию школьников в тесной взаимосвязи урочной, внеклассной и внешкольной работы.

Комплексная программа располагает средствами укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, развития двигательных качеств школьников. Стержневой частью комплексной программы является материал для уроков физической культуры. Ее содержание призвано содействовать военно-патриотическому воспитанию школьников, их профессионально-прикладной физической подготовке, подготовке к успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Наконец, комплексная программа содержит материал, способствующий приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры.

Содержание программы призвано объединить все формы физического воспитания в целостный процесс.

Программа состоит из четырех частей. Первая часть включает материал для физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня.

Вторая часть включает материал для уроков физической культуры.

В третьей части программы содержится материал для внеклассных занятий физической культурой.

Четвертая часть программы вмещает в себя материал для общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Их основой является содержание комплекса ГТО. В то же время содержание физкультурно-спортивных мероприятий следует обогащать, учитывая условия работы и традиции школы.

Программа также содержит таблицы, позволяющие примерно определить необходимый объем двигательной активности учащихся и рекомендовать наиболее эффективные упражнения для развития физических качеств в самостоятельных занятиях.

Для эффективной реализации программы руководителям школ необходимо ежегодно знакомить педагогический коллектив, родителей и учащихся с основными ее задачами и содержанием.

Важно сделать всех педагогов школы и родителей убежденными проводниками программы физического воспитания школьников в жизнь, чтобы они всячески помогали учителям физической культуры в их стараниях укрепить здоровье и увеличить двигательную активность школьников.

2. Планирование работы по физическому воспитанию школьников

Опыт работы по физическому воспитанию показывает, что наиболее высоких результатов достигают те педагоги, которые серьезно относятся к проектированию своей деятельности. Планы позволяют смотреть далеко вперед, четко определять цель и конкретные задачи, находить наиболее эффективные средства и пути решения поставленных задач

2.1. Требования к планированию

При составлении конкретных документов планирования следует соблюдать ряд требований.

1. При планировании следует руководствоваться общими и методическими принципами физического воспитания. В процессе планирования создаются благоприятные предпосылки реализации принципов всестороннего гармонического развития личности, связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленности физического воспитания, систематичности, доступности, прочности и прогрессирования. В связи с этим при отборе средств предпочтение отдается тем, которые имеют лучший оздоровительный эффект и разностороннее влияние на занимающихся. Большинство занятий следует планировать на открытом воздухе, в природных условиях.

2. План на определенный цикл (четверть, год) должен опираться на предыдущие циклы и готовить к работе в предстоящих. Таким образом, исключаются случайные занятия и мероприятия, так как все они объединены в определенные системы.

3. Планирование должно быть реальным. Это требование следует иметь в виду, учитывая уровень материально-технической оснащенности и бюджет времени. В

названных случаях учитель должен реально оценить возможности и спланировать тот материал, который возможно усвоить в данных условиях.

4. Конкретность планирования выражается в четком определении этапа обучения, его задач и соответствии этим задачам подобранных средств. Из большого числа упражнений необходимо выбрать наиболее ценные, универсальные или, наоборот, избирательные, обеспечивающие максимальный педагогический эффект.

2.2. Планирование работы на уроках физической культуры

Все документы планирования можно разделить на две группы: государственные документы и документы, составленные самим учителем на основе государственных.

Документы планирования, составляемые учителем, включают график учебно-воспитательной работы на год, рабочий план и конспекты уроков.

График учебно-воспитательной работы составляется для каждой параллели классов на год. Его главная функция — равномерно, целесообразно распределить учебный материал и систематизировать работу на год.

Учитывая календарь соревнований и климатические условия, учитель определяет порядок прохождения учебного материала. Если в школе работает несколько учителей, желательно, чтобы во всех классах был избран одинаковый порядок изучения разделов программы. Это позволит лучше готовить к эксплуатации материальную базу школы и планировать внеурочные формы занятий (особенно соревнования).

График учебно-воспитательной работы относится к перспективному планированию. Он дает возможность учителю одновременно «увидеть» весь процесс обучения в течение года.

Рабочий план составляется на четверть или на полугодие, в практике его часто называют календарным и поурочным планом. В системе планирования он выполняет функцию методического обеспечения.

Объектом рабочего планирования являются не только основные упражнения, предусмотренные программой и графиком, но и соответствующие подготовительные, подводящие и контрольные упражнения, а также домашние задания

В рабочем плане учитель предусматривает задачи и средства основной части каждого занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Средства подготовительной части содержат основные, специальные упражнения и указания на характер используемых обще-развивающих упражнений. Напомним, что упражнения подготовительной части должны содействовать решению задач урока в целом.

При планировании заключительной части следует предусмотреть обеспечение связи проведенного урока с последующими. Это достигается путем самостоятельной работы учащихся, направленной на закрепление изученного и подготовку к усвоению материала на будущих уроках. Здесь же планируются упражнения для обучения умению расслабляться и упражнения на гибкость.

Рабочий план относится к текущему планированию. Можно рекомендовать такую форму рабочего плана:

Рабочий план по физической культуре для учеников _____ класса

| № урока | Содержание подготовительной части | Основная часть | | Заключительная часть урока. Домашнее задание |
|---------|-----------------------------------|----------------|----------|---|
| | | девочки | мальчики | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Конспект является наиболее конкретным документом в системе планирования уроков и относится к оперативному планированию. Он завершает систему планирования уроков и выполняет в ней организационную функцию. Конспект является результатом непосредственной подготовки учителя к уроку. Разрабатывается конспект на основе рабочего плана для параллельных классов, но указываются особенности работы в каждом из них.

2.3. Планирование внеурочной работы по физическому воспитанию школьников

Выше уже говорилось о том, что работа по физическому воспитанию школьников проводится всем педагогическим коллективом с привлечением медперсонала, общественных организаций, родителей и шефов школы. Общее руководство осуществляется администрацией, а практическая коррекция — учителем физической культуры. В этой ситуации успех достигается лишь при условии четкого и конкретного планирования.

Всю внеурочную работу регламентирует ряд документов. Основными из них являются:

- общешкольный годовой план внеурочной работы по физическому воспитанию школьников;
- раздел «Физическое воспитание» в планах воспитательной работы классов;
- план-график подготовки и сдачи норм комплекса ГТО;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- расписание занятий секций школьного коллектива физкультуры;

— планы работы секций.

Общешкольный годовой план внеурочной работы включает все направления деятельности коллектива школы.

Годовой план внеурочной работы по физическому воспитанию школьников

| № п/п | Содержание работы | Сроки выполнения | Ответственный за выполнение | Отметка о выполнении |
|----------|-------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

В работе по созданию плана принимают участие председатель совета коллектива физической культуры, организатор внеклассной и внешкольной работы, старшая пионервожатая, руководитель начальной военной подготовки, председатели методических объединений классных руководителей и учителей начальных классов, врач и руководители различных школьных клубов и объединений. Проект плана согласовывают с председателем родительского комитета, педагогом-организатором ЖЭКа и выносят на обсуждение всего педагогического коллектива. После такого всестороннего обсуждения и согласования план утверждается директором школы и становится законом физкультурной жизни школы.

План состоит из ряда разделов. В разных школах их количество неодинаково. Наиболее оптимальным вариантом следует считать наличие в плане таких разделов:

I. Анализ работы школы за предыдущий и основные задачи на предстоящий учебный год. В этом разделе указывается на наиболее весомые достижения школы по развитию массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта, называются узловые задачи, которым будет уделяться основное внимание в предстоящем учебном году.

II. Организационная работа. Здесь планируются мероприятия по выбору физоргов классов, проведению отчетно-выборного собрания коллектива физкультуры, формированию его комиссий, инструктивных совещаний актива и педагогов по вопросам организации мероприятий. В организационную работу включаются вопросы планирования в низовых звеньях (классах, пионерской и комсомольской организациях, ученическом комитете). Сюда входят организация смотров-конкурсов на лучший спортивный класс, пути подготовки и переподготовки физкультурного актива, создание резерва и его учеба, проведение переподготовки общественных инструкторов.

III. Учебная работа. Этот раздел включает организацию открытых занятий, проведение семинаров-практикумов для классных руководителей по различным проблемам физического воспитания детей, педагогические советы по вопросам

улучшения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, оформление методического уголка для учителей, организацию открытых занятий для родителей.

IV. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьников. Этот раздел содержит уточнение порядка, мест и времени проведения гигиенической гимнастики до занятий, физкультминуток, игр на переменах с учащимися всех классов, семинаров воспитателей групп продленного дня, классных руководителей, учителей начальных классов и предметников по организации и планированию мероприятий в режиме дня и во время выполнения домашних заданий, прогулок, занятий спортивного часа в группах продленного дня. Здесь же планируется проведение дня здоровья.

V. Работа по комплексу ГТО. Содержание названного раздела составляют вопросы: создание комиссии комплекса ГТО и плана ее заседаний, утверждение плана-графика подготовки и сдачи норм комплекса ГТО, организация и проведение занятий групп по подготовке значкистов ГТО, проведение инструкторских проверок.

VI. Спортивно-массовая работа. В этом разделе отражаются вопросы создания секций ОФП и по видам спорта, составления расписания занятий секций, групп здоровья и клубов, направления наиболее одаренных юных спортсменов в ДЮСШ, контроля за посещением занятий в ДЮСШ. Сюда же входят мероприятия по организации массовых соревнований «Старты надежд», работа совета «Стартов надежд» по проведению массовых соревнований школьников (день бегуна, лыжника, пловца и др.), традиционных смотров-конкурсов песни и строя, военно-спортивных игр, походов по местам боевой и трудовой славы, соревнований на призы Всесоюзных клубов ЦК ВЛКСМ, товарищеских встреч сборных команд школы. Здесь же планируется проведение спортивных праздников и массовых выступлений.

VII. Работа по месту жительства. Этот раздел включает мероприятия по оказанию помощи педагогу-воспитателю и физкультурному организатору ДЭЗа в проведении физкультурно-спортивной работы по месту жительства (организация групп, секций и соревнований, подготовка мест занятий), работу с трудновоспитуемыми подростками и их родителями.

VIII. Агитационно-пропагандистская работа. Здесь планируется работа спортивных лекториев; проведение спортивных вечеров, викторин, кинофестивалей, выставок значков, открыток, марок, творческих работ на спортивную тематику, встреч с ветеранами спорта и действующими спортсменами — выпускниками школы; оформление и обновление спортивных стендов, фотовитрин, уголков; выпуск стенной газеты, молний, информационных бюллетеней; работа радиогазеты.

IX. Медицинский контроль. Содержание раздела составляет проведение медицинских осмотров, определение учеников в специальные медицинские группы, постоянное врачебное наблюдение за работой этих групп, медицинское обеспечение соревнований и других массовых спортивных мероприятий.

X. Хозяйственная работа. В этом разделе планируют работу по созданию и уходу за площадками, изготовлению оборудования и инвентаря силами учителя, шефов и учеников, созданию условий для занятий дома, изготовлению наглядных пособий и ТСО.

Ответственными за реализацию перечисленных мероприятий назначаются представители администрации школы, члены педколлектива, представители общественных организаций школы, шефы, родители. Задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы всемерно содействовать реализации всех разделов плана, контролировать ход его выполнения и информировать об этом директора и педсовет.

Раздел плана воспитательной работы класса должен содержать организацию внутриклассных соревнований, викторин, конкурсов, туристических походов. В нем должны быть отражены вопросы подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, работы с родителями, подготовки команд класса к школьным соревнованиям и «Стартам надежд». Классные руководители обязаны сообщать учащимся о режиме питания и двигательном режиме, подчеркивать важность занятий физическими упражнениями.

Уровень системы планирования характеризует уровень квалификации учителей, их профессиональную эрудицию и отношение к своим обязанностям.

3. Организация самообразования

Администрация школы должна обеспечить систематическое, целенаправленное самообразование учителей физической культуры и других членов коллектива, ответственных за физическое воспитание учащихся. При этом нужно осуществлять индивидуальный подход в определении каждому учителю тем по самообразованию. Изучив в процессе наблюдений сильные и слабые стороны учителя, необходимо рекомендовать такие темы, усвоение которых поможет педагогу устранить основные недостатки в учебно-воспитательной деятельности.

Примерный перечень тем, которые могут быть рекомендованы для изучения в процессе самообразования.

— Взгляды выдающихся государственных деятелей Н. И. Подвойского, А. В. Луначарского, Н. А. Семашко, советских педагогов Н. К. Крупской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского на роль физического воспитания школьников.

- Особенности реализации школьной программы физического воспитания школьников на уроках физкультуры и во внеурочное время.
- Место комплекса ГТО в физическом воспитании школьников.
- Роль учителя физической культуры, классного руководителя, воспитателя группы продленного дня в подготовке учащихся к сдаче норм и требований комплекса ГТО.
- Решение воспитательных задач на уроках физической культуры и внеурочных занятиях физическими упражнениями.
- Пути воспитания у учащихся привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Роль классного руководителя и учителей-предметников в этом процессе.
- Формирование активной жизненной позиции и организаторских навыков у занимающихся средствами физической культуры.
- Организация туристической работы в школе.
- Методика применения нестандартного, многопропускного оборудования и тренажерных устройств на уроках и во внеурочное время.
- Методика применения технических средств обучения и наглядных пособий на уроках и во внеурочное время.
- Пути реализации принципа доступности и индивидуализации на занятиях физическими упражнениями.
- Пути активизации занимающихся на уроках физической культуры и во внеурочное время.
- Особенности использования игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями.
- Опыт применения в различных формах занятий музыкального сопровождения, средств световой и звуковой сигнализации.
- Особенности организации и проведения круглогодичных занятий на открытом воздухе.
- Методы контроля самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Опыт организации и проведения спортивного часа в группах продленного дня.
- Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы.
- Особенности подготовки юношей-допризывников в процессе внеурочных форм занятий.
- Роль физического воспитания в профориентационной работе.

— Основные условия оздоровительного влияния физических упражнений на организм занимающихся.

— Реализация межпредметных связей в процессе физического воспитания школьников.

— Инструктивные функции уроков и других форм занятий физическими упражнениями.

Эти и многие другие вопросы организации и методики физического воспитания школьников следует включать в планы самообразования всех педагогов и обсуждать на педсоветах, методических объединениях классных руководителей, учителей-предметников, воспитателей групп продленного дня. При этом, раскрывая любую тему, необходимо использовать личный опыт работы учителей школы.

4. Работа по созданию материальной базы для массового привлечения школьников к занятиям физическими упражнениями

Важным условием функционирования системы физического воспитания в школе является материальная база. При этом массовая физическая культура требует особой базы, о необходимости создания которой говорится в основных направлениях реформы школы. Планируя создание материальной базы, следует ориентироваться не только и не столько на урок, сколько на необходимость привлечь одновременно к выполнению упражнения всех учащихся, учитывая их возраст и уровень подготовленности. Если для успешного проведения урока с элементами баскетбола вполне достаточно двух баскетбольных площадок и четырех дополнительных колец, то для работы на переменах их надо значительно больше (для разных школ различное количество). Важная задача— обеспечить на уроке и во внеурочных занятиях всех учащихся инвентарем, предоставить возможность каждому заниматься на своем снаряде. Только тогда можно дать учащимся необходимую нагрузку, подойти дифференцированно к каждому, поддерживать его интерес на протяжении всех занятий.

Создание такой материально-технической базы требует от руководства школы огромных организаторских усилий, инициативы и творчества.

В этом творчестве надо исходить из тех возрастных требований к физическому воспитанию детей, реализация которых невозможна без постоянного совершенствования учебно-материальной базы и технических средств обучения. В основе создания нового оборудования, снарядов, приспособлений всегда лежит необходимость наиболее эффективно выполнить учебную программу, оказать помощь отстающим, ускорить

процесс усвоения упражнений, воспитать необходимые качества, т. е. в основе лежит методическая, а не техническая идея. При этом каждый учитель должен стремиться к оптимальному количеству оборудования. Иметь следует только то, что сегодня необходимо. Выполнившие свои функции снаряды нужно без сожаления «снимать с вооружения». Только при таком условии оборудование будет способствовать высокой организации труда педагогов.

Кроме стандартного оборудования, закупленного школой, согласно перечню необходимого инвентаря и оборудования сегодня получило широкое распространение нестандартное оборудование, которое представляется в виде многопропускных снарядов, самодельного инвентаря (гранаты, мячи), тренажерных устройств, технических средств обучения, включая приборы срочной информации и наглядности.

В процессе создания и использования нестандартного многопропускного оборудования необходимо соблюдать ряд требований по возможности комплексного развития физических качеств, фронтальной организации учебной деятельности, быстрой установки и

уборки, безопасности и доступности выполнения упражнений, по формированию прикладных навыков, повышению эмоциональной насыщенности занятия, по возможности его использования в процессе самостоятельной работы учащихся.

Многопропускные снаряды требуют внесения корректив в ставшую привычной методику организации занятий (взаимостраховку, взаимообучение, самоконтроль, самооценку, самостраховку и др.).

При школе, если позволяет территория, может быть создана «тропа здоровья» длиной 1,5—2 км в форме петли. На дистанции размещаются контрольные пункты с приспособлениями для развития физических качеств. Это перекладины, параллельные брусья, стенки, противовесы. На старте устанавливается схема «тропы» с рекомендациями и советами для самостоятельных занятий, скамейки и вешалки для одежды. Такие «тропы» могут с успехом использоваться родителями и учителями.

Для организации информационной и методической работы, оказания помощи физкультурному активу, родителям, учителям младших классов, классным руководителям, воспитателям групп продленного дня при школьных залах создаются методические кабинеты, где собраны необходимые методические материалы: литература, рекомендации, советы, планы и календари, учебно-методические пособия, журналы, фотоальбомы с описанием опыта работы, учебные карточки. Кабинет ведет каталог методической литературы, журнальных и газетных статей, диафильмов и диапозитивов по вопросам методики физического воспитания, включая использование ТСО,

нестандартного оборудования и инвентаря. Ведутся также разделы: стадион дома и около дома, в помощь учителю начальных классов, физкультура в группах продленного дня, домашнее задание. Для обслуживания кабинета (2 ч ежедневно, кроме субботы) выделяется пять учеников, каждый из которых дежурит один раз в неделю.

В залах следует оборудовать места для самоконтроля, где учащиеся могут измерять рост, вес, кистевую динамометрию, жизненную емкость легких и другие антропометрические показатели.

В школах, имеющих два зала, один оборудуется для учеников младших классов. Если школа имеет один зал, то для учеников младших классов оборудуется спортивная комната. Спортивные площадки оборудуются отдельно для старших и младших классов. Для последних школа может закупить велосипеды, самокаты, луки, детские сабли и другой инвентарь для игр.

В школьных гимнастических городках возле снарядов на специально оборудованных стендах записываются упражнения и рекомендации к их выполнению с указанием дозировки для учеников разного возраста и подготовки.

При создании базы важно учитывать пожелания детей, помня при этом, что игровые аттракционы типа качелей, каруселей имеют большое значение для специальной двигательной подготовки школьников и используются детьми в свободное время.

В школах страны накоплен большой опыт по привлечению учеников к созданию базы. Привлечение учащихся к созданию и оформлению базы, ремонту и изготовлению инвентаря надо рассматривать как важный воспитательный момент, способствующий приобретению учащимися навыков коллективного труда, желания использовать изготовленное своими руками, бережно сохранять его. Только при этом условии можно содержать весь инвентарь и сооружения в отличном состоянии, всегда готовыми к использованию. Как правило, решение об участии учеников в создании материальной базы принимается на заседании комсомольского бюро, совета пионерской дружины и совета коллектива физической культуры.

Согласно такому решению каждый ученик IV—XI классов обязан работать над созданием базы во внеурочное время 2—4 ч в неделю. Более того, в школе могут создаваться строительные бригады по 12—16 чел., которые получают конкретные задания. Старшие строят спортивные площадки, изготавливают инвентарь (стартовые колодки, гимнастические палки, флажки, измерительные планки, гранаты и др.); учащиеся средних классов размещают и разбивают клумбы, дорожки, сажают кусты и деревья; начальные классы привлекаются к уборке, к уходу за насаждениями.

Между бригадами в каждой возрастной группе проводится социалистическое соревнование за право называться лучшими в труде. Особое внимание следует уделить озеленению спортивного комплекса, созданию парковой зоны, предусмотрев при этом необходимые условия для реализации в повседневной жизни знаний и умений, полученных на уроках.

Все участки спортивного комплекса закрепляют за отдельными классами. Это способствует поддержанию порядка и сохранности созданного.

Каждая школа должна создать уголок физической культуры. Его содержание носит разнообразный характер и зависит от общего уровня школы, ее спортивных традиций, вкусов и способностей учителя. Анализ многих уголков физкультуры показывает, что в их наиболее оптимальных вариантах содержатся такие разделы:

— «КПСС и Советское правительство о физической культуре и спорте». Здесь необходимо собрать основные руководящие документы, постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР, направленные на развитие физической культуры и спорта. Показать историю развития физкультуры в городе, школе.

— «Физическая культура в жизни знаменитых людей». Этот раздел содержит высказывания о пользе физической культуры.

— «Учебная работа». В этот раздел включают материал, показывающий прикладную ценность усвоения школьной программы для повседневной жизни и обороны Родины на примерах из трудовой и военной практики.

— Стенд «Всегда готов!». Содержит план-график и таблицы хода сдачи норм комплекса ГТО, фотографии, отражающие эту работу, списки учеников, полностью сдавших нормы, и др.

— Таблица хода соревнований «Старты надежд» и их победители.

— «Спорт в школе». Содержит календарь спортивно-массовых мероприятий, расписание секций, информацию о проведенных соревнованиях, фотомонтажи о спортивных событиях школы, состав совета коллектива физической культуры.

— «Что? Где? Когда?». Включает информацию о том, что предстоит в школе, городе, районе по физической культуре. Здесь же помещается таблица рекордов школы.

— «Уголок родителей». Содержит сведения о рациональном режиме учащихся, самоконтроле и врачебном контроле, питании, самостоятельных занятиях детей дома. Здесь же рассказывается об опыте лучших семей в деле физического воспитания детей. Уголок физической культуры следует создать и в каждом классе. В нем должны быть помещены: нормы и требования ступени ГТО, соответствующие возрасту учеников класса, план-график подготовки и сдачи норм, экран хода сдачи норм и требований по

классам, таблица хода спортивных игр «Старты надежд», материалы об уровнях физического развития и физической подготовленности учеников класса (в динамике), календарь спортивно-массовых мероприятий

5. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями

Особенностью занятий физической культурой является то, что в них по разным причинам не исключены случаи получения травм занимающимися. Борьба со спортивным травматизмом — это борьба за создание надлежащих условий для укрепления здоровья. Любые повреждения во время занятий травмируют не только физически, но и психически. Учащиеся, получившие травму, а зачастую и те, кто присутствовал при этом, теряют интерес к занятиям. Поэтому лица, проводящие занятия, несут моральную и юридическую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Согласно существующим правилам руководители занятий перед их началом обязаны провести тщательный осмотр мест занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиеническим требованиям.

Следует также проинструктировать школьников о порядке и мерах безопасности, следить за их соблюдением, строго придерживаться принципов обучения, обеспечивать страховку, при необходимости направлять учащихся к врачу.

На администрацию школы, а также руководителей других учебно-воспитательных учреждений возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий. На медицинских работников возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения занятий физической культурой и спортом.

Разрешение на проведение занятий физической культурой в школе дается комиссией отдела народного образования при приеме школы в новом учебном году. Оно оформляется специальным актом.

Рассмотрим основные требования, предъявляемые к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.

5.1. Требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий

Крытые спортивные сооружения должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности

Количество мест в зале устанавливается из расчета не менее 0,7 м² на одного учащегося. Полы должны иметь ровную, нескользкую поверхность, к началу занятий быть сухими и чистыми.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча. Приборы отопления закрываются сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Окна должны иметь защитные ограждения. Освещение должно отвечать гигиеническим нормам. Вентиляция осуществляется естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных устройств. Температура воздуха должна быть не ниже 14 °С. Раздевальные должны иметь не менее 0,18 м² площади на каждого ребенка.

В зале на видном месте вывешивается план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. Двери, предназначенные для эвакуации, открываются в сторону выхода из помещения и закрываются только изнутри.

В прилегающих к залу рекреациях должен быть пожарный щит с набором ручного противопожарного инвентаря.

Открытые спортивные площадки располагаются в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов. Спортивная зона должна иметь ограждение высотой 0,5—0,8 м.

Игровые площадки нельзя ограждать канавками, деревянными или кирпичными бровками. На расстоянии в 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, способных причинить травму.

Прыжковые ямы заполняются взрыхленным на глубину 20—40 см песком.

Особые требования предъявляются к местам, предназначенным для метаний. Они располагаются в хорошо просматриваемом месте, на достаточном расстоянии от дорог, тротуаров. Приводим рекомендуемую длину секторов (в метрах) для приземления снарядов (табл. 2).

Рекомендуемая длина секторов для приземления снарядов, м

| Контингент занимающихся | Снаряды | | | | |
|-------------------------|---------|-------|------|-------|---------------|
| | диск | молот | ядро | копье | граната и мяч |
| Юноши и мальчики | 50 | 60 | 17 | 70 | 60 |
| Девушки и девочки | 26 | - | 9,5 | 29 | 35 |

Места для занятий лыжами должны быть защищены от ветра, укрыты хорошим слоем снега, без скрытых под ним камней, пней, глубоких ям и выбоин, без обнаженных участков земли.

На катках допускается толщина льда не менее 15 см, на искусственных водоемах — не менее 25 см. Площадь должна быть] не менее 8 м² на каждого занимающегося.

5.2. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Все стационарные снаряды и оборудование, установленные в местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Результаты их испытаний фиксируются в специальном журнале.

Рабочие поверхности всех снарядов не должны иметь трещин и заусениц, заметного искривления. Вокруг установленных снарядов следует предусмотреть зону безопасности.

Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

При занятиях гимнастикой следует пользоваться магниезией, канифолью и обеспечить надежную страховку.

Проводя занятия на воздухе при сильном ветре, пониженной температуре (не ниже 20°С), необходимо увеличить длительность и интенсивность разминки, иметь надлежащую одежду.

На занятиях метаниями нельзя находиться в зоне броска, производить произвольные метания, оставлять без присмотра снаряды.

Места купания детей, их оборудование должны быть перед началом занятий согласованы с местными советами органов ОСВОДа и районными санэпидемстанциями. Места купания ограждаются, глубина воды — не более 1,2 м, дно очищено. При проведении занятий следует иметь в наличии спасательные средства.

При каждом спортивном сооружении должна быть аптечка, содержащая бинт или марлю (стерильные), вату гигроскопическую, 3—5%-ную йодную (спиртовую) настойку, перманганат калия, нашатырный спирт, валериановые капли, инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки), жгут.

Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводятся в соответствии с существующим положением.

6. Врачебно-педагогический контроль

В систему мероприятий, обеспечивающих технику безопасности, входит и врачебно-педагогический контроль, нацеленный на усиление оздоровительного эффекта занятий. Без налаженного врачебно-педагогического контроля невозможна реализация принципа дифференцированного подхода к школьникам в процессе занятий физическими упражнениями.

Врачебно-педагогический контроль включает наблюдение за учащимися на уроках физической культуры и во время внеклассных занятий, медицинское обследование и контроль за физическим развитием и состоянием здоровья школьников.

Основные задачи врачебно-педагогического контроля в школе заключаются в ознакомлении с организацией занятий и методикой их проведения, изучении воздействия физических нагрузок на организм школьников, дозировании нагрузок, контроле за соблюдением гигиенических условий проведения занятий.

Руководство организацией врачебного контроля школьников осуществляется органами здравоохранения. Медицинское обслуживание осуществляется специально закрепленными за школой врачами.

Заключение о состоянии здоровья и все врачебные указания о допустимой нагрузке для каждого учащегося записываются во врачебно-контрольную карту и обязательно доводятся до сведения лиц, проводящих занятия. Учащиеся, не прошедшие осмотра, к занятиям физическими упражнениями не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются на группы.

Основная медицинская группа объединяет хорошо физически развитых детей, без отклонений в состоянии здоровья. Эти дети занимаются по учебным программам в полном объеме. Они могут сдавать нормативы комплекса ГТО, разрядные нормативы, заниматься в ДЮСШ, спортивных секциях, участвовать в соревнованиях.

К. подготовительной группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Занятия проводятся с ними по учебным программам, но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. Как правило, учащимся подготовительной медицинской группы не разрешены тренировки в спортивных секциях. При улучшении состояния здоровья и

физического развития дети, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную. Учащиеся основной и подготовительной медицинских групп занимаются вместе.

Специальную медицинскую группу составляют дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии постоянного или временного характера. Занятия с этими детьми проводят отдельно по специально разработанной программе лица, имеющие соответствующую подготовку.

Дети, временно освобожденные от занятий физической культурой, должны приступить к занятиям не сразу, а соблюдать соответствующие сроки их возобновления: при ОРЗ — 1—3 недели, при отите—3—4 недели, при пневмонии и плеврите — 1—2 месяца (кроме этого, на полгода исключаются упражнения на выносливость). После перенесения болезней необходимо получить разрешение врача о допуске к занятиям физической культурой

7. Контроль за учебным процессом

Центральное место во внутришкольном контроле занимает проверка качества проведения занятий. Систематической проверке должны подвергаться уроки физической культуры, спортивные часы в группах продленного дня, игры на переменах, гимнастика до занятий, физкультминутки, занятия секций и кружков, спортивные соревнования.

В процессе проверки осуществляется педагогический анализ занятий. Рассмотрим особенности анализа занятий физическими упражнениями на примере урока физической культуры.

Овладеть навыками педагогического анализа должны не только руководители школы, но и молодые педагоги. Это поможет им устранить собственные ошибки, критически относиться к опыту коллег, выделять наиболее ценное в занятиях опытных педагогов.

Анализ урока может быть общим, когда в поле зрения находятся все стороны и нюансы урока, и частичным, когда под наблюдение берется какой-то один раздел работы на уроке.

I. Общие сведения. Дата, школа, класс, время, место проведения, число учащихся по списку и фактически занимающихся, занятость в работе временно освобожденных от уроков.

Материально-технические условия: проведение предварительной уборки мест занятий, проветривание помещения; проверка исправности и уборка снарядов; порядок раздачи и сбора мелкого инвентаря; перемещения и установки тяжелых снарядов, их

целесообразность; обеспечение безопасности занятий; приучение учащихся к бережному использованию инвентаря и оборудования; приобщение учащихся к участию в подготовке и изготовлении мелкого инвентаря для данного урока, наглядных пособий; воспитание в связи с этим дисциплины, организованности, трудолюбия; эстетическая оценка материально-технических условий.

Подготовленность педагога и учащихся к уроку. Разработка учителем содержания занятия: соответствие намеченных средств задачам данного урока.

Соответствие методов и методических приемов обучения, воспитания намеченным задачам, возрасту учащихся, условиям проведения урока; ценность их с точки зрения воспитания личности школьников. Использование на уроке наглядных пособий и технических средств обучения.

Подготовленность к уроку помощников. Их предварительное инструктирование; успешность деятельности, знания и умения организационно-методического характера. Качество выполнения своих функций дежурным, капитанами команд, судьями.

Оценка целесообразности отступлений от намеченных задач и содержания урока.

Целесообразность выбранных форм размещения и способов перемещения для выполнения очередных заданий с точки зрения обеспечения оптимальных пространственных условий работы (хорошей видимости педагога, удобства выполнения физических упражнений, взаимонаблюдения занимающихся друг за другом при самооценке и взаимообучении, обзора педагогом всех занимающихся) и экономии времени.

II. Тип, задачи и построение урока. Место данного урока в системе уроков, целесообразность разновидности урока с точки зрения данного этапа обучения. Четкость поставленных задач урока, возможности решения намеченных задач на данном уроке, их мотивационное значение (побуждение занимающихся к обучению, преодолению трудностей, убеждение их в важности изучаемого, повышение интереса к уроку).

Соответствие структуры урока его типу, задачам и содержанию.

III. Содержание урока. Степень соответствия содержания урока программному материалу. Достаточность учета опыта занимающихся при определении очередных заданий.

Обеспечение связи нового материала с пройденным на предыдущих уроках. Наличие и своевременность проверки качества усвоенного. Обеспечение прочности усвоенного. Целесообразность предложенных домашних заданий. Обеспечение посильное™ заданий. Дозировка физических нагрузок, целесообразность их объема и интенсивности для решения поставленных задач.

IV. Методы обучения и воспитания. Умение учителя выбирать нужные методы с учетом решения намеченных задач,

особенностей учебного материала, условий проведения занятий, этапа обучения, подготовленности учащихся, их возраста и пола.' Наличие элементов самостоятельного поиска и творческих усилий занимающихся. Связь обучения и воспитания в каждом конкретном эпизоде и на уроке в целом..

При использовании методов слова оценивается:

1. Точность и логичность изложения, использование образности. Познавательная и воспитательная ценность рассказа, проверка воспринимаемого.

2. Четкое определение назначения разучиваемого, убедительность обоснования требований к процессу обучения и его результатам, выявление стремлений привлечь" к объяснению учащихся.

3. Характер и форма предложенных учащимся заданий, их целесообразность, полноценность и доступность формулировок.

4. Умение педагога вести беседу, направлять обсуждение, подводить итоги.

5. Целесообразность количества и содержания указаний, побуждение учащихся к творческой активности посредством указаний, их своевременность, авторитетность, роль в обучении и воспитании.

6. Умение педагога руководить разбором, обеспечить его высокий эффект.

7. Соблюдение терминологии, обеспечение безукоризненного выполнения команд участниками, умение держаться перед строем, варьировать громкость и интонацию голоса, использовать самоподсчет.

8. Степень объективности оценок, их своевременность и форма объявления. Отношение детей к оценке, участие в оценивании занимающихся.

При использовании методов демонстрации оценивается:

1. Своевременность показа и достаточность его повторения, подготовка занимающихся к восприятию демонстрации.

2. Демонстрация иллюстрированных материалов. Влияние наглядности на процесс обучения и воспитания.

3. Использование музыки для регулирования темпа, ритма, формирования представления, стимулирования воображения, эмоционального воздействия; умение выбирать музыкальное произведение, руководить выполнением упражнения под музыку.

Далее оценивается взаимосочетание методов слова и демонстрации. В процессе проведения уроков, особенно тренировочных, методы слова и демонстрации отдельно, в чистом виде, используются редко. Их реализация идет в сочетании. Так взаимодействуют

между собой различные методы слова и методы демонстрации. На высшем уровне методического обеспечения сочетаются методы и методические приемы слова с методами и методическими приемами демонстрации.

При использовании методов упражнения в процессе обучения и воспитания оценивается:

1. Их целесообразность с точки зрения нагрузки, влияния на эффективность решения образовательных задач и воспитание учащихся, их сочетание с методами слова и демонстрации. Обоснованность выбора метода упражнения с точки зрения этапа обучения, состояния организма и психики учащихся.

2. Применение целостного и расчлененного разучивания. Целесообразность избранного варианта, наличие условий и предпосылок для их эффективного использования. Умение своевременно обнаруживать и исправлять ошибки.

3. Эффективность подводящих и подготовительных упражнений, методов строго регламентированного упражнения, их соответствие уровню подготовленности и индивидуальным особенностям учащихся.

4. Эффективность использования метода игр и соревнований. Необходимость учета умения стимулировать проявление учащимися творческой активности и сознательности.

5. Умение организовать команды, распределить игровые роли, изложить содержание игр и правила их проведения.

V. Поведение учителя. Оценивая поведение учителя, определяют следующее:

1. Характер предлагаемых задач и заданий, выбор времени их сообщения на уроке, роль в стимулировании интересов учеников.

2. Обеспечение связи уроков с самостоятельной деятельностью, инструктивная направленность уроков.

3. Степень использования наглядности, обеспечение педагогом правильности и впечатляемости демонстрируемого, точность выбора времени демонстрации.

4. Соблюдение меры в показе движений, сочетание показа с требованиями самоотчета занимающихся о воспринятом, пути предупреждения слепого копирования показанного.

5. Привитие интереса к наблюдениям, стремление учащихся понять воспринимаемое и разумно использовать в собственной двигательной практике.

6. Умение обеспечивать продуманные переходы от более известного, интересного и увлекательного, более легкого и простого к новому, к более сложному, трудному, малоэмоциональному, утомительному.

7. Умение вносить в напряженную работу элементы необходимого отвлечения, переключения, успокоения, временного отдыха, регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функции.

8. Степень учета педагогом возрастно-половых различий между мальчиками и девочками при определении учебных заданий и нагрузок, выборе методических приемов обучения и воспитания, организации и оценке учебной деятельности.

9. Проявление заботы о стимулировании и последовательном развитии индивидуальных особенностей учащихся, о поддержании творческой инициативы тактичным устранением недочетов в двигательных проявлениях и поведении; умение сочетать коллективное обучение основам техники движений с индивидуализированным освоением деталей техники и вариантов двигательных действий.

10. Сохранение педагогом руководящей роли в процессе самостоятельных проявлений учащихся: контроль за их действиями; побуждение к самоконтролю; коррекция самооценок; своевременная консультативная помощь; предупреждение ошибочных действий; сосредоточение внимания на недостаточно осваиваемых упражнениях; определение правил парных и других коллективных действий, вопросов взаимоконтроля и критериев самооценок; стимулирование и поощрение поисковых и творческих усилий; результирующая оценка поведения учащихся, качества самостоятельных действий и их результатов; успешность использования ТСО и тренажеров.

11. Достижения педагога в связи с избранной методической направленностью в развитии любознательности, наблюдательности, мыслительной активности, инициативы, в воспитании познавательных способностей, самостоятельности и чувства ответственности за свои действия, дисциплины, трудолюбия, в формировании познавательных умений, навыков самоконтроля и самооценки.

12. Речевая и двигательная подготовка педагога. Ясность и краткость речевого общения, правильность и четкость команд, регулировка темпа движений, доступность формулировок, требований, правил, терминов, логичность и образность рассказа, игры, беседы; умение производить правильное впечатление тоном, интонацией голоса.

13. Подготовленность к выполнению показываемых движений, приемов страховки; соответствие костюма и обуви содержанию и условиям проведения занятий, эстетическим и гигиеническим требованиям; продуманность манеры держаться, передвигаться; умение пользоваться жестами, мимикой.

14. Умение контролировать и оценивать работу помощников, обеспечивать сознательное подчинение занимающихся ответственным лицам и своевременную помощь

им в затруднительных случаях (проявленные при этом необходимый такт и предупредительность). Воспитательные достижения педагога в организации деятельности своих помощников.

VI. Поведение учащихся. Поведение учащихся обуславливается деятельностью педагога, поэтому необходимо учитывать достигнутый в школе уровень подготовленности детей к сознательной, активной деятельности на уроке, возможности справиться с конкретными требованиями. Главным должна являться установка учителя реализовать в своей работе умение выявить и использовать соответствующие возможности детей.

При оценке деятельности учеников определяют следующее:

1. Понимание занимающимися конкретных задач и заданий.
2. Характер задаваемых вопросов, уровень мобилизации чувств, мышления и воли учащихся в становлении сознательного отношения к предлагаемому учебному материалу.

4 1

3. Уровень личной ответственности занимающихся за качество и эффективность учебной работы.

4. Наличие стремления учащихся приобщиться к поисковой деятельности, участвовать в решении проблемных ситуаций, овладевать знаниями, умениями, навыками, осуществлять самоконтроль, самооценки, взаимооценки.

VII. Результаты урока. Выполнение намеченного плана, реализация задач, степень усвоения того, что давалось на уроке, воспитательное, образовательное и оздоровительное значение данного урока. Обоснованность и эффективность изменений, внесенных в запланированное содержание и организацию урока.

VIII. Выводы и предложения. Как прошел урок в целом, что было особенно нового, положительные и отрицательные моменты урока, мнение анализирующего относительно дальнейшего совершенствования положительных сторон урока и устранение замеченных недостатков.

Оригинальный способ оценивать уровни педагогической деятельности, степень владения учителем арсеналом средств и методов организации учебно-воспитательного процесса на занятиях предложил В. В. Шишлаков. Изучение особенностей деятельности учителей в процессе подготовки и проведения уроков позволило из всей совокупности используемых учителями педагогических умений выделить 36 наиболее характерных. Это умения:

— планировать нагрузку учащихся с учетом возраста, пола, физической подготовленности и данных медицинского обследования;

- анализировать задачи, намеченные на предстоящий урок;
- самостоятельно отбирать и распределять учебный материал программы;
- соблюдать последовательность в постановке частых задач на конкретный период обучения в соответствии с требованиями учебной программы;
- рационально строить урок в зависимости от его типа, задач и материальной базы;
- заранее планировать свою деятельность на урок;
- целесообразно применять наглядные и технические средства;
- планировать систему самостоятельной работы исходя из индивидуальных особенностей детей, изучаемого материала;
- выбирать рациональные методы организации деятельности учащихся;
- оформлять документы планирования учебно-воспитательного процесса;
- своевременно готовить к уроку инвентарь, пособия, технические средства;
- кратко, эмоционально, доступно объяснять задачи урока, особенности изучаемых двигательных действий;
- обеспечивать безопасность учащихся;
- активизировать деятельность учащихся по ходу решения задач урока;
- использовать подводящие и специальные упражнения;
- добиваться высокой моторной плотности урока в зависимости от его типа;
- осуществлять индивидуальный подход к учащимся;
- рационально использовать способы управления классом;
- использовать передовой опыт обучения и воспитания;
- организовывать учебную деятельность учащихся на уроке;
- быстро устанавливать педагогически оправданные контакты с учащимися;
- своевременно пресекать нарушения дисциплины, используя педагогически оправданные приемы;
- строить отношения с учащимися на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправданно использовать комплекс дисциплинарных взаимодействий;
- использовать доброжелательный тон обращения с учащимися с целью повышения их активности;
- своевременно давать указания учащимся по ходу выполняемых упражнений;
- предвидеть результаты своего труда;
- грамотно анализировать и оценивать урок;

- корректировать свою деятельность в зависимости от успешности усвоения школьниками учебного материала;
- избирательно использовать средства для решения задач урока;
- своевременно давать оценку овладения учащимися двигательными действиями;
- учить занимающихся анализу их деятельности;
- учить учеников самооценке выполняемых действий;
- использовать знания учащихся по другим предметам для решения задач урока;
- проверять и оценивать достижения учащихся на уроке;
- использовать в работе актив класса.

Успешность реализации того или иного педагогического умения у разных учителей может колебаться от 1 балла (действие выполнено с грубейшими ошибками или не соответствует педагогической ситуации) до 5 баллов (действие выполнено своевременно в соответствии с создавшейся обстановкой). Наивысшая сумма при этом составляет 180 баллов.

На основе исследования и в соответствии с научно обоснованной теорией пяти уровней деятельности педагогов (Н. В. Кузьмина) определены следующие уровни выполнения профессиональных функций учителя:

- I —от 110 до 122 баллов — очень низкий;
- II —от 123 до 135 баллов — низкий;
- III — от 136 до 148 баллов— средний;
- IV — от 149 до 161 балла —высокий;
- V —от 162 до 174 баллов — очень высокий

¹ Цит. по Ш и ш л а к о в у В. В. Оценка эффективности педагогической деятельности учителя//Физическая культура в школе.— 1984.— № 3.— С. 18.

Предлагаемый способ определения эффективности педагогической деятельности достаточно объективно отражает качество педагогического труда и может быть использован для определения уровней педагогической деятельности учителей, а также позволяет выявить наиболее труднореализуемые умения в практике педагогической работы и целенаправленно их формировать в процессе повышения квалификации.

Основными видами внутришкольного контроля являются фронтальные, выборочные и тематические проверки.

При фронтальной проверке анализируется состояние всей системы физического воспитания в школе.

При выборочной проверке анализу подвергается одно из звеньев работы (класс, секция и др.).

При тематической проверке изучаются состояние физического развития и подготовленности школьников, качество работы по комплексу ГТО, организация работы по внедрению физических упражнений в режим школьного дня и др.

Результаты проверок могут обсуждаться на педагогических советах, производственных совещаниях, совещаниях при директоре. В этих случаях для подготовки вопроса создается комиссия, в которую входят наиболее опытные учителя, врач, представители общественных организаций. В некоторых случаях в состав комиссии по проверке могут приглашаться учителя других школ, тренеры ДЮСШ и другие компетентные лица.

Вопросы физического воспитания школьников должны слушаться и общественными организациями школы. На партийных собраниях слушаются преимущественно вопросы руководства физическим воспитанием школьников членами педагогического коллектива, на профсоюзных обсуждениях подвергаются проблемы массово-оздоровительной работы, на комсомольских собраниях и пионерских сборах предметом разговора могут быть вопросы отношения учащихся к занятиям, их активность, выполнение поручений и др.

Основными методами внутришкольного контроля являются: анализ медицинских карточек учащихся; результаты контрольных тестов и приема учебных нормативов; анализ результатов сдачи норм и требований комплекса ГТО, участия в соревнованиях; наблюдение уроков и внеурочных занятий; беседы с учащимися и учителями.

Для того чтобы руководители школ могли эффективно выполнять возложенные на них обязанности по руководству физическим воспитанием учащихся и его контролю, необходимо в первую очередь изучить Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ.

Далее следует изучить методическую и практическую подготовку учителей, знание ими учебной программы и понимание задач и современных требований к физической подготовке учеников.

Объектом контроля директора школы являются наиболее важные узловые вопросы, определяющие стратегию и тактику физического воспитания на каждый конкретный этап работы школы. К этим вопросам относятся следующие:

— как уроки физической культуры и внеурочные занятия способствуют подготовке школьников к труду, активному участию в общественной жизни и защите Родины;

- как учителя учитывают при проведении занятий возрастные и половые особенности, различия в уровне физической подготовленности;
- насколько эффективна система средств и методов физического воспитания, применяемых на занятиях;
- состояние и уровень знаний, двигательных умений и навыков в соответствии с действующей программой;
- как используются при проведении занятий нестандартное оборудование, наглядные пособия, технические средства обучения;
- как используются на занятиях межпредметные связи;
- пути повышения профессиональной квалификации учителей школы, воспитателей групп продленного дня;
- выполнение правил техники безопасности.

Следует заметить, что вопросы физического воспитания и гигиенического образования должны находиться в поле зрения директора школы при посещении уроков и внеклассных занятий по другим предметам.

Конкретные задачи по коренному улучшению руководства физическим воспитанием учащихся, обеспечению практических мер по повышению качества занятий физической культурой, внедрению их в повседневную жизнь школьников поставлены перед органами народного образования сентябрьским (1981 г.) Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

Постановление указывает на необходимость улучшения организации занятий по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, на обеспечение проведения ежедневных занятий в группах продленного дня, дней здоровья.

Перед ДЮСШ поставлена задача — направить деятельность тренеров на организацию физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков непосредственно в школах. Детско-юношеские спортивные школы, имеющие соответствующую материальную базу и квалифицированные кадры, должны сосредоточить свои усилия на подготовку спортивных резервов.

Мероприятия, предусмотренные постановлением, стали обязательными для общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ страны, что закреплено соответствующими приказами и другими документами:

1. О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта//Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР.— 1982,—№ 2.

2. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы//Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР.—1984.—№ 3.
3. Инструктивно-методические рекомендации о повышении качества урока физической культуры //Физическая культура в школе.—1984.—№ 7, 8.
4. Об организации занятий по физической культуре со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе //Физическая культура в школе.— 1970.— № 8.
5. О снижении наполняемости в специальных медицинских группах школьников для занятий по физической культуре //Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР.— 1982,—№ 10.
6. Об оценке успеваемости по физической культуре учащихся I—X классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе//Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР.— 1983.— № 10.
7. О передаче уроков физкультуры в I—III классах в малокомплектных сельских восьмилетних школах учителям старших классов //Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР,—1983,—№ 5.
8. Методические рекомендации по проведению гимнастики до учебных занятий и физкультурных минуток на уроках //Физическая культура в школе.— 1984.— № 3.
9. Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр и физических упражнений на удлиненных переменах //Физическая культура в школе.— 1984.— № 2.
10. О проведении дней здоровья и спорта в общеобразовательных школах //Физическая культура в школе.— 1982.— № II.
11. О физкультурно-оздоровительных мероприятиях в интернатных учреждениях //Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР.— 1983.— № 6.
12. Положение о коллективе физической культуры общеобразовательной школы//Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР.—1984.—№ 3.
13. О порядке оплаты за внеклассную работу по физическому воспитанию учащихся//Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР.— 1983.— № 3.
14. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом в группах продленного дня //Физическая культура в школе.— 1983.— № 10—12.

15. О совместной работе учителей физической культуры и военных руководителей по усилению физической и начальной военной подготовки учащихся старших классов: Инструктивное письмо от 22.07.82, № 46-М.

16. О порядке организации спортивных соревнований среди школьников //Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР,—1980.—№ 5.

17. О школе передового опыта по физическому воспитанию //Физическая культура в школе.— 1981.— № 5.

18. Об организации работы групп начальной подготовки ДЮСШ системы просвещения //Физическая культура в школе — 1981.—№ 7.

19. Об организации шефства добровольных спортивных обществ и ведомств над общеобразовательными и детско-юношескими спортивными школами органов народного образования: Сборник приказов.— 1980.— № 47.

20. Об усилении профилактической работы по борьбе с курением в общеобразовательных школах: Сборник приказов — 1980.—№ 19.

21. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах //Физическая культура в школе.—1979.—№ 10

Минаев. ГЛАВА IV. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Физические упражнения — основное средство физического воспитания

В современной практике физического воспитания для эффективного решения его задач накоплено большое разнообразие средств. К ним относятся физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания. Они представляют собой определенное двигательное действие. Например, передача или прием мяча, кувырок, переворот вперед, назад или в сторону, прыжок в высоту или длину и др. Каждое двигательное действие состоит из отдельных движений. Например, нападающий удар состоит из прыжка, замаха руки и удара; прыжок в высоту —из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. В свою очередь, двигательные действия составляют целостную двигательную деятельность, выступающую в виде комбинаций вольных упражнений или упражнений на снарядах, игр, эстафет и др. Так, игра в баскетбол как двигательная деятельность состоит из ведения мяча, двойного шага, передачи и приема, разнообразных бросков и др. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы являются вспомогательными средствами физического воспитания.

В процессе физического воспитания учеников следует стремиться к комплексному использованию средств и большому разнообразию физических упражнений. Стремление некоторых учителей использовать узкий круг двигательных действий не перспективно, ибо приводит к обеднению двигательного опыта, снижает интерес к занятиям и в конечном итоге ослабляет влияние упражнений на развитие организма учащихся.

Подбирая средства для решения конкретных задач, педагог должен учесть, что решение одних и тех же задач возможно различными средствами, но для каждого конкретного случая на разных этапах обучения, в различных условиях они могут быть более или менее эффективны.

Особую ценность составляют так называемые сквозные упражнения, используемые во всех классах. К ним относятся, например, прыжки со скакалкой. Они развивают общую и специальную выносливость, координацию движений, прыгучесть, укрепляют коленные и голеностопные суставы, стопу, мышцы ног, таза и туловища.

Физические упражнения не могут быть заменены трудовыми или бытовыми двигательными действиями по ряду причин. Во-первых, они направлены на физическое совершенствование, трудовые действия — на решение задач производства. Во-вторых, физические упражнения подчинены закономерностям физического воспитания. Их продолжительность, интенсивность, способ выполнения направлены на эффективное воздействие на организм и достижение высокого результата. В-третьих, физические упражнения содействуют гармоническому развитию организма. Трудовые и бытовые действия часто приводят даже к нежелательным результатам в гармоническом развитии, и исправить положение возможно только при помощи физических упражнений. Поэтому недопустима замена физических упражнений трудовыми, бытовыми действиями.

Влияние физических упражнений на организм учеников определяется рядом факторов. Знание этих факторов поможет более эффективно управлять процессом занятий физическими упражнениями.

Все факторы можно объединить в три группы.

1. Индивидуальные особенности занимающихся. Сила воздействия физических упражнений зависит от возраста и пола учеников, от уровня их активности и заинтересованности, от уровня знаний, умений и физического развития.

Определяют воздействие на организм особенности самих упражнений: их трудность, эмоциональность, новизна. Более эффективное влияние на организм оказывают эмоциональные, новые упражнения.

2. Правильная дозировка упражнений. Трудность упражнения во многом определяется его дозировкой. Малые нагрузки не дают необходимого эффекта, слишком высокие могут принести вред здоровью детей.

Руководя занятиями физическими упражнениями, следует придерживаться оптимальных нагрузок и руководствоваться следующими величинами частоты сердечных сокращений. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы—180 уд/мин (± 10). Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140—160 уд/мин, и низкой—110—130 уд/мин.

В процессе занятий учитель должен контролировать частоту пульса учащихся и быть внимательным к появлению первых внешних признаков утомления. При значительном утомлении усиливается дыхание, бледнеет лицо, резко нарушается координация, движения становятся скованными. При появлении таких признаков следует снизить нагрузку, дать ученику отдохнуть. Следовательно, регламентировать нагрузку необходимо индивидуально, в зависимости от реакции организма занимающихся.

В практике физического воспитания пользуются рядом приемов изменения нагрузки. Наиболее эффективными и доступными на занятиях в школе можно считать следующие:

— Количество повторений упражнения. Увеличение количества повторений приводит, естественно, к повышению нагрузки, но этим приемом можно пользоваться, пока уровень подготовленности учащихся невысокий. По мере роста тренированности этот прием становится неэффективным, так как требует большой затраты времени, а учитель дорожит каждой минутой.

— Амплитуда выполнения упражнения. Движения всегда труднее выполнять с полной амплитудой, поэтому педагоги иногда прибегают к ее уменьшению. Например, ученики получают задание: в висе поднимать ноги вперед с целью развития силы мышц брюшного пресса. Не все занимающиеся смогут вначале поднять ноги, и учитель рекомендует им согнуть ноги в коленях (уменьшить амплитуду) до такого угла, при котором выполнение такого упражнения станет возможным. Амплитуду, естественно, можно и увеличивать.

— Изменение поднимаемого учащимися веса. Кроме веса разнообразных снарядов (штанги, ядра, гантели), прибегают к утяжелению (при помощи разнообразных поясов, мешочков) или уменьшению собственного веса. Последнее можно проиллюстрировать примером, когда при подтягивании через систему блоков создают противовесы.

— Изменение условий выполнения упражнения. Бег по жесткой дорожке, песку, снегу, на горку и с горки даст разную по величине нагрузку.

— Сопротивление партнера и самосопротивление. Первое достигается при выполнении упражнения в парах, второе — при самостоятельном выполнении упражнения с одновременным напряжением мышц-синергистов и мышц-антагонистов. Примером упражнения с увеличением самосопротивления могут быть прыжки в глубину.

— Скорость выполнения упражнения. Оптимальная скорость позволяет выполнять упражнение длительное время. Повышение скорости увеличивает нагрузку и приводит к уменьшению количества выполненных упражнений, но способствует воспитанию скорости, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств. Чрезмерное уменьшение скорости выполнения отдельных упражнений приводит к увеличению нагрузки, но способствует выработке силы, тонкого мышечного чувства и, как следствие, совершенствует управление двигательной деятельностью. С этой целью, Например, используют медленные приседания в хореографии.

- Время выполнения упражнения. Учитель дает задание выполнять бег в течение 5 мин. Скорость бега и дистанция регулируются учащимися. Повышение выносливости приводит к тому, через несколько тренировок ученик пробежит за 5 мин большее расстояние.

- Продолжительность перерывов и изменений их характера перед последующим выполнением задания.

- Усложнение упражнения путем его соединения с другими действиями.

- Частичное изменение способа выполнения упражнения. Например, силовые упражнения можно облегчить незначительным махом.

- Темп выполнения упражнения. Повышение темпа до определенного предела усиливает влияние на организм, но чрезмерный темп приводит к нарушению структуры упражнения и отрицательно сказывается на обучении. Темп зависит от массы мышц, принимающих участие в движении. Так, сгибать и разгибать ноги в коленном суставе можно значительно чаще, чем в тазобедренном.

Исходное положение. Если учащийся выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но каждый раз изменяет положение ног, поднимая их на гимнастическую скамейку, стул и т. д., то и нагрузка в этих попытках будет разной.

Следует помнить, что, регулируя нагрузку, учитель может брать на вооружение одновременно два-три приема. К примеру, изменять исходное положение можно с одновременным повышением темпа и применением отягощений.

3 Условия выполнения упражнений. Сюда относятся условия места занятий, методологические и материальные факторы.

Если выполнить одно и то же упражнение в разных условиях, то и воздействие его на организм будет разным. В этом можно убедиться, пробежав определенный отрезок по дорожке стадиона, пересеченной местности вверх и вниз, воде, песку, снегу.

Нетрудно заметить, что влияние одних и тех же упражнений зависит от температуры и влажности воздуха, качества спортивного инвентаря, одежды, режима учебы и отдыха, желаний занимающихся.

Учитывая названные факторы, учитель на занятиях может достигнуть положительного, оздоровительного эффекта, и, наоборот, игнорируя их, можно нанести вред развитию и здоровью ребенка.

Для физических упражнений характерна техника их выполнения.

Техника — это наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия. Каждое действие можно выполнить разными способами. Называть техничным можно только то исполнение, которое дает наилучший результат. Различают стандартную технику, отражающую рациональную основу упражнения, одинаковую для всех исполнителей, и индивидуальную, когда в пределах стандартной техники вносятся изменения в соответствии с типовыми особенностями конструкции и физической подготовленности отдельных групп лиц (типовая индивидуализация), или эти изменения учитывают личные особенности занимающихся (персональная индивидуализация) (Б. А. Ашмарин).

Постоянные требования к росту спортивных результатов, появление нового инвентаря и оборудования, научные исследования приводят к совершенствованию способов выполнения упражнений

2. Классификация физических упражнений

Поскольку физические упражнения обладают многими характеристиками, то в теории физического воспитания и смежных дисциплинах существует много классификаций. Среди них наибольшее значение для учителей школ имеет классификация по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. По этой классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастика, игры, туризм, спорт.

2.1. Гимнастика в советской системе физического воспитания

В советской системе физического воспитания гимнастика по праву занимает ведущее место. Популярность гимнастики объясняется ее доступностью для любого контингента занимающихся вне зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности,

состояния здоровья, условий для занятий. В ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, используемых как средство оздоровления и лечения, повышения производительности труда, нравственного и эстетического воспитания и др.

Характерной особенностью гимнастики является также возможность точно дозировать нагрузки: относительно избирательно воздействовать на различные системы и органы, отдельные мышечные группы и мышцы; развивать физические качества; восстанавливать функции поврежденных органов.

Все гимнастические упражнения можно условно объединить в определенные группы в зависимости от их структуры, решаемых задач и воздействия на организм.

1, К первой группе относятся **строевые упражнения**. Они широко применяются во всех формах занятий для организации занимающихся, их совместных действий, рационального размещения. Ценность упражнений определяется уровнем требовательности к точному и четкому выполнению команд и распоряжений. Четко исполняемые команды, использование многообразных форм построений, перестроений и передвижений, музыкальное сопровождение занятий создают благоприятные условия для повышения эмоционального состояния занимающихся, на фоне которого более успешно решаются двигательные задачи. Строевые упражнения способствуют формированию правильной осанки учеников.

2. Наиболее обширную группу составляют **общеразвивающие упражнения**. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями, способствуют формированию правильной осанки. Названные упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (гимнастические палки, набивные мячи, флажки, скакалки, гантели, булавы, резиновые амортизаторы и др.), а также на снарядах (гимнастическая стенка, лестница, скамейка). Применяемые снаряды и предметы усиливают воздействие упражнений на мышцы и суставы.

Общеразвивающие упражнения составляют главное содержание основной гигиенической, лечебной, производственной и спортивно-прикладной гимнастик.

3. **Прикладные упражнения** способствуют развитию ловкости и навыков, необходимых для производственной, бытовой, военной и спортивной деятельности. К ним относятся различные способы ходьбы (на носках, пятках, крадучись, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием колен и др.), бега (с выносом прямых ног, высоко поднимая колени, захлестом голени и др.), прыжков (на одной и двух ногах, на месте и с передвижением и др.), метания (набивного мяча, теннисного мячика и др.), лазанье,

переползание, переноска партнеров, преодоление полосы препятствий, упражнения в равновесии.

Прикладные упражнения используются в профессионально-прикладной гимнастике с целью развития специальных двигательных качеств и навыков, от них зависит успешная профессиональная деятельность. Такая подготовка нужна монтажнику-высотнику, пожарнику, моряку.

Прикладные упражнения составляют основное содержание военно-прикладной гимнастики. Этот вид гимнастики применяется в работе с юношами допризывного возраста. Значительное место здесь занимают упражнения в преодолении разнообразных препятствий различными способами, элементы единоборств, специальные упражнения на тренажерах.

Прикладные упражнения используются в занятиях спортивно-прикладной гимнастикой. Они применяются в учебно-тренировочном процессе во всех видах спорта с целью обеспечения физической и технической подготовки. Специальные комплексы гимнастических упражнений применяют лыжники и борцы, штангисты и легкоатлеты. Например, в тренировку прыгунов с шестом включаются упражнения на кольцах, перекладине; футболисты широко используют акробатические упражнения; прыгуны в воду — упражнения на батуте.

Производственная гимнастика также широко не использует прикладные упражнения для укрепления здоровья и повышения производительности труда. Учитывая динамику работоспособности человека, гимнастику на производстве проводят перерывами, во время и после работы.

Наконец, прикладные упражнения используются в лечебной гимнастике для восстановления здоровья и трудоспособности, исправления недостатков телосложения, искривлений позвоночника, для повышения жизненного тонуса и улучшения общего самочувствия больных.

4. **Упражнения на гимнастических снарядах.** Конструктивные особенности (разновысокие брусья, конь, кольца, бревно) позволяют выполнять движения, не встречающиеся в повседневной жизни, и дают возможность совершенствовать умение управлять своими движениями, развивать функции вестибулярного аппарата. Упражнения способствуют развитию ловкости, силы, умению ориентироваться в сложных положениях.

5. **Акробатические упражнения** и прыжки доступны уже детям младшего школьного возраста, эмоциональны и вызывают интерес школьников. Акробатические упражнения и прыжки содействуют воспитанию ловкости, тренировке вестибулярного аппарата, смелости

2.2. Игры в советской системе физического воспитания

Ведущее место в физическом воспитании советских людей занимают игры. Это объясняется богатством и разнообразием мира игр. В игровой деятельности находит свое выражение потребность человека к творчеству.

Под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение поставленной условной цели.

Десятки игр ныне получили международное признание. Их значение выходит за пределы той оценки, с которой мы подходим обычно к средствам физического воспитания. Игры использовались с целью воспитания уже на начальном этапе становления человека. Труд и прежде всего охота требовали от первобытного человека силы, быстроты, ловкости, выносливости. Выработке этих качеств способствовали игры как форма передачи опыта старших младшим, что в конечном итоге во многом определяло успехи человека в борьбе с природой. Таким образом, главная специальная функция игры — подготовка к труду нового поколения. В игровой деятельности формируются качества личности, определяющие успешность трудовой деятельности человека. Это объясняется тем, что в игре воссоздаются реальные жизненные ситуации, формируется способность ребенка к совместной деятельности для достижения общей цели.

В процессе тренировок и особенно соревнований совершенствуется способность к инициативным действиям, приобретаются навыки взаимодействия, сознательной дисциплины, воспитывается умение подчинить интересам коллектива свои личные интересы, чувство взаимопомощи, уважения к партнерам и соперникам, ответственности перед товарищами.

В играх постоянно чередуются моменты высокой, низкой и умеренной активности, а в ряде ситуаций и полного отдыха. Участникам предоставляется возможность самостоятельно регулировать величины нагрузки. Это благоприятно сказывается на функциональном состоянии организма детей, на совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Условия проведения занятий играми способствуют закаливанию организма. Исключительно важной функцией игры является то, что она — первооснова спорта. В мире спорта ребенок входит играя. Основным содержанием игровой деятельности является постоянный выбор наилучшего решения.

В физическом воспитании школьников широко используются подвижные и спортивные игры.

2.2.1. Подвижные игры

Подвижными играми называются игры, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.

Систематическое применение подвижных игр способствует освоению учащимися «школы движений», включающей весь комплекс жизненно важных навыков. Под их воздействием интенсивнее развиваются все физические качества. Одновременно развивается способность ребят к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на формировании оперативного мышления и умственной деятельности вообще.

При обучении школьников упражнениям из разделов легкой атлетики, гимнастики и других подвижным играм отводится важная роль как форме закрепления и совершенствования изучаемых движений.

Игры широко применяются в работе с учащимися младших классов, где часто практикуются уроки и другие формы физического воспитания, состоящие почти полностью из игр. С возрастом детей содержание игр усложняется: от подражательных движений переходят к играм, содержание которых составляют различные формы бега, прыжков, метаний.

Одновременно постепенно усложняются взаимоотношения между детьми. Они приучаются к согласованным совместным действиям, когда каждый участник выполняет отведенную ему роль. В средних и старших классах подвижные игры применяются в качестве подготовительных при условии техники и тактики спортивных игр и других упражнений школьной программы (легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики, плавания). Игры могут проводиться как часть в уроках физкультуры и в составе других форм физического воспитания (вечеров, праздников, дней здоровья и др.) или как самостоятельные мероприятия на переменах, пионерских сборах, по месту жительства, в семье и др.

Все игры можно разделить на некомандные, переходящие к командным и командные. В некомандных каждый играющий действует независимо от других, подчиняясь только правилам игры. В переходных к командным появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. В командных соревнованиях проводят между группами играющих (командами). Действия отдельных игроков здесь подчинены интересам команды. Результат игры определяется при помощи судейства. Чем элементарнее отношения между играющими, тем проще содержание игры. Таким образом, содержание игровой деятельности усложняется при переходе от некомандных к командным играм.

Каждая из этих групп в свою очередь подразделяется на более мелкие в зависимости от формы их организации, характера единоборства по содержанию двигательных действий.

Важным моментом является выбор игры. Он определяется задачами, которые необходимо решить педагогу, и условиями, в которых игра проводится. Но в первую очередь игры должны отвечать возрастным особенностям школьников.

Дети 6-летнего возраста, отличающиеся особой подвижностью, быстро истощаются и быстро восстанавливаются. Их организм не готов к перенесению длительных напряжений. Поэтому игры для этой группы детей должны быть не слишком длительными и прерываться паузой для отдыха.

Детям 7—8 лет недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Им по душе некомандные игры с перебежками, увертываниями от водящего, бросками и ловлей различных предметов, прыжками.

9—10-летние дети более координированны, выносливы, сильны. Они лучше управляют своими движениями, приспосабливаются к нагрузкам. Их внимание и интересы более устойчивы. Им нравятся игры с соревнованиями между отдельными участниками и игровыми командами с мячом, в беге, прыжках и метаниях, а также военизированные игры на местности.

Девочки этого возраста предпочитают спокойные игры с ритмичными движениями и точными действиями (с мячами, шарфами, вымпелами).

Игры детей 11—14 лет, учитывая особенности их функционального и психического развития, можно насыщать элементами самостоятельной творческой деятельности. Их захватывает процесс сложного тактического противоборства, постоянное стремление к соревнованию. Большой интерес у них вызывают эстафеты с преодолением препятствий, игры с борьбой, выручкой и взаимопомощью.

Девочек больше привлекают игры, требующие ловкости и точности движений, особенно с танцами и хороводами.

Подвижные игры девушек и юношей (15—17 лет) используются с целью решения задач спортивной подготовки. Они проявляют большую самостоятельность в выборе тактики и путей достижения победы. Многие из них готовы взять на себя роль руководителя, капитана.

Выбрав игру, следует надлежащим образом организовать ее проведение: расставить снаряды, разметить площадку, подготовить необходимый инвентарь, объяснить игру, выбрать водящих, капитанов и помощников, распределить играющих по командам.

Водящих и капитанов может назначить педагог, избрать играющих, определить их по жребью или в порядке очередности.

Важно правильно распределить играющих по силам, чтобы команды были равными, подобрать помощников для судейства.

Руководя игрой, следует внимательно наблюдать за действиями учеников, выявлять и исправлять ошибки, пресекать проявления индивидуализма, грубости, регулировать нагрузку. Для этого педагог должен избрать место, с которого видна вся площадка, где проходят игровые события.

В случае остановки все играющие должны оставаться на местах, где их застал сигнал руководителя. После внесения коррективов в действия играющих игра продолжается с места, где была остановлена.

При определении результата игры очень важно брать во внимание не только подсчет очков и секунд. Обязательно нужно учитывать правильность действий играющих, их поведение. Это будет способствовать росту технического мастерства учеников, научит их контролировать свои поступки, подчинять их интересам коллектива, с уважением относиться к товарищам.

Большое воспитательное и образовательное значение имеет определение победителя. При подведении итогов следует пользоваться мерами поощрения за правильные творческие выполнения заданий. После объявления победителя необходимо разобрать игру, указав на ошибки играющих, объяснить наиболее целесообразные способы игровых действий. Полезно также отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушения дисциплины и порядка.

В играх есть победившие и проигравшие. Важно учить детей не хвастаться при выигрыше и не унывать при неудаче, а также сохранять дружеские отношения с победившими и проигравшими товарищами.

Подвижные игры создают хорошие возможности для использования приемов косвенного воздействия, когда дети не догадываются о том, что их воспитывают. Однако перед учениками можно и открыто ставить задачу научиться вести себя определенным образом; быть вежливым, предупредительным.

Одна из основных педагогических задач — научить детей играть самостоятельно. С этой целью, приступая к играм в I классе, надо обучить детей организованным действиям в игровом коллективе. Это значит, что они должны бегать, не мешая и не толкая других; слышать и видеть сигнал и быстро действовать по сигналу; подчиняться авторитету водящего в игре; следовать правилам игры; быть инициативными, смелыми, решительными. Важно, чтобы дети участвовали в подготовке игры, судействе.

Третьеклассники должны уже уметь самостоятельно провести изученную игру, а в IV классе учителю следует развивать у ребят способность распределять товарищей по командам, уметь организовывать действия своей команды, проводить подвижную игру,

2.2.2. Спортивные игры

Спортивными называются игры, по которым проводятся соревнования. В программе Олимпийских игр современности — 7 видов спортивных игр. В СССР культивируется более двадцати. Их характерной чертой является непосредственная борьба с соперником. Современные спортивные игры — это высшая форма развития народных подвижных игр, но они отличаются от последних более сложной техникой и тактикой, напряженностью соревновательной деятельности, унифицированными правилами, необходимостью специальной подготовки для участия в соревнованиях.

Приобретая эти черты, изменяя свое содержание, подвижные игры могут превращаться в спортивные. Так случилось с городками и лаптой.

Спортивные игры собирают множество зрителей, что, в свою очередь, способствует привлечению к регулярным занятиям физическими упражнениями новых отрядов школьников. В этом ценность спортивных игр как средства агитации и пропаганды.

В физкультурно-оздоровительной работе во внеурочное время во дворе школы, по месту жительства, пионерском лагере широко используются спортивные игры по упрощенным правилам. По упрощенным правилам могут проводиться и соревнования (неклассификационные). Положением о таких соревнованиях определяются размеры площадок, ворот, численный состав команд, порядок замены игроков, продолжительность игры, играющий состав команды, форма одежды, отклонения от правил.

2.3. Туризм как средство физического воспитания

Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазанье, ходьба и др.), по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания.

Туризм — средство обогащения жизненного опыта учеников, знакомства с различными профессиями, средство познания красоты природы.

Трудно переоценить роль туризма в воспитательной работе с учащимися. Встречи у туристского костра с участниками Великой Отечественной войны, передовиками производства оставляют неизгладимое впечатление в памяти школьников. Преодоление трудностей в походе воспитывает у них чувство коллективизма, учит становиться выше

личных симпатий и антипатий, быть чуткими друг к другу, беспощадными с нарушителями дисциплины и порядка. Поход поможет глубже понять и изучить натуру каждого ребенка, установить доверительные отношения между педагогом и учениками, удовлетворить потребности в новизне, приключениях, романтике.

Дети любят путешествия. По данным Б. И. Огородникова, при анкетировании четвероклассники против пункта «Твои пожелания» написали: «Провести лыжный поход и обязательно с ночевкой в лесу».

В 1972 г. впервые туристический поход и соревнования по спортивному ориентированию были включены в комплекс ГТО.

В последнее время все больше проводится самостоятельных туристических походов и путешествий, увеличивается число их участников.

По стране проложено около 21 тыс. маршрутов по родному краю, по местам революционной, боевой и трудовой славы. В туристические походы по этим маршрутам ежегодно отправляются 20 млн. самостоятельных туристов. В стране создано более 2 тыс. туристских клубов, около 67 тыс. туристских секций в коллективах физкультуры ДСО профсоюзов.

Министерством просвещения СССР разработаны Единые требования к проведению экскурсионно-туристической работы в школах: походы, путешествия, экскурсии, школьный туристский лагерь, звездные походы, слеты-соревнования, кружки, секции, выставки, школьные туристические вечера, музеи, зачетные походы по туризму.

Школьные туристские кружки и секции занимаются по программам, разработанным Центральной детской экскурсионно-туристической станцией МП СССР. Они организовываются по пешему, лыжному, водному, велосипедному и горному туризму из числа младших (кружки) и старших (секции) школьников.

В кружках и секциях готовят значкистов и разрядников, а также пионеро-инструкторов, младших инструкторов по туризму, помощников руководителей походов. Руководят кружками педагоги школы или работники станций юных туристов.

Школьный самостоятельный лагерь может быть организован как туристский, спортивный или труда и отдыха. Задачи этих лагерей одни: укрепление здоровья, воспитание трудовых навыков, нравственных и физических качеств. Но в зависимости от назначения на первый план могут выдвигаться туризм, спорт или общественно полезный труд.

Для лагеря характерно широкое самоуправление. Его деятельность регламентируется специально разработанным уставом при активном участии всех членов лагеря.

Приказ директора об организации лагеря, договор с учреждением, на территории которого будет находиться лагерь, список личного состава, план-график работы визируются туристским организатором районного Дома пионеров, лагерной комиссией и представляются в отдел народного образования для получения разрешения на выезд в лагерь.

Слет-соревнование проводится как смотр туристической работы за прошедший учебный год. Приказом директора назначаются начальник слета-соревнования, руководители походных групп, утверждаются положение и судейские бригады.

Проводить слет следует два дня. В предвыходной день, после уроков, группы своими маршрутами отправляются к месту проведения соревнований, а прибыв туда, устанавливают палатки, готовят ужин, вечером у костра проводят смотр самодеятельности. Воскресенье посвящается соревнованиям для V—VII и VIII— XI классов, которые проводятся отдельно, и подведению итогов слета-соревнования.

Экскурсии могут проводиться по путевке экскурсионного учреждения (плановая) или организуются школой (самодеятельная). Группа состоит из 15—25 чел.

Туристические вечера. Это одна из форм спортивных вечеров. К ним готовятся фотовыставки о походах, оформляются и вручаются значки, поощряются активисты.

Экскурсионно-туристическая работа как эффективная форма воспитания является обязательной формой внеклассной работы с учащимися и включается в годовой план школы и классного : руководителя. Периодические отчеты классных руководителей служат действенной формой контроля.

Успехи организации массовой туристической работы зависят от руководства школы.

2.4. Спорт как средство физического воспитания

Характерной особенностью спорта является стремление занимающихся к максимальным проявлениям своих физических и психических возможностей. Это обстоятельство делает спорт и присущие ему спортивные соревнования важнейшим средством физического воспитания школьников. Он привлекает своей высокой эмоциональностью, способностью удовлетворять потребность в самоутверждении подростков.

Ныне Единая всесоюзная спортивная классификация объединяет более 70 видов спорта. В каждой республике культивируются национальные виды, которые также широко используются в физическом воспитании детей, подростков и юношей.

Все виды спорта можно разделить (по Л. П. Матвееву) на пять основных групп:

1. Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсмена (легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры и др.).

2. Виды спорта, основы которых составляет управление средствами передвижения (велосипедный, мотоциклетный, автомобильный, парусный).

3. Виды спорта, связанные с использованием специального спортивного оборудования (стрельба пулевая, стрельба из лука и др.).

4. Виды спорта, в которых сопоставляются результаты модель-по-конструкторской деятельности (авиа- и судомодельный, радио).

5. Виды спорта, основное содержание состязаний в которых имеет характер абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки).

В качестве средств физического воспитания школьников используются главным образом виды спорта из первой и второй групп.

Большая роль спорта в приобретении школьниками опыта общения с товарищами.

Велика значимость юношеского спорта как резерва большого спорта. Об этом свидетельствуют хотя бы такие факты. В 1984 г. на Всесоюзной спартакиаде школьников выступали два заслуженных мастера спорта СССР, 32 мастера спорта международного класса, 570 мастеров спорта СССР. Абсолютными чемпионками мира 1985 г. по спортивной гимнастике стали сразу две десятиклассницы: Е. Шушунова и О. Омельянчик.

Трудно переоценить роль спорта в агитации и пропаганде. Его влияние на зрителей способствует вовлечению в занятия широких масс школьников.

Современный спорт стимулирует развитие творческих способностей ребят, их интеллекта, раскрывает внутренние резервы подростков.

Высокие результаты в спорте достигаются благодаря систематическим спортивным тренировкам.

Спортивная тренировка — это специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких спортивных результатов (Л. П. Матвеев).

В результате правильно организованной тренировки занимающиеся достигают такого состояния тренированности, которое получило название спортивной формы.

Спортивная форма — это состояние наилучшей для данного цикла готовности к спортивным достижениям. Проблема управления спортивной тренировкой сводится к тому, чтобы привести спортсмена к лучшей спортивной форме ко времени наиболее важных соревнований.

Для этого в процессе спортивной тренировки предстоит осуществить физическую, техническую, тактическую, теоретическую, моральную и волевую подготовку. Каждая из названных сторон спортивной подготовки имеет общую и специальную направленность.

Закономерности развития спортивной формы, ее становление, сохранение и временная утрата управляются направленными воздействиями тренировочных средств в различные периоды спортивной тренировки. Различают подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основной структурной единицей в тренировочном процессе является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с закономерностями урока физкультуры.

Тренировочные занятия могут носить комплексную или избирательную направленность. На начальных этапах многолетней тренировки, в работе с юными спортсменами предпочтение следует отдавать занятиям комплексной направленности. Занятия избирательной направленности присущи тренировке спортсменов высокой квалификации.

Первые шаги в спорте нередко делают еще до поступления в школу, а заканчивают спортивную деятельность в 30 лет и старше. Естественно, что возрастные особенности во всем процессе многолетних занятий подвержены значительным изменениям и требуют соответствующих методов работы. В связи с этим в многолетней тренировке выделяют четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде, спортивного совершенствования (В. П. Филин).

С целью приобщения детей к спорту в стране создана широкая сеть детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). ДЮСШ призваны осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, готовить из их числа инструкторов-общественников и судей по спорту, оказывать помощь общеобразовательной школе в организации спортивно-массовой работы.

Для подготовки олимпийского резерва в 1970 г. были открыты общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Эффективной формой организации детского и юношеского спорта являются специализированные классы в общеобразовательных школах. Они были открыты в 1974 г. Преимущество этой формы заключается в том, что она обеспечивает прочный контакт между педагогическим коллективом спортивной и общеобразовательной школ. Родительский комитет, классные руководители и тренеры проникаются взаимным доверием и пониманием общей цели, что, несомненно, положительно сказывается на

качестве учебно-воспитательной работы и подготовки юных спортсменов. Спортсменам создается благоприятный режим для двухразовых тренировок, организовываются дополнительное питание, условия для отдыха и восстановления. В то же время дети не замыкаются в узком кругу спортивных интересов, а остаются активными членами школьного коллектива.

3. Естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания

Реализация принципа оздоровительной направленности советской системы физического воспитания возможна при условии широкого использования в процессе занятий естественных сил природы.

Как относительно самостоятельные средства естественные силы природы используются в виде солнечных и воздушных ванн, а также водных процедур с целью оздоровления и закаливания. Включенные в режим учебной деятельности школьников эти процедуры становятся формой отдыха и повышают эффективность восстановления. Их сила воздействия на организм значительно уступает силе воздействия физических упражнений. Они не решают всех тех задач, которые решаются физическими упражнениями, поэтому и выступают в роли вспомогательных средств физического воспитания детей, подростков и юношей.

Одним из основных средств укрепления здоровья и повышения работоспособности детей является закаливание. Большая медицинская энциклопедия определяет закаливание как «повышение сопротивляемости организма различным вредным внешним воздействиям... в результате разумного использования естественных сил природы — солнца, воды и воздуха».

В работе с детьми важно повысить сопротивляемость детского организма к холоду и резким изменениям метеорологических условий. Закаливание должно пронизывать всю повседневную жизнь ребенка. Система закаливания включает правильный температурный режим в помещении, рациональные, соответствующие погодным условиям одежду и обувь, пребывание ребенка на свежем воздухе в сочетании с занятиями физическими упражнениями. Элементы закаливания должны присутствовать также при проведении гигиенических процедур.

Закаляясь, следует организовать полноценное, богатое витаминами питание и рационально строить режим жизни.

Основным законом является постепенность в наращивании силы закаливающего фактора, его непрерывность и систематичность. Закаливание эффективно только при постоянных тренировках.

Закаливание должно осуществляться на фоне положительных эмоций ребенка и при активном его участии в организации процедуры.

Эффективная и простая в организации закаливающая процедура— воздушные ванны. Она достигается уже при поддержании оптимальной температуры ($+ 20^{\circ}\text{C}$) и чистоты воздуха в помещении. Особенно важно, чтобы свежий и чистый воздух был в комнате, где ребята спят. Воздушные ванны целесообразно принимать несколько раз в день в сочетании с физическими упражнениями.

Хорошим средством закаливания является хождение босиком.

Наиболее сильный закаливающий эффект достигается при занятии физическими упражнениями на открытом воздухе в холодное время года.

Проводимые закаливающие мероприятия сводятся на нет ношением излишне теплой одежды. Легкой, мягкой, теплой и удобной должна быть и обувь.

При занятиях на воздухе в зимнее время рекомендуется надевать хлопчатобумажное трикотажное белье, рубашку и шерстяной спортивный костюм, при сильном морозе — еще свитер и рейтузы, а при ветре — куртку из непродуваемой ткани. На голову надевают шерстяную шапочку, а на ноги — шерстяные носки и кеды или кроссовки.

Солнечные ванны следует принимать в утренние часы в сочетании с движениями при температуре воздуха $+18^{\circ}$ — -20° . Начальная продолжительность пребывания на солнце 10—15'мин, которая в дальнейшем может быть доведена до 2 ч.

Более сильное воздействие на организм оказывает вода. Исходная температура воды при обтирании составляет $+ 30^{\circ}$ — $+ 28^{\circ}$ — для младших школьников, $+24^{\circ}$ — $- 22^{\circ}$ — для школьников средних классов и $+22^{\circ}$ — $+ 20^{\circ}$ — для старшеклассников. Каждые 2—3 дня температуру воды следует понижать на один градус доводя постепенно до $+15^{\circ}$ — $+ 16^{\circ}$. После 2—3 недель обтираний переходят к обливанию или душу. Купание младших школьников можно начинать при температуре воздуха $+24^{\circ}$ — $+ 25^{\circ}$ и воды $+ 23^{\circ}$, старших —при температуре воды $+20^{\circ}$. Минимальная температура воды $+16^{\circ}$. Продолжительность купания увеличивается постепенно от 3—4 мин до 15 мин.

Особенно нуждаются в закаливании дети, ослабленные хроническими заболеваниями.

Как сопутствующие физическим упражнениям естественные силы природы дополняют и усиливают эффективность их воздействия на организм занимающихся.

Эффективность физических упражнений будет высокой и при соблюдении гигиенических норм питания и сна, мест занятий, требований личной гигиены, гигиены труда, учебы, быта.

Ни одно из названных средств не может претендовать на роль универсального. Полноценное и эффективное решение задачи разностороннего физического развития человека может быть достигнуто только при условии органического сочетания занятий всеми видами физических упражнений, использования оздоровительных сил природы и гигиенических факторов, либо каждому средству присущи специфические свойства, которыми не обладают другие средства. Каждое средство наиболее эффективно решает одни и менее эффективно или вовсе не решает другие задачи

Минаев Б.

ГЛАВА V. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ И МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс физического воспитания школьников более эффективным и результативным.

Незнание принципов или их игнорирование учителями усложняет процесс физического воспитания, делает путь от постановки задач до достижения желаемого результата более длинным, извилистым, с возможными шагами назад, топтанием на месте. Это часто приводит к нанесению ущерба развитию и здоровью детей. В конечном итоге такой процесс физического воспитания порождает неверие занимающихся в свои силы, приводит к потере интереса учеников к занятиям физическими упражнениями.

Рассмотрим конкретные пути реализации каждого принципа в процессе физического воспитания учеников.

1. Принцип сознательности и активности

Опыт показывает: если ученик понимает сущность поставленной перед ним задачи и заинтересован в ее решении, то это ускоряет ход обучения и воспитания физических качеств. Эта закономерность и лежит в основе принципа сознательности и активности.

Под активизацией понимают мобилизацию учителем интеллектуальных, нравственных, волевых и физических сил занимающихся, направленных на достижение задач обучения и воспитания.

Рассмотрим конкретные пути активизации учеников в процессе занятий физическими упражнениями. Их анализ показывает, что эта работа учителя осуществляется в трех основных направлениях.

Во-первых, учитель должен **сформировать у учеников осмысленное отношение и стойкий интерес** к общей цели и конкретным задачам занятий.

Для этого следует внимательно изучать первоначальные мотивы и постепенно переводить их в социально значимые, побуждать активность учащихся, направленную на

достижение учебной цели. В конечном итоге побудительным мотивом должно стать желание к самосовершенствованию. Учащиеся должны не только твердо знать, чему следует научиться, но и как это следует делать и почему так, а не иначе. Это особенно касается подготовительных и подводящих упражнений, которые учащиеся часто выполняют без особого энтузиазма, даже игр. Например, все мальчики с удовольствием играют в футбол, но с неохотой изучают отдельные приемы ведения игры и особенно подводящие упражнения, не имеющие эмоционального заряда.

Большое значение для формирования осмысленного отношения учеников к цели занятий имеет их хорошее отношение к предмету, к коллективу класса, которое можно стимулировать организацией конкурсов на лучший спортивный класс, звено, команду.

Формирование стойкого интереса к общей цели занятий способствует созданию на занятиях ситуаций, позволяющих применить полученные знания и умения в практической деятельности (военизированные игры, туристические походы, сюжетные уроки). Здесь полезны и приемы поисковых ситуаций, предусматривающих самостоятельное приобретение новых умений и знаний путем мобилизации уже имеющихся, а также выбора самостоятельных способов действия в играх и эстафетах.

Вторым направлением реализации принципа сознательности и активности является **стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий** каждым учеником.

В процессе освоения упражнений, предусмотренных учебной программой, учитель стремится сформировать стойкие навыки с присущей для них автоматизацией деятельности. Но для этого следует не механически повторять изучаемое, а всемерно стремиться к мобилизации сознания. В противном случае приобретенные навыки будут непригодны для использования в жизни, где ребенок встречается с разнообразными, часто непредвиденными ситуациями.

Анализ передового опыта учителей показывает, что на современном этапе наиболее рациональными методическими приемами, способствующими стимулированию сознательного контроля своих действий при обучении на уроках, являются следующие:

1. Обучение без предварительного показа. При изучении простых упражнений следует использовать уже в начальных классах.
2. Применение специальных тренажеров и звуколидеров, способствующих прочувствованию правильности движений при изучении новых двигательных действий, их темпа и ритма.
3. Использование приемов идеомоторной тренировки, которая позволяет не только создать предварительное представление об упражнении, но и содействует

проникновению учеников в сущность изучаемых двигательных действий, создающих возможность для самоконтроля и самооценки.

4. Установление контроля и самоанализа своих действий, которому способствуют самостоятельный подбор упражнений по заданию учителя, самооценка и взаимооценка качества выполненного упражнения, коллективное определение ошибок, допущенных занимающимися при выполнении упражнений, обсуждение техники их выполнения.

5. Применение срочной объективной информации о качестве выполнения полученных заданий, которая заставляет учеников мобилизовать дополнительные усилия, дает материал для анализа собственных двигательных действий, позволяет судить о степени освоения упражнений. Наиболее элементарными приемами могут служить предметные ориентиры-стимулы, световая сигнализация при метаниях в цель и др.

6. Специальная двигательная подготовка. Так, например, прежде чем приступить к изучению упражнений, связанных с поворотами, вращениями, специально тренируют вестибулярный аппарат. Этот прием широко используется при подготовке летчиков, космонавтов.

7. Обучение детей управлению своими силовыми и скоростными проявлениями. Учитель должен давать задания не только для выявления максимальных возможностей занимающихся, но и их умения выполнить упражнения (пробежать, метнуть) вполсилы и невысокой скорости или преодолеть расстояние за определенное время с определенным количеством шагов и др.

8. Музыкальное сопровождение, которое способствует проникновению в сущность физических упражнений, установлению детьми контроля за качеством их выполнения и применения усилия, анализу своих действий.

Наконец, реализуя принцип сознательности и активности, учитель обязан **воспитать у занимающихся творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность.** Это третий, магистральный путь, способствующий достижению высоких результатов на каждом занятии, и, главное,— это обязательное условие решения задач внедрения физической культуры и быт.

Основными приемами, способствующими воспитанию творческо-10 отношения к занятиям физической культурой, являются:

1. Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их обучением по другим предметам учебного плана школы.

2. Использование взаимообучения. К взаимообучению следует привлекать всех, без исключения, занимающихся. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно

воспитывает чувство сопереживания успехов и неудач товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.

3. Развитие творчества учащихся, которое способствует также воспитанию критического отношения к себе. У занимающихся следует пробуждать интерес к собственному развитию, учить их ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития.

4. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими функций капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов и других ролей. При этом педагог должен каждый раз оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

5. Эмоциональность занятий. Для обеспечения оптимального уровня эмоционального состояния, а следовательно, и интереса к занятиям необходимо обеспечить получение каждым учеником посильной нагрузки и решение им поставленных задач. Опыт показывает, что бедность содержания, чрезмерные или недостаточные требования, плохая организация самостоятельной работы могут быстро погасить интерес учеников к занятиям физическими упражнениями.

Развитию творчества и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания учеников, которые проводятся без участия учителя.

Ряд существующих в практике приемов активизации трудно отнести к одному из названных путей. Они в одинаковой мере имеют отношение и к осознанию задач занятий, и к анализу собственных действий, и к воспитанию творческого отношения к процессу занятий физическими упражнениями. К приемам активизации относятся: использование достаточного количества инвентаря, обеспечение связи нового материала с ранее изученным, выбор оптимального темпа обучения для каждого ученика, использование разнообразия учебного труда и его доступность, своевременный контроль и оценка результатов деятельности учащихся.

Конкретный выбор приемов и средств активизации деятельности учеников обуславливается задачами занятий, этапом обучения, характером учебного материала, уровнем подготовленности учащихся и способностей педагога. Задача учителя — в каждом конкретном случае лучшим образом учесть возможности учеников и открыть простор для проявления их самостоятельности в учебе, а также предусмотреть рациональные формы управления их учебной деятельностью.

2. Принцип наглядности

Разрабатывая теорию познания, В. И. Ленин указывал, что процесс познания развивается «от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике». Это положение лежит в основе принципа наглядности.

Обучение начинается с создания определенного представления об изучаемом упражнении. При этом создание представления должно базироваться на его зрительном, слуховом, тактильном и мышечном восприятии. Наглядность осуществляется не только посредством видения, но и мобилизацией других рецепторов. В практике работы различают прямую и косвенную наглядность.

К прямой наглядности относятся: показ упражнения учителем, подготовленным учеником, образное описание упражнения.

Показ упражнения учителем — наиболее распространенный способ наглядности — требует особого рассмотрения. К нему предъявляются следующие требования:

1. Показывать надо все упражнение или его части, а также все мельчайшие движения двигательного действия. В любых случаях показ должен служить точным образцом того, что должен воспроизвести ученик.

2. Следует широко использовать имитационную демонстрацию, содействующую лучшему восприятию.

3. При каждом показе необходимо акцентировать внимание учеников на определенные части упражнения, детали.

4. Каждое упражнение имеет наиболее подходящие зоны обзора. Об одних упражнениях создается наилучшее представление при рассмотрении сбоку, о других — при наблюдении спереди, о третьих — сверху. Этим надо пользоваться при первой демонстрации для создания общего представления об изучаемом упражнении. В дальнейшем двигательное действие следует наблюдать под различными ракурсами. Например, при создании представления о прыжке в длину или метании мячика следует эти действия наблюдать сбоку, находясь приблизительно в 10—15 м от места отталкивания или выпуска мячика. Это позволяет держать в поле зрения все упражнение от начала до конца. В дальнейшем (то упражнение занимающиеся будут наблюдать сзади для определения качества разбега, у места приземления для восприятия движений в полете и т. д.

5. Демонстрацию упражнения следует комментировать, сопровождать вопросами, способными активизировать восприятие.

(Эти требования относятся и к демонстрации изучаемых упражнений специально подготовленным для этой цели учеником. Здесь учитель имеет возможность комментировать ход демонстрации, что, несомненно, приносит общую пользу.)

6. Специально прибегают к демонстрации ошибок. Но это допустимо лишь тогда, когда педагог уверен, что он точно воспроизведет ошибку ученика. Если такой уверенности нет, то прибегать к этому приему не рекомендуется, так как в противном случае можно еще больше усугубить положение, дезинформировав ученика.

К прямой наглядности относят и образное описание упражнения, сущность которого состоит в том, что учитель на базе двигательного опыта создает яркий и реальный образ движения, подлежащего изучению. Сюда относятся и задания на образные воспроизведения действия учащимися младших классов и дошкольниками типа «прыгать как зайчик», «округлить спинку как кошка» и др.

Сущность косвенной наглядности состоит в том, что реальное изображение упражнений передается посредством других форм (кинограммы, зарисовки, таблицы, диаграммы) или подбираются определенные способы, подсказывающие темп и ритм выполнения двигательных действий, амплитуду движений и др. С этой целью, например, практикуют пробеги по обозначенному коридору для привыкания к узкой постановке ног, достают маховой ногой подвешенного мяча при изучении прыжков в высоту, пробегают по обозначенным на дорожке линиям для освоения длины шага. При помощи световой и звуковой сигнализации можно усвоить определенный темп, ритм и скорость движений.

Учитель должен стремиться к комплексному использованию приемов наглядности, способных мобилизовать всю сферу восприятий человека.

3. Принцип доступности и индивидуализации

Речь идет о том, насколько учителю удастся найти индивидуальный подход к каждому ученику, своевременно обнаружить и помочь преодолеть временные трудности, возникшие у отдельных учащихся, способствовать дальнейшему развитию их способностей и склонностей.

Обучать ребенка нужно не тому, что он может без особого труда усвоить на основе достигнутого уровня развития, а тому, что сегодня ему не под силу, что сегодня он сможет сделать только с определенной помощью учителя и лишь завтра — самостоятельно,

Одновременно следует отметить, что при рассмотрении вопросов, связанных с индивидуализацией, часто ошибочно основное внимание уделяется работе с отстающими. Для учителя важной должна оставаться и работа с детьми, опережающими в развитии своих сверстников. Если перед ними постоянно не ставить все новых, отвечающих их уровню развития задач, то интерес к занятиям у них пропадает.

Учитель не имеет права на уроке работать с отдельными учениками, с наиболее подготовленными или отстающими. Он должен установить со всеми доверительные отношения и полное взаимопонимание.

Какие особенности для этого следует учитывать? Как в соответствии с ними действовать?

1. Прежде всего различия в отношении к учебе и ее результату там. Ученики, безразлично и отрицательно относящиеся к учебе и к результатам, должны быть предметом постоянного внимания педагога. На них должны быть направлены разнообразные приемы воздействия. При этом прежде всего следует позаботиться о достаточной мотивации, выработать систему поощрений, способствующую утверждению личности путем создания ситуаций успеха.

2. Большие различия существуют в потребности в упражнениях для усвоения и закрепления учебного материала. Количества и объем необходимых упражнений у каждого ученика различны, следовательно, темп обучения отдельных занимающихся неодинаков. При овладении техникой двигательных действий нужно видоизменять характер и объем подводящих упражнений в зависимости от особенностей и способностей учеников.

3. Существенно различаются и возможности учеников выдерживать физические и психические нагрузки. Это обстоятельство побуждает учителя обеспечить строгую дифференциацию учебных заданий каждого ученика.

4. Известно, что один ученик лучше поймет задание после натуральной демонстрации, другой — после объяснения товарища, третий — после демонстрации кинокольцовки. Это и служит одной из причин необходимости комплексного использования методов обучения.

5. Индивидуальный подход должен быть и к оценке деятельности учеников. Положительным следует считать опыт учителей, оценивающих прирост к исходному результату ученика. При этом, оценивая их деятельность, педагог вступает с каждым в непосредственный контакт. Реплика, вопрос, подтверждение, исправление ошибки, вопросительный взгляд, дружеское слово содействуют установлению взаимопонимания.

6. Дифференцированный подход требует соответствующей материальной базы. Речь идет не только о разном весе и высоте снарядов, но и о создании организационных предпосылок осуществления индивидуализации. Это можно проиллюстрировать на примере изучения прыжка в высоту, когда одновременно используется 5—6 секторов с различной высотой. Каждый ученик подбирает оптимальную для себя.

4. Особенности реализации принципа систематичности

В основе принципа систематичности лежит ряд положений: бороться с проявлениями хаоса в учебном процессе, бесплановой работой, случайным подбором средств.

Что должен учитывать педагог, реализуя принципы систематичности?

Организуя учебный процесс, необходимо прежде всего обеспечить регулярность занятий. Известно, что функциональные изменения, вызванные выполнением физических упражнений, обратимы. Через 5—7 дней положительные сдвиги, полученные в результате проведенного занятия, сглаживаются. Для того чтобы достичь эффекта наслоения результатов последующих занятий на предыдущие, перерывы в занятиях должны составлять не более 1—2 дней. Отсюда два практических совета. Во-первых, уроки в течение недели должны быть поставлены в расписание с оптимальным интервалом. Недопустимо ставить уроки два дня подряд или даже через день. Во-вторых, для обеспечения наслоения надо широко использовать самостоятельную работу учеников, без которой в ряде случаев вообще невозможно достичь серьезных положительных результатов.

Методическое обеспечение занятий должно предусматривать рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом очень важно соблюдать посильность заданий и регулярность занятий. Эпизодическое проведение занятий без определенной последовательности в решении задач может не только не принести положительных сдвигов в развитии, а даже нанести вред организму занимающихся.

5. Принцип прочности и прогрессирования

Для прочного освоения физических упражнений необходимо обеспечить достаточное количество повторений.

Реализация названного принципа предусматривает также постоянное повышение требований к занимающимся. Повышение требований осуществляется путем постановки перед ними все новых и новых задач. Это особенно касается хорошо успевающих учеников. Однако и для этой категории занимающихся обязательно большое количество повторений. В противном случае нельзя рассчитывать на прочное усвоение изучаемого материала.

Следует помнить, что границы возможностей учеников постоянно расширяются, что в свою очередь вызывает необходимость постоянного повышения требований. Следовательно, чем выше уровень подготовленности занимающихся, тем более высокие требования; необходимо предъявить к ним.

6. Методы физического воспитания

Реализация принципов обучения осуществляется путем применения в процессе физического воспитания разнообразных методов и методических приемов. Применяемые в практике работы методы и приемы должны обеспечивать воспитывающий характер обучения, соответствовать поставленной задаче, особенностям учебного материала, уровню подготовленности учеников, условиям проведения занятий.

Большой успех в физическом воспитании школьников достигается при использовании всего арсенала методов и приемов. Универсализация любого метода недопустима, так как нет методов, одинаково пригодных для всех учеников и условий работы.

В процессе изучения двигательных действий используют три группы методов: словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы. Особое значение в физическом воспитании приобретают практические методы. Словесные методы и методы наглядности используются при непосредственном выполнении движений и при создании предпосылок их исполнения. Особенности применения этих методов обусловлены спецификой процесса физического воспитания как двигательной деятельности.

6.1. Словесные методы

Педагогический процесс как взаимодействие учителя и ученика немыслим без их словесного общения. С помощью слова ставятся задачи, активизируется восприятие, сообщаются знания, направляется поведение занимающихся, анализируется и оценивается их деятельность, осуществляется руководство всем процессом обучения и воспитания. Отсюда многообразие методов, используемых в физическом воспитании.

Сообщение задания. Осуществляется в начале урока и по его ходу. Предусматривает постановку задач перед учащимися на урок в целом и частных заданий в течение урока. Задания могут быть связаны с выполнением упражнений, осуществлением наблюдений, приобретением новых знаний.

Рассказ используется при сообщении теоретических сведений, изложении игры, информации о спортивных событиях.

Описание используется при ознакомлении учащихся с техникой изучаемых упражнений, тактическими приемами, конструктивными особенностями используемых снарядов.

Объяснение используется для раскрытия закономерностей изучаемого упражнения, выявления его места в практической деятельности человека.

Беседа — это метод выявления знаний, интересов, понимания Изучаемого, определения причин затруднения в работе, развития у учащихся логического мышления, повышения их активности.

Инструктирование — точное словесное изложение правил кительности, коллективных действий, способов избежания травм, ошибок и способов решения задач.

Сопровождающее объяснение — это лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию или которые используют по ходу выполнения упражнений занимающимися с целью акцентирования внимания на отдельных движениях.

Разбор помогает подвести итоги части или всей проделанной работы, коллективному решению учебных задач, обсудить ошибки, выявить достижения, определить направление и характер дальнейших учебных действий. Разбор должен проходить при активном- участии детей.

Команды, распоряжения и словесная сигнализация принадлежат к числу основных методов оперативного управления деятельностью занимающихся. Используются для регулирования темпа и ритма деятельности.

Словесные оценки — это мера достигнутых успехов и способ текущей коррекции путем речевого одобрения или неодобрения деятельности учащихся.

Словесные отчеты и обсуждения заключаются в изложении устной информации, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или личной инициативе.

Самоприказы, «самоприговаривания» являются методами самообучения и самовоспитания, основанными на внутренней речи и ее связи с действием.

В процессе физического воспитания следует широко использовать взаимосочетания различных словесных методов. Так, хорошо сочетаются рассказ и описание; описание или разбор с объяснением, вопросами к учащимся, указаниями; беседы с элементами описания и объяснения; разбор с приемами оценки и т. п. Удачное определение основного метода и подбор к нему дополнительного в соответствии с задачами и ходом учебно-воспитательной работы, особенностями и возможностями занимающихся значительно повышают эффективность процесса обучения и воспитания.

6.2. Использование методов демонстрации

Показ изучаемых движений и действий должен побуждать учащихся к совершенствованию в технике. Используется преимущественно для формирования представления об упражнении. Для уточнения и углубления представлений широко используются вспомогательные средства демонстрации.

Демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий, плакатов особенно ценна при необходимости

акцентировать внимание учеников на статических положениях и позах.

Зарисовки выполняются самими учениками и позволяют им продумать выполнение, а учителю определить, насколько ученик верно воспринял и понял сущность изучаемого упражнения.

Модельная и макетная демонстрация системы «тело гимнаста — снаряд», макет игровой площадки, слаломной трассы, трамплина.

Кино- и видеомангитофонная демонстрация имеет наибольшие дидактические возможности, воссоздавая движения в динамике, в разных плоскостях, в замедленном темпе, с остановками.

Звуковая и световая сигнализация дает возможность «продемонстрировать» темп, амплитуду, ритм, время приложения максимальных усилий при помощи метронома, магнитофона, системы электроламп, отметок на дорожке, колышков, флажков, электромишеней, устройств срочной информации, ориентиров, способствующих более верному и энергичному выполнению упражнений.

Направленное «прочувствование» движений путем оказания помощи, использования проводки по всему упражнению или специальных тренажерных устройств, которые как бы «принудительно» задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют практически прочувствовать правильные мышечные ощущения, уточнить отдельные положения частей и тела в целом, преодолеть страх.

Применяя методы демонстрации, также следует стремиться к их сочетанию и использованию в комплексе с методами слова.

6.3. Методы разучивания упражнений

В теории и практике физического воспитания термин «упражнение» используется для выражения двух различных понятий: а) как средство физического воспитания в виде специальных двигательных действий (прыжок в высоту, метание гранаты, кувырок и др.); б) как метод, т. е. способ применения средств, суть которого заключается в намеренном повторении двигательных действий с целью формирования навыков, умений и воспитания физических качеств.

Основными методами освоения двигательного действия являются изучение упражнения в целом и изучение упражнения по частям.

6.3.1. Метод разучивания упражнения в целом

Этот метод применяется на всех этапах обучения и предусматривает изучение двигательного действия в таком виде, в котором оно представляется как конечная задача обучения. На начальном этапе обучения он может использоваться, если ученики имеют

высокий уровень подготовленности, а изучаемое упражнение сравнительно простое. На заключительном этапе и при опробовании действия он применяется всегда.

Положительной характеристикой данного метода является то, что целостное разучивание содействует формированию прочных условно-рефлекторных связей одновременно на все движения двигательного действия. Недостатком — то, что учащийся одновременно должен решать много двигательных задач, а следовательно, рассредоточивать внимание на все детали техники. В связи с этим на фоне целостного выполнения упражнения каждый раз как бы вычлениют отдельные движения, сосредоточивая на них внимание занимающихся.

6.3.2. Метод разучивания упражнения по частям

Сложное двигательное действие первоначально расчленяют, изучают отдельные движения, а затем соединяют их. Расчленение упражнений не самоцель. Оно на первоначальном этапе облегчает овладение целостным действием.

К положительной характеристике данного метода следует отнести то, что такое обучение позволяет концентрировать внимание на каждой детали, укорачивает сроки обучения, делает процесс обучения на каждом занятии более конкретным, а значит, и мотивированным, ибо успехи учеников повышают их интерес к занятиям.

Одновременно следует помнить, что переход от метода разучивания по частям к целостному усвоению действия должен быть своевременным, так как запоздалое установление связей между отдельно изученными движениями может явиться очень сложной задачей.

При неправильном расчленении изучаемые отдельно части упражнения могут приобретать такие характеристики, которые несвойственны этой части в целом двигательном акте.

При разучивании упражнения в целом и при использовании метода разучивания по частям в практике как вспомогательный метод используют подводящие упражнения.

Подводящие упражнения по своей структуре должны отвечать двигательному действию в целом или его отдельным движениям. Они способствуют накоплению таких более простых условно-рефлекторных связей, которые вследствие определенной однородности и общности с основным упражнением могут помочь в его освоении.

Подводящие упражнения должны иметь законченную форму и быть доступны ученикам. Богатство и разнообразие подводящих упражнений обогащает двигательный опыт детей, делает занятия более интенсивными, а процесс обучения — более эффективным. Однако использование подводящих упражнений — это не самоцель и поэтому должно быть строго индивидуально. Каждому ученику в зависимости от

трудностей усвоения изучаемого двигательного действия нужны свои подводящие упражнения, ускоряющие ход к достижению поставленной задачи обучения.

6.4. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств

Рассмотренные методы применяются преимущественно при разучивании физических упражнений. Так как физическое воспитание представляет собой единство двух сторон (физическое образование и воспитание двигательных качеств), следует отдельно остановиться на характеристике методов, используемых в физической подготовке. Характерной чертой этих методов является преимущественная направленность воздействия на те или иные морфологические и функциональные свойства организма. Такие методы направлены не столько на совершенствование формы движений, сколько на увеличение функциональных возможностей учащихся.

Воздействие любого упражнения во многом зависит от способа его применения. Варьирование длительности выполнения упражнений, их интенсивности, применяемых отягощений, интервалов и характера отдыха может дать разный эффект. В зависимости от вариантов названных параметров и различают методы.

6.4.1. Методы стандартного непрерывного упражнения

Применяются для воспитания выносливости и используются как в рамках отдельного занятия, так и на протяжении серии занятий, когда определенный «стандарт» нагрузки сохраняется до тех пор, пока не произойдет адаптация к ней. Когда организм адаптируется к применяемой нагрузке, устанавливается новый «стандарт», отвечающий новым, повышенным функциональным возможностям организма.

Для воспитания общей выносливости используют метод длительного равномерного упражнения («равномерной тренировки»). Его сущность заключается в длительном выполнении циклических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, гребля и др.) или многократном слитном повторении ациклических движений (приседания, наклоны, отжимания в упоре лежа, подтягивания в висе, поднятие и опускание ног или туловища в положении лежа и др.).

Сила воздействия упражнений прогрессивно повышается от 25% до 75% максимальных возможностей учащегося. Упражнения выполняются без перерыва с большим объемом и длительностью работы (большой километраж и сумма поднимаемого веса).

Кроме общей и специальной выносливости, названным методом воспитываются волевые качества учащихся.

6.4.2. Методы стандартного интервального упражнения

При использовании этих методов упражнения должны вызвать повышение частоты пульса примерно до 180 уд/мин. После паузы в 45—90 с в зависимости от индивидуальных особенностей учеников пульс снижается приблизительно до 120 уд/мин и выполняется следующее повторение упражнения или серии упражнений.

По силе воздействия различают:

а) метод экстенсивной интервальной работы, характеризующийся силой воздействия в беге, равной от 60% до 80%, а в силовых упражнениях — от 50% до 60% максимальной мощности. Каждое беговое или силовое упражнение повторяется примерно от 20 до 30 раз, при длительности воздействия в беге — от 14 с до 70 с (в зависимости от длины дистанции), а при выполнении силовых упражнений—15—30 с. При этом воспитывается общая, специальная и силовая выносливость;

б) для воспитания специальной скоростной и силовой выносливости, скоростной силы, быстроты, частично максимальной силы используют метод интенсивной интервальной работы. Характерными для этого метода являются такие показатели: сила воздействия в беге равна от 80% до 90%, а в силовых упражнениях— около 75% максимальных возможностей учащихся. Длительность пауз отдыха — от 90 с до 180 с. Количество повторений упражнения в беге — от 10 до 12, силовых упражнений — 8—12 раз в каждой серии. Длительность выполнения — от 12,5 с до 60 с в беге и от 8 с до 15 с — при выполнении силовых упражнений;

в) метод максимальной интервальной работы. Используется для воспитания максимальной силы, быстроты, скоростной силы и выносливости. При этом сила воздействия максимальная (от 90% до 100% возможностей), объем воздействия — от 1 до 3 пробежек и от 1 до 4 повторений в серии или 20— 30 отдельных подходов в силовых упражнениях, длительность воздействия краткая, а интервалы отдыха — от 8 мин до 45 мин в беге и 3—5 мин при выполнении силовых упражнений.

6.4.3. Методы переменного упражнения

а) Методы переменного непрерывного упражнения можно проиллюстрировать на примере кроссового бега, где на протяжении всей дистанции варьируется скорость по нестандартной программе в зависимости от рельефа местности.

б) Методы переменного интервального упражнения характеризуются определенной системой чередования нагрузки и отдыха. Так, при прогрессирующем упражнении с интервалами нагрузка изменяется однонаправленно — в сторону увеличения: при поднимании тяжестей вес возрастает с каждым подходом, при пробегании какой-либо дистанции на каждом очередном отрезке скорость нарастает.

Интервалы отдыха при данном методе возрастают, и их использование возможно только в завершающей стадии подготовки.

Рассмотренные нами методы не исчерпывают большого и разнообразного методического арсенала, используемого сегодня в физическом воспитании. Однако они наиболее распространены в практике и вполне удовлетворяют потребности школьного педагога, осуществляющего массово-оздоровительную физкультурную работу среди детей.

6.5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании

Применение игрового и соревновательного методов позволяет комплексно развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков. Немаловажна образовательная роль названных методов. Оценивая игру с этих позиций, П. Ф. Лесгафт определял ее как упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни.

Исследования эффективности игрового и соревновательного методов в процессе обучения двигательным действиям показали адекватность исследуемых методов задачам физического воспитания и возрастным особенностям учащихся младших классов. Однако для этого необходимо, чтобы игры, игровые задания и соревнования соответствовали конкретным задачам занятий.

6.5.1.. Игровой метод

Понять природу игрового метода можно на основе понимания сущности игры, так как он обладает признаками, характерными для игр, но гораздо шире последних по формам реализации. Не используя ни одной известной игры, можно провести целое занятие игровым методом.

Наиболее характерными чертами игрового метода являются следующие:

1. Широкие возможности воспроизводить взаимоотношения между людьми в виде взаимопомощи и острого соперничества.
2. Ярко выраженная эмоциональность, учитывая которую требуется тщательно регламентировать и регулировать взаимоотношения между играющими.
3. Быстрая изменчивость ситуаций, требующая постоянного внесения коррективов в действия играющих с целью оперативного решения возникающих задач.
4. Возможность предоставления играющим широкой самостоятельности в выборе средств и способов поведения, проявления инициативы и творчества в действиях.

5. Получаемая участниками нагрузка зависит от активности играющих и характера выполнения ими игровых функций, что делает невозможным ее строгую регламентацию со стороны педагога.

6. Комплексное использование двигательных навыков, проявление физических, волевых и моральных качеств для достижения успеха. Это предопределяет комплексное воздействие игр на организм занимающихся.

6..5.2. Соревновательный метод

Соревновательному методу присущи многие признаки соревнований, но он имеет более широкую среду применения. Предметом соревнования при использовании соревновательного метода могут быть любые физические упражнения на занятиях от построения до выхода из зала.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие:

1. Сопоставление сил занимающихся с целью определения победителя. Победе подчинена вся деятельность участников в соответствии с установленными правилами.

2. Соревновательный метод дает возможность полностью раскрывать функциональные и психические возможности учеников и выводить их на новый уровень подготовленности.

3. Ограниченные возможности регулировать нагрузку учеников. Применяется при совершенствовании упражнений и воспитании физических качеств, когда необходимы и допустимы предельные усилия.

При правильном использовании игрового и соревновательного методов раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины.

Если педагог в процессе управления играми и соревнованиями будет допускать ошибки, недооценивая отрицательных проявлений в поведении учеников, то их воспитанию может быть нанесен непоправимый вред.

Практическое применение методов физического воспитания требует учета этапа обучения, а следовательно, и фазы усвоения учебного материала. Так, на этапе предварительного разучивания упражнений (I этап), когда идет ознакомление с техникой двигательного действия, в работе с младшими школьниками мы используем игровые упражнения подражательного характера. Подражая действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовлетворением выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают детей к многократному выполнению действий, способствующему их закреплению, воспитанию физических качеств. Дети могут

подражать движениям, повадкам животных, птиц, насекомых, растениям, различным видам транспорта, трудовым операциям. Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать правильное зрительное представление о нем, сравнивать собственное выполнение с заданным образом. Это способствует повышению сознательности детей в процессе обучения.

Созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии способствует также использование движений, близких изучаемому по технике выполнения и встречавшихся ранее в двигательном опыте детей. Например, игры в снежки помогают освоить метание мяча на дальность и в цель.

При углубленном разучивании двигательных действий (II этап) большое значение имеет формирование у детей представления о месте данного упражнения в практической деятельности человека. При обучении того же метания следует предложить учащимся роль солдат в ситуации, когда надо поразить «вражеский танк», а обучая прыжку в длину, моделировать ряд препятствий. Так, в игры включаются элементы техники разучиваемого двигательного действия. В такой ситуации дети становятся более внимательными и старательными.

Применяя соревновательный метод на данном этапе, объектом соревнования должен быть показатель качества выполнения движений («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Использование эстафет с включением разучиваемых упражнений или их частей допустимо только при условии их выполнения в знакомых учащимся условиях. При этом в условия игр и соревнований могут включаться взаимные оценки играющими качества выполнения изучаемого упражнения, включенного в эстафету.

Если на II этапе обучения оценивалась способность учащихся выполнять упражнения в постоянных условиях, то на этапе совершенствования и закрепления двигательного действия (III этап) ставится задача довести его до уровня навыка, т. е. упражнение должно выполняться всегда свободно, с целесообразной быстротой, амплитудой, силой и вариативно.

Для этого используется все разнообразие методов, но особое место отводится игровому и соревновательному. Изучаемое упражнение выполняется в разных условиях в сочетании с другими действиями. Здесь способы выполнения изучаемого действия зависят от конкретных условий игровой ситуации и, что очень важно, подчинены цели игры, ее замыслу и сюжету, а внимание играющих сосредоточено на результате деятельности, а не на технике. Проблемные ситуации, возникающие в играх и соревнованиях, требуют срочного принятия решения, что совершенствует и психологические функции учащегося.

Соревновательный метод помогает сформировать у детей способность применять изученное упражнение в условиях ограниченного времени и эмоционального напряжения. Включение в эстафеты нескольких изученных двигательных действий, когда одно вызывает затруднение выполнения другого, позволяет приблизить обучение к условиям жизненных ситуаций. Так, например, совершенствуют метание в цель после бега, а ловлю и передачу мяча—во время передвижения по кругу.

Эти и подобные ситуации помогают моделировать естественные условия выполнения упражнений и прочно усваивать учебный материал.

Минаев Б.

ГЛАВА VI. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ

1. Понятие о физических качествах

Термины «физические качества» и «двигательные качества» используются как равнозначные. Они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качества, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей двигательного качества (В. М. Зациорский).

К физическим (двигательным) качествам относят силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость.

Воспитание физических качеств у детей школьного возраста сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма.

Во-первых, в школьном возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников.

Во-вторых, в ходе развития различных функций организма существуют критические (сенситивные) периоды, когда прирост качеств происходит особенно интенсивно. Для двигательной функции в целом, под которой понимается совокупность физических качеств, двигательных умений и навыков, этот период находится в диапазоне 7—12 лет.

В-третьих, в процессе воспитания физических качеств у детей школьного возраста особенно остро проявляется необходимость реализации дидактических принципов. Воспитание физических качеств сопряжено, как правило, со значительными физическими нагрузками. Дети и подростки в состоянии их переносить без ущерба для организма при неуклонном соблюдении постепенности роста нагрузок, учета их индивидуальных

особенностей. Положительные эмоции позволяют не только с большим интересом относиться к занятиям, но и способствуют максимальному проявлению физических качеств у детей и подростков.

2. Силовая подготовка школьников

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Физическая подготовка 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.

В процессе силовой подготовки школьников педагог должен решить три задачи:

1. Гармонически развить все мышечные группы.
2. Научить школьников осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие).
3. Развить способность учеников рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением.

Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах), противодействие других предметов и внешней среды.

Для повышения силовых возможностей к занимающимся должны быть предъявлены высокие требования. В процессе выполнения силовых упражнений следует создавать максимальные силовые напряжения, которые можно достичь путем работы с предельным весом, длительной работой («до отказа») с небольшим весом или использованием изометрических напряжений.

Для определения величины отягощения используют вес, который учащийся может поднять известное количество раз. Этот вес называют повторным максимумом (ПМ). Например, 2 ПМ означает тот тренировочный вес, с которым школьник может выполнить упражнение не более двух раз.

В зависимости от избранного способа создания максимальных силовых напряжений различают три метода силовой подготовки.

Метод максимальных усилий заключается в том, что школьник, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное мышечное

усилие. Это можно делать, поднимая предельный вес отягощений, подтягиваясь, приседая, наклоняясь или отжимаясь с дополнительным отягощением. Величина сопротивления при этом методе равна 1—4 ПМ, темп движения оптимальный, скорость умеренная, 3—4 серии, длительность отдыха между сериями 3—5 мин. Используется в занятиях с хорошо подготовленными учащимися для воспитания максимальной силы, скоростной силы.

Метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет три зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления, или «до отказа».

Первая зона: в занятиях используются величины сопротивления от 4 до 7 ПМ и выполняется 4—6 серий в удобном для школьника режиме, содействует развитию абсолютной силы.

Вторая зона: величины сопротивления равны 8—12 ПМ, выполняется 8—10 серий в удобном для школьника режиме работы и отдыха и используется для развития абсолютной силы и силовой выносливости. Если упражнения с такими отягощениями выполнять с предельной скоростью, то будут развиваться скоростно-гиловые возможности организма школьника.

Третья зона: величины сопротивления равны 15—50 ПМ, выполняется более 15 серий, способствует развитию силовой выносливости.

Метод содействует улучшению обмена веществ, росту мышечной массы. При его использовании можно избирательно влиять на развитие отдельных мышечных групп, избегать натуживания и травм. Следовательно, названный метод дает хороший оздоровительный эффект.

Метод изометрических напряжений дает хороший прирост силы. Длительность изометрических напряжений должна составлять 5—6 с в течение 10—15 мин занятия. Степень усилия 60% и выше, но последние 3 с следует проявлять максимальное усилие. Наибольшие темпы прироста мышечной силы наблюдаются в 13—15 лет

3. Развитие быстроты у детей школьного возраста

В процессе физического воспитания быстрота проявляется в форме быстроты реакции и скорости движения.

Различают простую и сложную реакции.

Простая реакция — это ответ известным движением на известный сигнал.

Сложная реакция может быть на движущийся объект (мяч) или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

Улучшения быстроты простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и др.). При повторном реагировании следует постоянно менять задания учащимся и условия их выполнения, доживаться внезапности сигнала.

Сложная реакция на движущийся объект совершенствуется на занятиях благодаря повышению скорости движения объекта, внезапному его появлению, уменьшению величины и дистанции движения.

Реакция выбора улучшается путем участия занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения противника и партнеров.

Скорость движения зависит не только от качества быстроты, но и от таких факторов, как сила, гибкость, выносливость, техника и др.

В связи с этим в методике воспитания быстроты различают два направления: целостное совершенствование быстроты и аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег, плавание, езда на велосипеде и др.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость, но не превышает 20 с. Интервалы отдыха между повторениями равны 95% от времени, необходимого для полного восстановления после предыдущего выполнения упражнения. Характер отдыха активный.

В каждом повторении учащийся должен стремиться превзойти свои прежние достижения.

Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует немедленно прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается.

Для воспитания быстроты, скоростной силы и выносливости используют интервальный метод работы. Опыт применения повторного бега максимальной интенсивности показал, что школьники 10—11 лет способны выполнять в одном уроке 8—10 повторений. При этом наивысшая скорость обычно достигается в первом и шестом повторениях. Объем беговой нагрузки максимальной интенсивности в одном занятии может составлять 200—270 м. Плотность воздействия должна быть невысокой — от 1:10 (т. е. 6 с нагрузки — 1 мин отдыха) до 1:15. Такая же плотность характерна и для скоростно-силовых нагрузок. Школьники 10—11 лет способны выполнять на уроке в среднем 10—12 серий прыжков. Максимальная длительность прыжков достигается к четвертому повторению и затем удерживается на достигнутом уровне.

Исключительно важное значение для воспитания быстроты имеет соревновательный метод.

Наиболее благоприятным для воспитания скоростных возможностей, по мнению специалистов, является возраст 8—11 лет.

4. Воспитание ловкости у учащихся

Ловкость — это способность учащихся быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий.

Основным условием воспитания ловкости является новизна изучаемых упражнений. Повторение хорошо освоенных действий воспитанию ловкости не содействует. Длительные перерывы в упражнениях приводят к потере способности обучаться.

Учитель должен стремиться на каждом занятии обеспечить воспитание ловкости путем использования непривычных исходных положений, выполнения известных упражнений в другую сторону, другой рукой, изменяя скорость и темп выполнения упражнений, используя дополнительные упражнения, выполняя изученные упражнения в комбинациях с другими упражнениями, применяя игры.

Упражнения на ловкость дают малый эффект на фоне утомления, поэтому их следует выполнять в начале занятия,

Наиболее благоприятные условия для развития и воспитания ловкости создаются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Если был упущен этот период, то после окончания школы ловкость практически не поддается совершенствованию.

5 Выносливость и ее развитие у школьников

Выносливость — это способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Рациональное использование различных упражнений на выносливость способствует повышению производительности сердечнососудистой и дыхательной систем, что проявляется в увеличении максимальных величин кислородного долга до 20—25 л (вместо 5–6 л у незанимающихся), максимального потребления кислорода до 80—90 мг/кг (вместо 40—45 мг/кг мин у новичков), содержания креатинфосфата и гликогена в мышцах, активизации интенсивности гликолиза, повышения активности ферментов, ответственных за энергообеспечение организма, и др.

Для развития общей выносливости используют непрерывную длительную работу, выполняемую с равномерной или переменной скоростью.

Например, работа учащихся IV класса для развития общей выносливости непрерывным методом, по исследованиям А. С. Голенко, должна выполняться при нагрузке средней и большой интенсивности (ЧСС 155—173 уд/мин и 174—192 уд/мин). Для мальчиков это будет бег со средней скоростью 2,60 м/с, для девочек— 2,50 м/с. Продолжительность бега может достигнуть 13—14 мин, объем — до 2,5 км как для мальчиков, так и для девочек.

Если нагрузка на выносливость дается интервальным методом, то ее оптимальная плотность составляет порядка 1 : 0,5 или 1 : 1 (например, 1 мин нагрузки — 30 с отдыха или 1 мин нагрузки— 1 мин отдыха). Перед началом следующего повторения ЧСС не должна быть выше 120—140 уд/мин.

Для воспитания скоростной выносливости нагрузка выполняется с плотностью от 1 : 3 (т. е. 1,5 мин нагрузки — 4,5 мин отдыха) до 1 : 6.

Данные о способности мальчиков школьного возраста к повторному выполнению бега на различных дистанциях приведены в таблице 3.

Таблица 3
Способность мальчиков школьного возраста к повторному выполнению бега на различных дистанциях

| Возраст, лет | Дистанция, м | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | 100 | | 150 | | 200 | | 300 | | 400 | | 600 | |
| | Время бега, с | Число повторов | Время бега, с | Число повторов | Время бега, с | Число повторов | Время бега, с | Число повторов | Время бега, с | Число повторов | Время бега, с | Число повторов |
| 11 | 17,2 | 4—5 | 30,5 | 2—3 | | | | | | | | |
| 12 | 15,7 | 4—5 | 28,6 | 2—3 | | | | | | | | |
| 13 | 15,0 | 5—6 | 26,1 | 3—4 | 35,2 | 2—3 | 57,6 | 1—2 | | | | |
| 14 | 14,9 | 5—6 | 25,5 | 4—5 | 34,0 | 2—4 | 56,2 | 2—3 | | | | |
| 15 | 13,5 | 6—7 | 22,1 | 4—6 | 32,1 | 3—4 | 52,1 | 2—3 | | | | |
| 16 | 13,4 | 6—7 | 21,6 | 4—6 | 30,4 | 3—5 | 48,9 | 3—4 | 70,6 | 2—3 | 126,6 | 2—3 |
| 17 | 13,3 | 6—8 | 20,8 | 5—6 | 29,8 | 3—5 | 48,8 | 3—5 | 76,6 | 1—2 | 118,5 | 1—2 |

108

6. Развитие гибкости у школьников

Гибкость — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от подвижности суставов и может быть активной или пассивной.

Активное движение выполняется за счет силы сокращения мышц, участвующих в данном движении.

Пассивное движение осуществляется с помощью партнера или других внешних влияний.

Пассивная гибкость всегда больше активной и является резервом для увеличения последней.

У детей школьного возраста значительно изменяется эластичность мышц, связок и суставных сумок. После 14 лет подвижность в суставах резко ухудшается, что приводит к уменьшению разницы между активной и пассивной гибкостью. В 9—13 лет подвижность в суставах развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Предельно возможной амплитуды в суставах можно достичь за 6—8 месяцев систематических упражнений на растягивание (Б. А. Сермеев).

В работе на гибкость важно правильно дозировать выполнение упражнений, помня, что предельная амплитуда движений достигается не сразу. Так, при сгибании и разгибании в тазобедренном суставе учащихся 7—10 лет предельная амплитуда достигается после 20—30 повторений, у 11—14-летних — после 30—40, а у 15-летних — после 45 повторений. При дальнейшем повторении амплитуда движения падает, и повторять упражнения нет смысла.

Таким образом, выполняя упражнения на растягивание, следует довести их до предельной амплитуды, что выразится в появлении легких болевых ощущений в суставах.

Выполнять упражнения на гибкость следует ежедневно после хорошей разминки до появления пота. Разминку следует начать 3—5-минутным бегом в умеренном темпе, затем выполнить 6—8 упражнений (по 8—10 раз каждое) типа потягивания, наклонов (вперед, назад, в сторону), приседаний, маховых движений ногами во все стороны, прыжков.

При выполнении упражнений всегда нужно ставить конкретные задания: достать до определенного предмета, коснуться чего-то.

После каждой серии следуют упражнения на расслабление работавших мышц.

При работе по развитию гибкости используют маховые, пружинистые и статические упражнения. В маховых и пружинистых упражнениях каждое последующее движение выполняется на большей амплитуде, чем предыдущее, до достижения максимально возможной амплитуды.

При статических упражнениях учащиеся занимают предельно возможное положение растянутости и удерживают его возможное время.

Параллельно с развитием подвижности в суставах следует развивать силу удерживающих данный сустав мышц, для чего используют упражнения с большей амплитудой и отягощением.

7. Формирование навыков правильной осанки

Осанку не случайно называют «зеркалом красоты и здоровья». Она является одним из слагаемых здоровья. Сутулость, впалая грудь и другие нарушения осанки затрудняют работу сердца и легких, становятся причиной нарушения обменных процессов, искажают форму тела. i

Эталоном правильной осанки считают такое положение тела ребенка, при котором туловище и голова держатся строго на одной линии, а контуры грудной клетки (в профиль) выступают вперед при вертикальном положении линии живота и умеренно выпрямленном позвоночнике.

Правильное физическое воспитание и сохранение правильной позы в повседневной жизни, начиная с самого раннего возраста, гарантируют красивую осанку.

Нарушения осанки возникают чаще всего в детском возрасте. Критическими возрастными периодами для возникновения нарушений осанки у девочек являются 8 и 12 лет, а у мальчиков 7 и 12 лет.

Было бы ошибочно думать, что искривления осанки касаются только туловища. Плохой осанке сопутствуют плоскостопие, недостаточная гибкость локтевых, плечевых, коленных и тазобедренных суставов. Все это должно быть объектом пристального внимания всех педагогов и врача школы.

Для формирования осанки необходимо соблюдать ряд условий: правильное чередование труда и отдыха, рациональное питание, хорошее развитие силы, гибкости, выносливости.

Пищевой рацион ребенка должен быть разнообразен и включать продукты, содержащие все необходимое для роста и развития организма.

Определенные требования предъявляются к мебели, используемой ребенком. Его постель должна быть на 25 см длиннее роста и в 2 раза шире ширины плеч. Длина сиденья должна соответствовать длине бедра, а высота стула — длине голени. Это позволит в сидячем положении сохранять углы, близкие к прямым, в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Незначительно отклоненная спинка стула позволит ребенку периодически откидываться назад, давая отдых связочному аппарату позвоночного столба. Поверхность стола должна иметь наклон 2—3°, расстояние от глаз до поверхности

стола должно составлять примерно 35 см. Для этого стул ставят так, чтобы его край на 2—3 см заходил под край стола.

В процессе занятий следует напоминать детям о правильной рабочей позе и требовать ее сохранения, оберегать их от непосильных нагрузок.

Ученики всех классов должны делать физкультминутки на уроках и паузы между ними. То же рекомендуется проделывать и во время выполнения домашних заданий.

Немаловажное значение для формирования правильной осанки и предупреждения ее нарушений имеет правильно подобранная одежда. Тесная одежда затрудняет дыхание, кровообращение, пищеварение,

В середине дня следует организовать игру и развлечения на открытом воздухе.

Для закрепления навыка правильного положения головы и туловища следует использовать упражнения в равновесии и с удержанием на голове различных предметов, в положении лежа на спине, животе и боку, в висе. Особое внимание при этом уделяется развитию силы мышц брюшного пресса и спины, формирующих «мышечный корсет».

8. Комплексное воспитание физических качеств

С целью комплексного воспитания физических качеств в практике физического воспитания успешно применяется круговая тренировка. Это предполагает и одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), и совершенствование их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости и др.). При этом развитие морфологических показателей сопровождается функциональными сдвигами в организме.

Использование в круговой тренировке несложных гимнастических упражнений, а также движений из тяжелой и легкой атлетики позволяет повторять их многократно и комплексно как одну целостную точно дозированную тренировочную работу. Таким образом обеспечивается последовательное воздействие на все основные мышечные группы и внутренние органы (сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы).

Ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней удачно сочетается точное нормирование нагрузки для группы учащихся и для каждого из них. Индивидуальная величина нагрузки определяется с помощью так называемого «максимального теста» (МТ)—испытания на максимальное число повторений по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки. Так, например, при норме нагрузки для комплекса в $\frac{1}{2}$ МТ половина максимального числа повторений в каждом упражнении у одного ученика может составить 8 повторений (МТ-16), у другого 12 (МТ-24) и т. д.

Обязательным условием круговой тренировки являются постоянный учет нагрузки и систематическая оценка достижений. Эта задача решается путем фиксации объема выполненной работы, подсчета пульса до и после прохождения кругов и систематического определения МТ занимающихся. Внешним признаком рассматриваемого способа тренировки является то, что в спортивном зале или на площадке намечается несколько «станций» (мест для выполнения отдельных серий физических упражнений), объединенных в круг.

На каждой «станции» упражнения подбираются так, чтобы они обеспечивали воздействие на определенные мышечные группы в соответствии с их анатомической классификацией.

1. Упражнения для развития мускулатуры ног (ходьба, бег, прыжки, приседания на одной и двух ногах, вскоки и соскоки с нагрузкой и без нагрузки, выпрыгивания из приседа и др.); эти упражнения включают сгибание и разгибание в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. В результате укрепляются мышцы стопы, голени, бедра и ягодичные. Упражнения для укрепления мускулатуры ног можно считать также общеразвивающими, так как в них участвуют в известной степени мышцы подвздошно-поясничные, брюшного пресса и спины.

2. Упражнения для развития мускулатуры рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре и упоре лежа с различным положением ног, работа с тяжестями, эспандером, подтягивания в висе и висе лежа с разным хватом).

3. Упражнения для развития мышц живота (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище и движения туловищем при фиксированных ногах с отягощениями и без отягощений).

4. Упражнения для развития мышц спины (переход из упора присев в упор лежа, вращательные движения с тяжестями, вращение тяжестей руками, упражнения в парах, поднятие туловища из положения наклона вперед или лежа на животе при фиксированных ногах или при фиксированном туловище из такого же положения поднятие ног).

При составлении комплекса упражнения подбирают так, чтобы нагрузка охватывала главные мышечные группы (рис. 1).

Упражнения могут выполняться в любом направлении, начиная с любой «станции», но перед началом круга необходима разминка для основных групп мышц и повышения функционального состояния организма. На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя-тремя различными упражнениями подряд. Для удобства организации класса последовательность «станций» устанавливают по кругу,

прямоугольнику или квадрату, обозначая их цифрами, написанными на специальных щитах. На них следует описать упражнения, их объем и другую информацию, которую считает за необходимое сообщить своим ученикам педагог.



Рис. 1

После составления комплекса и его апробации учителем и наиболее подготовленными учениками с ним наглядно знакомится весь класс или тренировочная группа путем демонстрации на каждой «станции» правильного выполнения упражнений с необходимыми комментариями. Затем на каждой «станции» располагаются не более трех учеников, и им дается несколько минут для опробования комплекса. После пробного прохождения круга целесообразно, чтобы на каждой «станции» один из находящихся там учеников еще раз проделал упражнение. При этом у каждого из них должны быть карточки индивидуальных достижений для записей о порядке прохождения «станции», количестве повторений каждого упражнения и показателях пульса. На каждом последующем занятии, в котором проводится круговая тренировка, порядок прохождения «станций» для каждого ученика должен быть всегда одинаковым. Изменив последовательность упражнений, занимающийся не сможет выполнить индивидуальную норму работы и обеспечить себе заметного повышения результатов.

При максимальном тесте по свистку или команде все ученики одновременно на всех «станциях» начинают упражняться в течение 30 с. Затем подается команда, выполнение упражнения прекращается, следует 30-секундный перерыв, во время которого ученики записывают выполненное ими количество повторений в свои карточки достижений, переходят на следующую «станцию» и принимают исходное положение. По команде все снова одновременно начинают упражняться. Таким образом, нахождение круга из десяти «станций» затрачивается 10 мин тренировочного времени. Сразу же по окончании упражнения на последней «станции» подается команда к измерению пульса.

Таблица 7

Регулярное применение круговой тренировки на одном из двух занятий в неделю (схема систематического повышения нагрузки)

| Неделя | Урок | Дозировка | Продолжительность упражнения на уроке |
|--------|------|------------------------|---------------------------------------|
| I | 1 | 1 МТ | 30—45-я мин |
| | 2 | — | — |
| II | 1 | $\frac{МП}{2} \cdot 1$ | 1—10-я или 30—40-я мин |
| | 2 | — | — |
| III | 1 | $\frac{МП}{2} \cdot 2$ | 5—25-я или 20—45-я мин |
| | 2 | — | — |
| IV | 1 | $\frac{МП}{2} \cdot 3$ | 5—35-я мин |
| | 2 | — | — |
| V | 1 | 2 МТ | 30—45-я мин |
| | 2 | — | — |

Примечание. МТ — максимальный тест; $\frac{МП}{2}$ — максимальное число повторений, деленное на 2.

Комплекс упражнений круговой тренировки не следует заменять раньше чем через 6 недель после его введения. Организм может лишь медленно и постепенно приспосабливаться к повторяющейся нагрузке. Строгая индивидуальная дозировка упражнений используется до следующего тестирования, повышенные результаты которого станут затем исходной величиной для новой дозировки упражнений. Так реализуется принцип прогрессирующего повышения нагрузки.

Систематически проводить круговую тренировку означает систематически повышать нагрузку. Проиллюстрировать систему применения круговой тренировки на занятиях можно примерами, приведенными в таблицах 4, 5, 6.

Таблица 8

Регулярное применение круговой тренировки на двухнедельных занятиях (схема систематического повышения нагрузки с учетом необходимости отводить достаточное время для формирования двигательных навыков)

| Неделя | Урок | Дозировка | Продолжительность упражнения на уроке |
|--------|------|--------------------------|---------------------------------------|
| I | 1 | 1 МТ | 30—45-я мин |
| | 2 | $\frac{МП}{2} \cdot 1$ | 1—10-я или 30—40-я мин |
| II | 1 | $\frac{МП+2}{2} \cdot 2$ | 5—25-я или 20—45-я мин |
| | 2 | $\frac{МП+3}{2} \cdot 1$ | 1—15-я или 20—45-я мин |
| III | 1 | $\frac{МП+1}{2} \cdot 3$ | 1—15-я или 30—45-я мин |
| | 2 | $\frac{МП+3}{2} \cdot 1$ | 1—15-я или 30—45-я мин |
| IV | 1 | 2 МТ | 30—45-я мин |
| | | $\frac{МП}{2} \cdot 1$ | 1—15-я или 30—45-я мин |

При планировании нагрузки учитель должен руководствоваться методами тренировки, регулируя взаимодействие таких нагрузочных факторов, как сила, объем и длительность воздействия, в процессе двигательной деятельности.

Таблица 6

Регулярное применение круговой тренировки на одном из двух занятий в неделю (схема систематического повышения нагрузки со стандартным количеством прохождений круга)

| Неделя | Урок | Дозировка | Продолжительность упражнения на уроке |
|--------|------|--------------------------|---------------------------------------|
| I | 1 | 1 МТ | 30—45-я мин |
| | 2 | — | — |
| II | 1 | $\frac{MT+1}{2} \cdot 2$ | 5—25-я или 20—45-я мин |
| | 2 | — | — |
| III | 1 | $\frac{MT+2}{2} \cdot 2$ | 5—25-я или 20—45-я мин |
| | 2 | — | — |
| IV | 1 | $\frac{MT+3}{2} \cdot 2$ | 5—25-я или 20—45-я мин |
| | 2 | — | — |
| V | 1 | 2 МТ | 30—45-я мин |

Круговая тренировка может включать элемент состязания. В данном случае сопоставляют не абсолютный результат, а увеличение объема и других показателей самой тренировочной работы. Например, кто больше увеличит число повторений за одинаковое время, кто меньше затратит времени на установленное число повторений. Это позволяет любому ученику испытать радость успеха, укрепляет веру в возможность достижения более высоких результатов.

Круговую тренировку, несмотря на ее достоинства, нельзя рассматривать как универсальную форму организации работы. Она должна применяться в сочетании с другими формами и методами работы, а на отдельных занятиях ей отводится не все время, а лишь его часть. Круговую тренировку следует использовать при организации спортивного часа в группах продленного дня, в играх на переменах, в тренировках групп общей физической подготовки, в самостоятельных занятиях.

ГЛАВА VII. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

136

Особенность обучения на уроках самостоятельным занятиям заключается в том, что для этого не выделяется специальное время, обучение осуществляется в процессе выполнения запланированных на данный урок упражнений по всем четырем направлениям.

1.8. Разновидности школьных уроков

Уроки физической культуры имеют много характеристик. Каждая из них может быть положена в основу их классификации. Мы рассмотрим разновидности школьных уроков, которые наиболее часто встречаются в практике работы.

Все уроки исходя из их содержания могут быть разделены на две большие группы: предметные уроки и комплексные.

В содержание основной части предметных уроков включают учебный материал из одного раздела программы (легкой атлетики, гимнастики и т.д.). Такие уроки проводятся преимущественно в старших классах. Методика их проведения приближается к методике тренировочных занятий по соответствующему виду спорта. В младших и средних классах предметные уроки проводятся только по лыжной подготовке и плаванию, так как материал этих разделов программы плохо стыкуется с другими разделами. Не позволяют включать в эти уроки материал из других разделов и условия их проведения.

Комплексные уроки в одно занятие включают материал из разных разделов программы. Но объединение в одном уроке разных упражнений носит не формальный характер, а должно отвечать строгим правилам. Во-первых, на таких уроках определенный раздел всегда выступает в виде стержневого материала. К нему подбирают упражнения из ранее пройденного раздела (для повторения) и из раздела, который предстоит изучать в будущем (с целью подготовки к его усвоению) в виде вспомогательного материала. Во-вторых, подобранный материал должен органически сочетаться со стержневым разделом. Например, ускорения, различные способы бега и прыжков не будут выглядеть искусственно подобранными на уроках, где преимущественно изучается раздел спортивных игр, а штрафные броски баскетбольного мяча не нарушают логики гимнастической эстафеты. Упражнения с набивными мячами на уроках с гимнастическим стержневым материалом успешно выполняют задачу подготовки к усвоению спортивных игр, а на игровых уроках повторение акробатических элементов будет содействовать усвоению запланированных игровых приемов. В-третьих, вспомогательный материал может не выделяться в отдельную группу (основной части), а становится зачастую фрагментом подготовительной или даже заключительной части урока. В-четвертых, вспомогательный материал может быть предметом индивидуальных заданий на уроке.

Комплексные уроки трудны в организации, но они более эмоциональны, разносторонне влияют на организм детей и, главное, позволяют весь год держать в поле зрения основные элементы, поводить их выполнение до высокого уровня исполнения.

И предметные, и комплексные уроки могут в зависимости от «имущественного решения задач делиться на учебные, тренировочные, контрольные и смешанные (комбинированные).

На *учебных уроках* основное внимание обращается на правильность выполнения упражнений. Учитель, обнаружив ошибки, принимает меры к их исправлению, обеспечивает страховку и обучает детей приемам самостраховки. Все это накладывает отпечаток на организацию и методику урока. Здесь широко используется взаимообучение и сообщаются теоретические сведения, применяются разнообразные приемы активизации детей.

Тренировочные уроки служат преимущественному совершенствованию изученного и воспитанию физических качеств. Здесь используется больше групповой метод организации деятельности учащихся. На таких уроках возрастают объем и интенсивность нагрузки, что предъявляет повышенные требования к дисциплине занимающихся. Многие уроки проводятся в природных условиях. Учитель создает разнообразные ситуации, что повышает интерес к занятиям.

Контрольные уроки решают преимущественно задачи контроля хода усвоения изучаемого упражнения, воспитания физических качеств, а также проведения исходных и

итоговых тестирований с целью определения уровней физического развития и физической подготовленности учащихся.

В практике физического воспитания чисто учебные, контрольные или тренировочные уроки встречаются редко. В каждом занятии присутствуют элементы обучения, контроля и тренировки. Поэтому следует всегда помнить, что под каждым конкретным названием уроков понимают преимущественное решение задач обучения, тренировки или контроля. В младших классах преимущественно учебные уроки составляют приблизительно 70—80 %* от общего количества занятий, в средних — около 60%, в старших — 25—35%. Следовательно, с повышением возраста занимающихся удельный вес преимущественно учебных уроков в работе с ними падает, а повышается удельный вес преимущественно тренировочных занятий, достигая в X—XI классах 60%.

Если на уроках в одинаковой мере решаются разные задачи, то такие уроки называют смешанными или комбинированными. Эта категория уроков встречается наиболее часто во всех классах, так как создает наиболее благоприятные условия для усвоения материала школьной программы.

2. Характеристика внеурочных форм занятий

Характерной чертой внеурочных форм занятий является их добровольность. Даже при условии функционирования комплексной программы физического воспитания часть форм является необязательной для посещения школьниками. Поэтому организаторы этих занятий должны заботиться о том, чтобы вызвать у учащихся интерес к ним. Это достигается в первую очередь их высокой эмоциональностью. Очень важно, чтобы на этих занятиях каждый ученик мог проявить себя независимо от уровня своей подготовленности. Во внеурочных занятиях закрепляются и совершенствуются усвоенные на уроках физические упражнения, приобретенные знания. Сделать физическое воспитание, по выражению Г. Н. Сатирова, процессом непрерывного действия ' даже на протяжении такого короткого отрезка времени, как суточный цикл, создать наилучшие условия для воспитания привычки к систематическим занятиям, а следовательно, содействовать внедрению физической культуры в быт советских людей — главная функция внеурочных форм занятий.

Все формы объединяют общая цель и задачи. Каждая из них, содействуя решению общих задач, решает и специфические. Вот почему основная задача, выдвигаемая реформой общеобразовательной и профессиональной школы, состоит в необходимости организации ежедневных занятий физическими упражнениями для всех учащихся за счет строгого выполнения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, широкого вовлечения учащихся в занятия спортивных секций и кружков, внедрения дополнительных и факультативных занятий по физическому воспитанию, создав для этого необходимые условия.

2.1. Формы физического воспитания в режиме учебного дня

Эти формы организуются, как правило, в составе класса под руководством классоведа или классного руководителя при помощи инструкторов и под наблюдением учителя физической культуры.

2.1.1. Гимнастика до занятий

По мнению ряда специалистов и учителей, эта форма вызывает наибольшую сложность. В то же время опыт многих школ показывает, что при соблюдении всех необходимых организационных и методических условий трудностей можно избежать. К этим условиям следует отнести:

- глубокое понимание значимости гимнастики педагогами;

- согласование с родителями необходимости более раннего прихода детей в школу;
- подготовку всех педагогов школы к умению лично выполнять, руководить и контролировать ее выполнение;
- подготовку мест занятий на воздухе и в помещении;
- подготовку актива учащихся;
- личную заинтересованность каждого учащегося в зарядке и понимание разницы задач упражнений утренней гимнастики и гимнастики до занятий.

1 См.: Сатиоров Г. Н. Процесс непрерывного действия//Физическая культура в школе.— 1978,—№ 12,—С. 36.

Только после решения этих вопросов можно приступить к организации гимнастики до начала занятий.

Гимнастика до занятий решает такие специфические задачи: организует учащихся в начале учебного дня, повышает работоспособность учеников на первых уроках, закаливает организм, предупреждает искривление осанки.

Организация проведения гимнастики до занятий включает: определение мест каждому классу и отдельному ученику на спортивной площадке и в помещении (но не в классе) на случай ненастной погоды; построение девочек в задних рядах отдельно (эти места остаются постоянными на весь год); подготовку ответственных педагогов и инструкторов из числа старшеклассников; разучивание упражнения на уроках; оборудование на местах проведения гимнастики вешалок для ранцев, портфелей, верхней одежды.

Руководит гимнастикой до занятий дежурный учитель, каждым классом — физорг и инструктор. Классные руководители, классоводы и учитель физической культуры контролируют и принимают меры, содействующие качественному выполнению упражнений.

Проводят гимнастику по группам классов (I—III, IV—VI, VII—VIII, IX—XI) или с каждым классом отдельно.

Для каждого класса (группы классов) составляется свой комплекс упражнений, но их количество в комплексе, число повторений и характер упражнений одинаковы. Например, в комплексе 7 упражнений. Седьмое — прыжки — выполняется на 4 счета, количество повторений—16. Это даст возможность записать музыкальное сопровождение, которым могут воспользоваться все классы. После записи музыки на каждое упражнение делается пауза, куда может быть включен дикторский текст, призывающий подготовиться к выполнению следующего упражнения.

Организованный вход в школу осуществляется по классам, начиная с первого.

Основными положениями методики проведения гимнастики до занятий являются: состояние комплекса из 5—7 упражнений динамического характера, воздействующих на все группы мышц; правильность выполнения упражнений с особым вниманием к осанке и дыханию, чего легче достичь, используя наглядность. Упражнения должны выполняться без пиджаков и фартуков. Основным средством гимнастики до занятий являются комплексы гимнастических упражнений, но зарядка может дополняться упражнениями, способствующими решению конкретных задач, стоящих перед школой, в определенные периоды. Например, подготовка всех школьников ко дню бега, массовому кроссу, конкурсы строевой подготовки и др.

Комплексы упражнений должны постоянно и постепенно обновляться, их характер и интенсивность выполнения соответствовать времени года. Темп выполнения каждого упражнения постепенно повышается и к концу выполнения снижается. При этом от начала до конца выполнения комплекса нагрузка постепенно повышается. Продолжительность гимнастики не должна превышать 15 мин.

Гимнастику до занятий следует проводить не только в первую но и во вторую смену при двухсменном режиме работы школы. Для повышения интереса учащихся к гимнастике можно применять форму соревнований между классами на лучшее ее проведение.

2.1.2. Физкультурные минутки и физкультурные паузы

Цель этих двух форм одна — вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень учащихся.

Организация физкультминуток включает подготовку помещения (открытие окон, форточек) и учащихся, которые для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют пояса, воротнички. Физкультминутки проводятся в I—VIII классах на каждом уроке при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности), наступающего, как правило, после 20—25 мин работы, в зависимости от возраста и интенсивности умственной работы учащихся. Поэтому время начала физкультурной минутки определяется педагогом, ведущим урок.

Она проводится по усмотрению учителя и обязательно во время занятий в учебно-производственных мастерских по типу производственной гимнастики.

В работе с 6-летними детьми в течение урока проводят 2—3 паузы. Очень важно придерживаться определенных методических условий, требующих обеспечить оптимальную длительность — до 2,5 мин, количество упражнений — 3—4, количество повторений каждого упражнения — 4—6 раз. Отдельные упражнения для рук и на осанку могут выполняться сидя под руководством педагога или специально подготовленного ученика. Комплекс включает упражнения для мышц рук, спины, ног типа прогибов, наклонов, приседаний. Обязательны упражнения на осанку, возможна ходьба на носках с высоким подниманием колен.

Физкультпаузы должны выполняться учащимися и во время подготовки уроков в группах продленного дня, а также дома.

Физкультурные паузы проводятся в группах продленного дня и в домашних условиях учащимися всех классов в течение 10—15 мин через каждые 35—45 мин учебной работы. Кроме общеразвивающих упражнений, в паузы включаются бег на месте, прыжки, подвижные игры. Физкультурные паузы могут проводиться самостоятельно небольшими группами или индивидуально в зависимости от обстоятельств в зале, на площадке, в домашних условиях. Во время физкультпауз, как правило, выполняют домашние задания по физической культуре.

2.1.3. Игры и физические упражнения на удлинённых переменах

Среди всех форм занятий физической культурой школьников особое место занимают организация и проведение подвижных игр и других физических упражнений на удлинённых переменах. В практике работы учителей они получили разные названия: чао активного отдыха, динамическая пауза, олимпийский урок и др. Сущность их сводится к следующему. После второго-третьего урока (приблизительно в 11—12 ч) начинают появляться признаки утомления, вследствие чего понижается работоспособность. Поэтому в школе рекомендовано в это время удлинить перемены до 43 мин и провести занятия физическими упражнениями.

В перемене участвуют все ученики и учителя школы, что накладывает на руководство школы ответственность за организацию, связанную с размещением классов и групп учащихся, обеспечением инвентарем, распределением актива учащихся (судей, инструкторов) для организации и судейства игр, эстафет.

Утверждаю Директор школы (А. П. Петров)

« _____ » _____ 1989 г.

Примерный график проведения игр на переменах в СШ № 17 г. Кургана

| Вид упражнений | Место проведения | Фамилия инструкторов и судей | Классы и дни проведения | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------|----------------------------------|-------------------------|------|-----|----|---|----|-----|------|--|--|
| | | | I IX | II X | III | IV | V | VI | VII | VIII | | |
| Футбол | футбольное поле | Иванов О. М, Сидоров Б. В. | Понедельник | | | | | | | | | |
| Танцевальные упражнения | Сектор для прыжков | Шугурова Г. И., Дронина Н. А. | Четверг | | | | | | | | | |
| Баскетбол | | | Вторник | | | | | | | | | |
| Волейбол | | | | | | | | | | | | |
| Ручной мяч | | | | | | | | | | | | |
| Эстафеты | | | | | | | | | | | | |
| Игры с мячами и скакалками | | | | | | | | | | | | |

Учитель физической культуры

(А. Кулинко)

Для этого составляется недельный график проведения игр на переменах, согласно которому каждый день у каждого класса новый вид, а следовательно, и место занятий. Это вносит разнообразие и повышает интерес к занятиям. Инструкторы и судьи закрепляются постоянно за видом (местом) занятий. Актив инструктируется один раз в неделю (каждую субботу).

Такой график вывешивается на видном месте в коридоре и дает возможность за 2—3 мин всем учащимся школы занять свои места, где их уже ждут инструкторы, классные руководители, судьи. Свободные от организации учителя могут собираться в отдельном месте и выполнять полюбившиеся упражнения.

Желательно, чтобы выход на занятия начинался традиционными позывными и далее сопровождался музыкой.

Если кто-либо из класса изъявил желание в тот или другой день заняться другими упражнениями, то он следует к месту их проведения, предупредив об этом физорга класса. О такой возможности знают все учащиеся, классные руководители и инструкторы.

Общее руководство организацией и проведением перемен осуществляется директором школы и его заместителями. Непосредственное проведение занятий возлагается на классных руководителей, пионервожатых и ученический актив.

Начиная с VIII класса юноши и девушки занимаются отдельно. Но специальные игры для мальчиков и девочек следует практиковать уже со II класса. Отдельно могут заниматься сборные команды школы и учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе. Во время перемен должны дежурить медработники школы.

В ненастную погоду занятия проводятся в залах, коридорах и классных комнатах, что должно быть обусловлено графиком. Отдельные, наиболее активные ученики по их желанию и разрешению учителя физической культуры, классного руководителя могут заниматься индивидуально.

Для проведения игр часто занимаются вместе параллельные и близкие классы (VI—VII), отдельно — девочки и мальчики.

Важны вопросы методики проведения физических упражнений на переменах. Первое условие правильности методической линии — не дублировать методику урока. Здесь не должно быть заорганизованности, принуждения к обязательному выполнению тех или иных упражнений, намеченных заранее. Наоборот, следует всемерно поощрять инициативу и желание самостоятельно подбирать средства, принимать решения. Тем не менее каждое занятие должно строиться с соблюдением закономерностей функционирования организма. В противном случае здоровью учащихся может быть нанесен вред. Поэтому каждое занятие должно строиться по такому плану, который обеспечил бы постепенное вхождение в работу (первая часть), удержание функций организма на уровне малой и средней интенсивности (вторая часть — основная) и постепенный выход из работы (третья часть — заключительная).

Используется материал учебной программы каждого класса. Преимущество отдается упражнениям и играм, которые вызывают наибольший интерес у учеников. Например, старшеклассники проявляют большой интерес к броскам мяча в баскетбольную корзину, в гандбольные ворота, ударам по футбольным воротам, упражнениям с гантелями, кроссам. Зимой — лыжи, санки, коньки, хоккей, игры и развлечения (сооружение снежных крепостей, снеговиков, метание снежков в цель).

Характер проведения перемены, ее содержание могут определяться текущими задачами, решаемыми школой на каждом конкретном этапе (участие в районных соревнованиях, спартакиада «Старты надежд», подготовка массовых выступлений, участие в демонстрации и др.).

Очень важным представляется вопрос формы, в которой должны заниматься ученики. Без сомнения, идеальным следует считать вариант занятий в спортивной форме. Если этого в школе достичь нельзя, то учащиеся занимаются в повседневной форме, сняв галстуки, пиджаки, фартуки, расстегнув воротнички. В этом случае желательно поменять хотя бы обувь. Занятия следует прекратить за 5—6 мин до начала следующего урока.

Методика проведения игр на переменах должна создать наилучшие условия для проверки умения использовать физические упражнения самостоятельно и содействовать формированию этого умения.

2.1.4. Спортивный час в группах продленного дня

В группах продленного дня дети приучаются чередовать умственный и физический труд, рационально строить режим, строго соблюдать гигиенические требования, укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, готовятся к сдаче норм ГТО. Поэтому организацию спортивного часа следует рассматривать во взаимодействии с другими формами. Его место в режиме дня должно быть рационально размещено по отношению к играм на переменах, прогулкам и другим формам, а также времени приема пищи и отдыха.

Очень важно в организации спортивного часа добиться тесного взаимодействия учителя физической культуры и воспитателей групп продленного дня.

С этой целью в школах создаются методические объединения воспитателей, на которых систематически рассматриваются вопросы физического воспитания. С воспитателями разрабатываются и разучиваются конкретные упражнения и игры, дается представление о наиболее доступных методах обучения (показ, объяснение, игровой метод, использование учебных карточек). Воспитателей знакомят с приемами дозирования нагрузки, признаками утомления, приемами предупреждения травм. По этим вопросам вы-

**Примерная схема режима групп продленного дня для школьников,
обучающихся в первую смену**

| Режимные моменты | Классы, время проведения | | | | |
|---|--------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | I—III | IV | V-VI | VII—IX | |
| | | | | при 5 уроках | при 6 уроках |
| Спортивный час | 12.20—13.30 | — | 13.15—14.15 | - | - |
| Обед | 13.30—14.00 | — | 14.15—14.45 | — | 14.15—14.45 |
| Сон (для детей 6—8 лет и ослабленного развития) | 14.00—15.30 | | | | |
| Пребывание на воздухе (игра, труд) | 14.00—15.30 | 14.00—15.15 | 14.45—15.45 | | |
| Полдник | 15.45—16.00 | 15.30—15.45 | 15.45—16.00 | — | |
| Самоподготовка | 16.00—17.30 | 15.45—17.45 | 16.00—18.00 | 16.00—18.30 | |
| Работа кружков (свободное время) | 17.30—18.45 | 17.45—18.45 | 18.00—19.00 | 18.30—19.30 | 18.30—19.30 |
| Уход домой | 18.45 | 18.45 | 19.00 | 19.30 | 19.30 |

ступает учитель физической культуры или один из воспитателей. Далее идут обсуждение, вопросы и ответы на них. Полезной формой взаимодействия является обязательное посещение уроков физической культуры воспитателями и занятий спортивного часа учителем.

Это дает возможность воспитателю хорошо знать состояние дел по физической культуре, состояние здоровья, уровень физической подготовленности школьников, изучаемый материал, домашние задания, ход подготовки к предстоящим соревнованиям.

В свою очередь учитель физической культуры оказывает методическую помощь воспитателям. Из практики работы групп I—III классов известно, что большинство воспитателей — учителя начальных классов, которые знают содержание программы по физической культуре, методику проведения занятий по физическому воспитанию и сами все проводят на должном уровне. Значительно труднее организовать эту работу воспитателям групп продленного дня IV—IX классов.

Аналогично с организацией удлиненных перемен учитель физкультуры составляет график занятий групп с указанием места и времени проведения. Желательно, чтобы время проведения спортивного часа совпадало со временем занятий секций и специальной медицинской группы. Это даст возможность одновременно занять полезным и посильным делом каждого ученика.

Один раз в неделю организовываются соревнования на первенство групп и между ними. Соревнуются дети, как правило, по видам комплекса ГТО.

В помощь воспитателям учитель готовит инструкторов-общественников из числа учащихся старших классов. Кроме того, учитель должен беспокоиться об обеспечении занятий инвентарем и снарядами в дополнение к тому, что имеет каждая группа в своем распоряжении.

В ряде школ в одну группу входят учащиеся из различных классов. На занятиях спортивного часа следует ориентироваться на такое объединение классов: I—III, IV—VI, VII—IX. Если в состав той или иной группы по необходимости входят дети более младшего или старшего возраста, то и содержание занятий, и нагрузка для них должны быть различными. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья в специальные медицинские группы и временно освобожденные от занятий после болезни или по другим причинам, занимаются по индивидуальным заданиям.

На занятия учащиеся являются в спортивной форме. При малейшей возможности занятия проводятся на открытом воздухе и только в ненастную погоду — в помещении (зале, рекреациях).

Особенностью методики занятий является то, что они проводятся в свободной, непринужденной обстановке и носят игровой характер. Однако занятия четко организовываются. После построения учащихся сообщаются задачи, проводится разминка. Разминка может проводиться в виде эстафет или подвижных игр, включающих ходьбу, бег, преодоление препятствий, танцевальные и другие подводящие упражнения. Длительность разминки—10—12 мин. Далее, при длительности всего занятия 60 мин приблизительно 25—30 мин отводится на организационную часть под руководством воспитателя (инструктора), 15—20 мин — на самостоятельную работу и 5—8 мин — на заключение в виде игр низкой интенсивности.

Содержание основной организационной части составляют усвоенные на уроках упражнения в беге, прыжках, метания, подвижные игры, эстафеты; зимой — лыжи, коньки, санки. Во время самостоятельной работы учащиеся выполняют домашние задания по усвоению и совершенствованию разучиваемых на уроках упражнений.

Младшие школьники очень любят простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит 25—30 м, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или с разбега, кто дальше бросит мяч (снежок, камушек), кто поразит цель. Необходимо использовать и такие виды соревнований, как бег с обручем, прыжки по кружкам на скорость и точность. Эти и другие соревнования, которые организовываются детьми самостоятельно во дворах по месту жительства, дают высокий эффект в физическом воспитании детей.

Интересны и полезны для младших школьников спортивные развлечения и аттракционы (катания на санках, велосипедах, набрасывание колец, удочки, кегли и др.).

Заслуживает внимания опыт сквирской средней школы № 1, где в каждом из шести рабочих дней в группах различное содержание занятий: если в субботу — эстафеты, игры, то в понедельник — кросс (зимой — лыжи, санки); во вторник — военизированные эстафеты, полоса препятствий; в среду — гандбол, футбол, баскетбол; в четверг — туристические эстафеты, короткие походы по окрестностям города; в пятницу — игры в профессии. Воспитанники на разных занятиях бывают шоферами и связистами, почтальонами и токарями, рыбаками и сталеварами, строителями и инструкторами физкультуры.

2.2. Внеклассные занятия физическими упражнениями

Для внеклассных занятий физическими упражнениями характерна спортивная направленность. Если занятия в режиме учебного дня объединяли учеников

преимущественно одного класса, то внеклассные занятия охватывают детей различных классов.

2.2.1. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры

В соответствии с «Положением о коллективе физической культуры общеобразовательной школы» в каждой восьмилетней и средней школе создается коллектив физической культуры.

Положение о коллективе физической культуры, учитывая задачи, стоящие перед школой, на определенных этапах периодически меняется, дополняется и уточняется. Поэтому учитель физической культуры в своей деятельности должен всегда руководствоваться Положением в последней редакции.

Коллектив физической культуры — это самостоятельная организация, призванная всемерно развивать массовую физическую культуру, спорт и туризм среди учащихся. Он создается на основе устного заявления учащихся, которые заносятся в списки членов коллектива. Коллектив может функционировать при наличии не менее 25 членов. На общем собрании членов коллектива избирается его совет в количестве 7—11 чел., куда должны войти отвечающие за развитие физической культуры и спорта в школе от комитета комсомола, совета пионерской дружины и ученического комитета. Это обеспечит тесное взаимодействие совета с комсомольской, пионерской организациями и ученическим комитетом школы. На первом заседании из состава совета избираются председатель, его заместитель и секретарь. Между остальными членами совета распределяются обязанности. Практика работы школы показывает, что наиболее целесообразным и оптимальным вариантом является закрепление членов совета коллектива физической культуры за такими разделами работы:

- массовая физкультурная работа;
- спортивные мероприятия;
- подготовка физкультурного актива;
- пропаганда физической культуры;
- хозяйственная работа.

Исходя из условий работы, потребностей, на усмотрение школы члены совета могут закрепляться и за другими участками работы по физической культуре в школе. Например, под контроль членов совета может быть взята работа по комплексу ГТО, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня и др.

Каждый член совета подбирает себе помощников, которые будут заниматься порученными им разделами работы. Из них создаются и на очередном заседании совета утверждаются комиссии по всем названным разделам работы. Возглавляет комиссию член совета коллектива.

Очень важно, чтобы при подборе кандидатур членов совета и членов комиссии учитывались способности учащихся и даже их желание работать по определенному разделу. Большая роль в подборе кандидатур отводится учителю.

Собрания коллектива физической культуры проводятся ежегодно. На них совет отчитывается о проведенной работе за год и избирается новый совет.

Ответственность за организацию коллектива физической культуры в школе несет директор. Учитель физической культуры обеспечивает методическую помощь коллективу и, как правило, избирается в состав совета.

Цель коллектива физической культуры — содействовать наиболее эффективной реализации задач физического воспитания школьников. Они подробно изложены в «Положении о коллективе физической культуры общеобразовательной школы». Цель и задачи коллектива физической культуры выходят за пределы заботы о физическом развитии и физической подготовленности учащихся. Они включают в первую очередь

заботу о воспитании учащихся в духе требований коммунистической морали, убежденности и преданности своей социалистической Родине, общественной активности, трудолюбия, инициативы и творчества. Поэтому деятельность коллектива физкультуры и его совета должна постоянно находиться в поле зрения партийной и профсоюзной организаций школы. Создание культурно-спортивных комплексов требует постоянной связи коллектива физкультуры школы с колхозным коллективом, а также организациями и подразделениями, входящими в комплекс.

Кроме того, коллективы физической культуры восьмилетних школ оказывают методическую и практическую помощь начальным школам и детским садикам, налаживая там работу секций и массовую физкультурно-оздоровительную работу. Аналогично работают и коллективы физической культуры средних школ, но поле их деятельности расширяется и на восьмилетние школы.

Вся работа коллектива физической культуры и его совета строится в соответствии с планом заседаний совета, которые проводятся один раз в месяц, начиная с сентября и заканчивая маем, и планом работы коллектива физической культуры.

Каждый коллектив физической культуры должен иметь свою спортивную форму и эмблему. Форма одежды и эмблема утверждаются советом.

Результаты работы, отражающие деятельность членов совета коллектива, должны систематически учитываться и периодически оцениваться на заседаниях совета. С этой целью в совете коллектива ведется типовой журнал учета работы коллектива физической культуры. (См.: Положение о коллективе физической культуры общеобразовательной школы//Физическая культура в школе.—1984.—№ 11.)

Записи в журнале учета работы служат основанием для составления отчета за год, который предоставляется в спорткомитет района или города, на территории которого находится школа.

В средних школах, особенно добившихся высоких показателей в развитии физической культуры и спорта и насчитывающих не менее 500 членов коллектива физкультуры, по согласованию с профсоюзными и спортивными организациями области могут создаваться спортивные клубы. Клубы создаются как признание заслуг школы в развитии физической культуры и спорта. Клубу открывается финансирование.

2.2.2. Организация работы по комплексу ГТО в школе

Нормативы комплекса ГТО, как показывает опыт работы школ, достаточно высокие, и для их освоения необходима длительная и планомерная подготовка.

Лучше всего работу по подготовке значкистов организовать по классам. Определив уровень подготовленности учеников класса, состояние их здоровья, не умеющих плавать и освобожденных от сдачи норм комплекса ГТО, следует наметить число учеников для подготовки по нормативам ГТО и создать учебную группу ГТО. К проведению занятий с такими группами, особенно в младших и средних классах, привлекаются общественные инструкторы, которые работают под постоянным контролем классных руководителей, воспитателей групп продленного дня, учителей физической культуры и начальной военной подготовки.

Тренировочные занятия в группах ГТО по организации и методике чаще всего аналогичны урокам физической культуры.

Большая работа по обеспечению успешной сдачи учащимися норм и требований комплекса ГТО должна проводиться на занятиях секций ОФП и по видам спорта, на спортивных часах в группах продленного дня, в играх на удлиненных переменах.

Большая роль в подготовке к сдаче норм ГТО отводится самим учащимся. Каждый школьник должен четко представлять себе, что от него требуется, что ему необходимо предпринять, чтобы успешно справиться со всеми нормативами комплекса. Этому поможет специально заведенная каждым сдающим нормы ГТО тетрадь, на первой

странице которой указываются все упражнения и теоретические требования соответствующей ступени комплекса ГТО. Рядом приводятся нормы комплекса в этих упражнениях. В следующих графах ученики записывают результаты, показанные ими в соревнованиях.

Работу в группах ГТО следует строго индивидуализировать. Если, например, кому-то из учащихся трудно сдать нормы ГТО по метанию гранаты, необходимо на занятиях уделить больше внимания развитию силы мышц, обеспечивающих выполнение этого упражнения, дать соответствующие задания на дом.

Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы занимающиеся могли видеть результаты этих занятий. С этой целью их нужно насыщать доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, позволяющими быстрее достичь определенных результатов. При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании сложности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок. Большое значение в поддержании интереса к тренировочным занятиям имеют соревнования, подвижные и спортивные игры и игровые упражнения, применяемые во всех периодах тренировки.

Особого внимания заслуживает вопрос обучения учащихся плаванию. В условиях отсутствия закрытых плавательных бассейнов эта работа осуществляется в раннеосеннее и поздневесеннее время по современной методике в 5—6 занятий. За это время учащиеся научатся держаться на воде. Дальнейшее совершенствование будет осуществляться самостоятельно. Массовое обучение детей плаванию должны осуществить пионерские лагеря в летний период.

Подготовка к сдаче норм по стрельбе осуществляется под руководством учителя начальной военной подготовки.

Следует обратить внимание на необходимость серьезно готовить соревнования по приему нормативов комплекса. По каждому виду комплекса в течение года следует провести 2—3 соревнования. Все они должны запоминаться детьми как знаменательное событие.

Учет сдачи норм и требований ведут в сводном протоколе в каждом классе.

Соревнования по видам испытаний комплекса ГТО проводятся в соответствии с условиями выполнения упражнений и правилами соревнований по видам спорта (см.; Советский спорт.—1988.— № 171).

2.2.3. Организация туристических походов школьников **Подготовка похода**

Каждый поход имеет определенную цель. Цель влияет на выбор маршрута, определяет состав участников, содержание работы в походе и др. Поэтому организация похода начинается с определения его цели.

Перед походом могут ставиться экскурсионные, агитационные и военно-патриотические, оздоровительные, учебные, спортивные, познавательные и другие цели. Цель похода должна быть сформулирована и доведена до сведения всех его участников. Это необходимо для объединения усилий всей группы вокруг общей цели для ее достижения. Если цель не будет известна, дети будут ожидать от похода того, чего в нем не будет, а это приведет их к разочарованию. Реализация цели в походе может быть и индивидуальной. Например, в походе с учебной целью каждый может работать над тем, что у него плохо получается.

В походе может быть одна или несколько (но не много) целей. В последнем случае обязательно выделить главную.

После определения цели начинается комплектование группы. Для многодневных походов численность группы следует ограничить 15 участниками. Учебные

походы могут собирать 4—6 чел. Массовость же достигается путем увеличения числа походов, систематического использования всех форм и видов туристической работы в школе. Рекомендуются, чтобы разница в возрасте участников похода не превышала 1—2 года. При этом уровень их физической подготовленности должен соответствовать условиям и трудности похода. Что касается туристического опыта, то тут все зависит от цели. В учебном походе желательно, чтобы среди его участников были и опытные туристы, и новички. В походах со спортивной или исследовательской целью необходимо иметь однородный состав хорошо подготовленных, здоровых туристов.

Дети с недостаточным физическим развитием и отнесенные к специальной медицинской группе могут использовать туризм в качестве средства лечения и оздоровления. Этот вопрос всегда решается персонально педагогом совместно со школьным врачом.

В походе продолжительностью свыше трех дней руководитель должен иметь заместителя. Если поход менее продолжительный, то — помощника.

На начальном пути развертывания туристической работы в школе возможны случаи, когда начинается подготовка похода не с определения цели, а с подбора желающих в нем участвовать.

Далее следует провести собрание участников похода, на котором обсудить все вопросы подготовки проведения похода (цель, маршрут, экипировка, питание, привалы, общественное снаряжение и др.). На собрании распределяются обязанности между членами группы.

При подготовке многодневных походов таких собраний будет несколько, и на каждом последующем слушаются отчеты о ходе подготовки, уточняются задания, намечаются новые поручения.

При многодневных походах важным в организации группы является распределение постоянных поручений: старший группы (он же помощник руководителя), завхоз, ответственный за снаряжение, казначей, санитар, корреспондент, спортивный организатор, фотограф, ответственные за сбор гербария, за метеорологические наблюдения, сбор геологических образцов и др. **Завхоз** составляет рацион, руководит закупками, выдает дежурным продукты. **Ответственный за снаряжение** руководит сбором снаряжения, получением его на прокат, следит за его сохранностью, собирает снаряжение после похода и возвращает его владельцам и пункту проката. **Казначей** составляет смету, собирает деньги с участников, ведет учет расходов, отчитывается за подотчетные деньги согласно документам о произведенных расходах (билеты, квитанции, чеки, ведомости). **Санитар** хранит аптечку, оказывает первую помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических правил. **Корреспондент** ведет дневник похода. **Спортивный организатор** проводит зарядку, организует игры и соревнования, спортивные викторины, хранит спортивный инвентарь.

В походе также даются временные обязанности: кострового, дежурного на биваке, направляющего и замыкающего на марше. Эти обязанности выполняются поочередно всеми участниками похода с учетом их туристического опыта, склонностей и возможностей.

Очередным этапом подготовки похода являются выбор и разработка маршрута. Для начала с этой целью используют путеводители. По мере накопления опыта можно создавать варианты рекомендуемых путеводителями маршрутов, а затем и самим составлять маршруты. Далее знакомятся с предполагаемым районом похода, изучая соответствующую литературу. После изучения района путешествия наносят маршрут на карту, разбивают его по дням, определяют места ночлегов, дневок, проведения экскурсий. Кроме этого, вычерчивают схему маршрута и составляют график движения, в котором на каждый день путешествия указывают маршрут, километраж и дополнительные примечания. График следует рассматривать как предварительный план, в который по ходу вносят коррективы.

Все материалы похода: схема маршрута, график движения, список участников, заверенный врачом, список снаряжения, продовольственный рацион, смета — утверждаются директором школы, а затем для многодневных походов вместе с приказом директора о проведении данного похода и назначении его руководителя представляются в районный или городской отдел народного образования.

Согласно существующему положению каждая группа при выходе на маршрут один-два раза в продолжение похода и по его завершении сообщает о себе телеграммой маршрутной комиссии.

Завершается процедура оформления многодневной туристической группы получением путевого документа в виде маршрутной книжки, содержащей сведения о маршруте и участниках похода, контрольных пунктах и их сроках. В той же книжке даются отметки о прохождении маршрута и заверяются печатью. На походы до трех дней выдается не маршрутная книжка, а маршрутный лист.

Составляя смету расходов, необходимо думать и об источниках финансирования. Ими могут быть дотация органов народного образования, поступления, выделенные директором школы, родительским комитетом, шефствующими организациями. Участники походов могут и самостоятельно зарабатывать деньги. Недостающие деньги получают от родителей каждого участника путешествия.

Важным условием успешного проведения путешествия является обеспечение нормального питания. Составляя пищевой рацион, следует исходить из таких расчетов. Он должен содержать 3500 калорий при весовом соотношении белков, жиров и углеводов 1:4:4. Кроме основных продуктов, в поход берут специи, чай, кофе. Вес суточного рациона одного человека должен составлять 900—1200 г и состоять из хлеба (400—500 г), сахара (100—150 г), масла (100 г), мяса (100 г), крупы и макарон (200 г), чая, соли и специй.

Заметим также, что рациона, пригодного на все случаи жизни, не бывает. Он зависит от цели, продолжительности и сложности похода, сезона и вкусов участников похода, от возможности пополнять продукты в пути и других факторов.

Однодневные походы можно проводить, организуя питание готовыми продуктами, взятыми из дому каждым туристом, а в походе готовить только чай.

Снаряжение в походе

Снаряжение туриста делят на личное и групповое. К личному снаряжению относят носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности, предметы индивидуального пользования (рюкзак, кружка, ложка, миска и др). К групповому—палатки, топоры, посуду для варки пищи, карты, компасы, хознабор, аптечку, спортивный инвентарь, ремонтный набор и др.

Особые требования предъявляются к обуви. Лучшей обувью являются туристские ботинки с рифленой подошвой. Можно применять в походах баскетбольные кеды с толстой стелькой. Для походов используют и полукеды, теннисные туфли, кроссовки. Не годятся для походов сандалии, босоножки, туфли без задника, домашние тапочки, обувь на высоком каблуке. В межсезонье, в период дождей, можно надевать резиновые сапоги. Даже в летних походах хорошо надевать мягкие шерстяные носки. Хлопчатобумажные надевают поверх шерстяных. Обязательны для походной обуви войлочные стельки.

Одежда не должна быть тяжелой, стеснять движения, приводить к перегреванию. Для похода наиболее подходящей является спортивная или полуспортивная одежда. Для однодневного похода летом, в жаркую погоду, надевают ковбойку и легкие брюки. Берут, кроме этого, трусы и майку для пользования ими в дневном походе.

Можно надевать в поход тренировочный хлопчатобумажный костюм, использовать брюки типа джинсов, шорты и теплые куртки.

Головным убором могут служить кепка, тубетейка, пилотка, косынка, шапочка из белого полотна с пластмассовым козырьком.

Если в походе предполагается купание, то следует взять плавки и купальные костюмы.

В продолжительный поход берут с собой шерстяной свитер, шерстяной костюм, специальную одежду для сна, а ранней весной и глубокой осенью — ватник.

Спальные принадлежности туриста включают теплое одеяло, спальный мешок. Наиболее удобны для летних походов мешки-одеяла. К ним надо иметь простынный вкладыш. Наличие вкладыша позволяет в зависимости от температуры воздуха по-разному комбинировать спальные принадлежности: в жару можно спать в одном вкладыше, стало прохладнее — накрыться мешком как одеялом, стало еще прохладнее — улечься в спальный мешок. К числу спальных принадлежностей относятся надувные матрацы и подушки.

Собираясь в поход, необходимо правильно выбрать и уложить рюкзак. Он должен быть достаточно вместительным, иметь широкие ляжки. Для длительных походов хороши альпинистские и охотничьи рюкзаки с вшитым дном. Собирая рюкзак, надо уложить к спине мягкие вещи, образовав внизу спины небольшой мягкий валик. Следует заполнять нижние углы рюкзака, к которым крепятся ляжки. Тяжелые вещи лучше размещать внизу, укладывая их так, чтобы они взаимно удерживались в приданном положении и не смещались при ходьбе. Не надо бояться туго набивать рюкзак. Не уместившиеся в рюкзак вещи привязывают снаружи поверх рюкзака. Под клапаном укладывают куртки и другие вещи, которые могут понадобиться в дороге или на привале.

Для приготовления пищи берут три различные емкости для одновременного приготовления трех блюд. Величина емкостей зависит от численного состава группы из расчета 1,5—2 л посудной емкости на каждого туриста. Для многочисленной туристической группы целесообразно взять в поход алюминиевые ведра или из белой жести.

Обязательным для походов является наличие аптечки, содержащей вату, стерильные бинты, лейкопластырь, йод в ампулах, марганцовку, нашатырный и медицинский спирт, стрептоцид, синтомициновую эмульсию, детский крем, тетрациклин, амидопирин, анальгин, бесалол, фталазол.

Ремонтный набор включает резинку, английские булавки, иголки с нитками, суровые нитки с толстыми иглами и шило, пуговицы, плоскогубцы, клей БФ, кусочки ткани, киперную ленту, ножницы, изоленту, проволоку, напильник, брусок для правки.

Проведение похода

Перед отправкой в путь каждый турист должен усвоить ориентирование, т. е. научиться с помощью компаса и карты передвигаться на незнакомой местности и выходить в назначенные пункты. Из всех знаний и навыков, которые необходимо приобрести туристу, умение ориентироваться является самым сложным и требующим больших усилий со стороны обучающихся.

Юным туристам ежедневно можно быть в движении 8—9 ч, делая 10-минутные привалы через каждые 40—45 мин. На первом переходе через 15 мин после выхода рекомендуется внеочередной короткий привал для выяснения правильности укладки рюкзаков и устранения мелких неисправностей в экипировке. Темп движения должен быть равномерным и ориентирован на слабейших, чтобы не допустить растягивания группы на марше, скорость движения — 4 км в час. Уравнить силы в группе может помочь различная загрузка рюкзаков. При встрече завалов и других препятствий движение начинается после их преодоления замыкающим. Привал должны начать и закончить все одновременно.

Группа должна двигаться в определенном порядке с постоянным направляющим и замыкающим. Руководитель группы (учитель) идет в середине колонны. Руки рекомендуется оставлять свободными.

Во время движения и привалов нельзя пить воду. Следует избегать переходов по жаре. Их лучше осуществлять по утреннему холодку, а днем, когда печет солнце, устраивать 3—4-часовой привал, варить обед, отсыпаться в тени. Ближе к вечеру, когда спадет зной, можно снова тронуться в путь и стать на бивак в 8 ч вечера. Длина пути, проделанного туристами за день, равна 20—25 км. В походе нужно спать на час больше, чем дома.

Перед выходом участникам похода разъясняют, что предполагается сделать за день, показывают маршрут, объясняют обязанности направляющего и замыкающего, порядок движения на маршруте. У вечернего костра проводят разбор прошедшего дня, оценивая, в какой мере удалось реализовать намеченное, что способствовало и мешало достижению цели. В разборе активно принимают участие все члены группы. Нехорошо оставлять после себя подписи на скалах, вырезать фамилии на деревьях.

Место стоянки (бивак) должно удовлетворять нескольким требованиям: быть безопасным, обеспечено водой и дровами. Не следует располагать лагерь вблизи деревень и проезжих дорог, ниже по течению реки недалеко от скотных дворов, боен, поселков с промышленными предприятиями: вода, взятая из реки в таком месте, может быть испорченной.

Бивачные работы требуют четкой организации. За отдельными видами работ (установка палаток, заготовка дров, приготовление пищи и др.) необходимо закрепить ребят, учитывая их желания и способности. Это позволит параллельно выполнять максимально возможное число работ.

Свертывание лагеря, приготовление завтрака, завтрак и укладка рюкзаков должны занимать 2—2,5 ч. Здесь тоже необходимо обеспечить широкий фронт работ. Для этого с вечера дежурные заготавливают все необходимое для разведения костра, получают у завхоза продукты на завтрак, остальные получают задания по снятию палаток, укладке рюкзаков, уборке территории. Непременным правилом каждого туриста при выполнении бивачных работ должно быть: «Окончив порученную работу, ищи себе дело».

Подведение итогов похода

Подведение итогов — важное условие повышения качества предстоящих походов. Оно включает разбор похода, педагогический отчет, финансовый отчет, оформление материалов на значки и разряды, выпуск фотостендов, организацию вечера.

На разборе походов обсуждаются такие вопросы, как оправдались ли ожидания, возлагаемые на поход, что способствовало и мешало успеху похода, как проявил себя каждый из участников при подготовке и проведении похода.

Финансовый отчет сдается руководителем только в том случае, если он получил на проведение похода какие-то подотчетные суммы.

Наиболее короткий отчетный документ о походе — это паспорт. Он содержит схему похода, основные данные о маршруте (пункты путешествия, время, способ передвижения, километраж, количество ночлегов, основные данные о группе, краткое описание маршрута по дням, выводы).

Назначение отчета — дать информацию туристам, которые пойдут по этому маршруту в будущем.

Туристический праздник в школе

Последняя пятница сентября на календаре знаменательных дат значится как Всемирный день туризма. Этой дате в ряде школ страны посвящаются туристические праздники.

Для подготовки и проведения праздника следует создать штаб, куда входят представители туристского клуба, политических клубов, совета коллектива физической

культуры, комитета комсомола, совета пионерской дружины. Возглавляет работу штаба туристский организатор школы при помощи учителя физической культуры и пионерского вожатого. Посильный вклад в подготовку и проведение праздника вносят все педагоги и классы школы. Общее руководство осуществляет организатор внеклассной и внешкольной работы или директор школы.

При подготовке к празднику конкретное задание от штаба со сроком его выполнения получает каждый учитель, школьное объединение, класс. Например, учитель музыки готовит и проводит конкурс туристической песни. Учитель истории готовит лекторскую группу для сообщения в классах о Всемирном дне туризма, о роли туризма в борьбе за мир. Библиотекарь готовит выставку туристической литературы и т. д. Часть подготовительной работы проводится весной. Туристическому активу планируются задания на лето.

Приводим для примера **программу туристического праздника** в школе № 853 г. Москвы.

С первых дней сентября школа и пришкольный стадион превращаются в «туристскую планету», по которой «путешествуют» классы-«экипажи» (туристические группы), проходя через различные этапы (станции). В маршрутном листе каждого «экипажа» судьи на этапах проставляют оценки-баллы за выполнение заданий, участие в конкурсах. «Экипажи», набравшие наибольшее число баллов, становятся лауреатами праздника. Так как многие задания требуют специальных знаний, в школе устраиваются консультации для капитанов команд (штурманов «экипажей»), классных руководителей. Для праздника дважды собираются туристские организаторы классов. На этих оперативных встречах разбираются варианты заданий, даются советы, как лучше готовиться к их выполнению. На маршруте все команды и комиссары, штурманы-проводники, завхозы по питанию и снаряжению, санитары, ремонтные мастера, операторы, краеведы, редакторы дневников, казначеи, физорги должны быть готовы к «защите» специальности. Классы на празднике выступают полными составами. Каждому школьнику предлагают туристическую специальность. Например, поисково-краеведческие: историк, географ, метеоролог, топограф, геолог, гидролог, ботаник, зоолог, фенолог, эколог, литературовед, искусствовед, этнограф.

В первую неделю сентября в школе вывешивают большое красочное объявление о предстоящем празднике, а к последней среде школа преобразуется. Над входом в коридор, ведущий к актовому залу, транспарант: «27 сентября — Всемирный день туризма», далее размещается выставка отчетных туристско-краеведческих уголков классов. В вестибюле первого этажа оборудуется выставка «Туристское снаряжение». В актовом зале демонстрируются выставки марок и значков. Здесь же организуется просмотр любительских фильмов и слайдов, снятых в путешествиях, выступления агитбригад.

В день праздника перед уроками, на переменах по радио звучат туристические песни, молодежные марши. После уроков по сигналу фанфар на «стартовой площадке» перед школой строятся участники первого потока (III—IV классы). После приветствия командирам экипажей вручаются маршрутные листы-задания с графиком прохождения станций. Первая станция («Старт») у всех одинакова. Отмечается количество участников, внешний вид, наличие эмблемы, пароль для дальнейшего следования — девиз группы. Он у каждого свой: «Для туризма нет плохой погоды», «Дорогу осилит идущий» и др. Судьи на станциях — учителя, почетные гости, родители, шефы. Время прохождения станции — 1 час 20 мин. За первым потоком стартует второй (V—VI классы), завершают маршрут учащиеся VII—VIII классов.

На отдельных станциях предлагаются разнообразные вопросы и задания.

I станция «Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя Родина — СССР».

1. Когда впервые была объявлена экспедиция?
2. Перечислить направления экспедиции.
3. Каково содержание направления «От ГТО — к туристскому мастерству»?
4. Какое краеведческое задание имел ваш отряд?

II станция «Охрана и защита природы, памятников культуры».

1. Декреты первых лет Советской власти.
2. В какой статье Конституции СССР подчеркнута ответственность государства за сохранение окружающей среды?
3. Какую пользу природе приносит большинство видов бабочек, стрекоз, шмелей, жуков, пчел, муравьев?
4. Почему нельзя брать с собой в лес транзистор?
5. Можно ли самим заниматься раскопками курганов и древних городищ?

III станция «Дорогу осилит идущий».

1. Здесь проводятся конкурс на лучшее знание топографических знаков, работа с картой и компасом.

IV станция «У природы нет плохой погоды».

1. Здесь проверяется знание юными туристами народных примет, связанных с предсказаниями погоды, пословиц и поговорок на эту тему.

V станция «Гигиена. Первая помощь (конкурс санитаров)».

На этой станции проверяется знание состава походной медицинской аптечки, правил оказания первой помощи при различных травмах и заболеваниях, правил личной гигиены юного туриста, режима питания и купания.

VI станция «Питание в туристическом походе».

1. Правила упаковки продуктов.
2. Приготовление разнообразных блюд на разное количество людей.

VII станция «Спортивная».

1. Выполнение комплекса упражнений гимнастики.
2. Игры, спортивные конкурсы и развлечения на привале.
3. Туристская полоса препятствий.

Второй день праздника отводится культурной программе: смотру агитбригад, конкурсу туристической песни, а третий — старту «звездного похода». Все классы своими маршрутами движутся к одному месту, где проводятся туристическая эстафета, соревнования по ориентированию, по туристским навыкам I и трудовой десант. Здесь же подводятся итоги праздника.

2.2.4. Неклассификационные соревнования школьников

Трудно переоценить значение соревнований в физическом воспитании школьников. Использование элементов соревнования открывает широкие возможности для повышения эмоционального тонуса и активности учеников. Принимая участие в соревнованиях, школьники обогащаются новыми впечатлениями, глубже познают себя и своих товарищей, переживают радость побед и горечь поражений. Атмосфера соревнований дает возможность осознать важность занятий физическими упражнениями. Классификационные соревнования, которые проводятся в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и правилами соревнований, требуют длительной подготовки. Поэтому в соревнованиях по ряду видов легкой атлетики, волейболу, баскетболу, гимнастике участвует незначительное число учащихся и практически не участвуют младшие классы.

Одновременно в школе необходимо создать условия, при которых каждый ученик принимал бы участие в 8—10 соревнованиях ежегодно. В связи с этим во многих школах страны проводятся неклассификационные соревнования. Такое название они получили от того, что участие в них не дает права на присвоение разряда, так как их программа

полностью или частично не соответствует Единой всесоюзной спортивной классификации, а в процессе проведения возможны отклонения от правил соревнований. К таким соревнованиям относятся все мини-игры, проводящиеся на площадках уменьшенного размера, в сокращенное время, нестандартным инвентарем, измененным количеством игроков, с разрешением нарушать отдельные правила и др. Соревнования проводятся и по специально созданной учителем программе.

Соревнования по школьной программе. Программа соревнований составляется учителем и должна содействовать решению задач, которые ставятся перед школьниками на каждом конкретном этапе. Она включает задания по технике выполнения усвоенных ранее или усваиваемых на данном этапе упражнений, включая и строевые; на результат (например, штрафные броски или удары по воротам с разных точек или расстояний, метания в цель); на проявление физических качеств (прыжки, подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа) и обязательно комплексные эстафеты. В программу может включаться теоретический материал в виде вопросов и заданий, определяющий умение учеников управлять классом и помогать товарищам. Соревнования должны проводиться как личные (внутри класса), так и командные (между классами или звеньями). Ценность последних состоит в том, что чувство ответственности перед товарищами помогает каждому участнику проявить максимум стараний и усилий в процессе подготовки к соревнованиям и выступления в них. Соотношение заданий, их удельный вес зависят, как уже говорилось, от задач, которые ставит учитель, возраста учащихся, условий проведения.

Программа соревнований должна быть известна ученикам за 2—3 месяца. О них периодически надо напоминать ученикам. Проводить соревнования можно во время спортивного часа в группах продленного дня.

Такие соревнования содействуют связи внеурочных занятий и уроков физической культуры, активизируют самостоятельную работу.

Конкурсы. Цель этого вида соревнований — развивать умение самостоятельно пользоваться физическими упражнениями, составлять комплексы и комбинации, усваивать определенную информацию. Их можно проводить как самостоятельное мероприятие на переменах, в группах продленного дня или как составную часть других мероприятий (вечеров, спортивных праздников, дней здоровья и др.). Экспресс-конкурсы можно проводить и на уроках физической культуры.

Ценность конкурсов — их нацеленность на анализ учащимися рационального решения двигательных задач. Конкурсы проводятся внутри классов и между классами, куда могут входить не только индивидуальные, но и групповые задания. Конкурсы могут проводиться на лучшее составление и выполнение комплекса утренней гимнастики, на создание нового упражнения из двух или трех предложенных, на лучшую комбинацию вольных упражнений, включающую изученные двигательные действия, и т. д. Все выполненные практические задания должны быть теоретически обоснованы и прокомментированы учеником. Конкурс может проводиться на лучшее исполнение предложенных упражнений, точность и скорость воспроизведения продемонстрированного упражнения отдельными учениками или группой.

Соревнования «с листа». Цель соревнований — побудить учащихся к равноценному усвоению всех разделов школьной программы.

Практика показывает, что дети проявляют неодинаковый интерес к усвоению различных разделов школьной программы. При этом одни предпочитают легкоатлетические, другие — гимнастические упражнения, третьи — игры. Последнему виду в силу его эмоциональности большинство отдадут предпочтение. Для того чтобы стимулировать работу по усвоению всех разделов, учитель объявляет соревнования «с листа». За десять минут до начала учащийся берет со стола судейской коллегии конверт (лист) и через 10 мин демонстрирует упражнения и отвечает на вопросы, значащиеся в листе. Содержание всех конвертов учащиеся знают за месяц-два до начала соревнований.

Названные соревнования целесообразно проводить в конце четверти с таким расчетом, чтобы оставить учащимся время для устранения выявленных недостатков. В программу включают весь пройденный материал.

2.2.5. Физкультурные праздники школьников

В существующей методической литературе и в периодической печати часто встречается, когда спортивные соревнования называют праздниками спорта. Действительно, хорошо организованные соревнования с парадом открытия и закрытия, торжественным награждением победителей являются своеобразным праздником спорта. Но для специалиста физкультурные праздники — это нечто другое. Это комплексное мероприятие, включающее в себя соревнования, показательные выступления, конкурсы, викторины, игры и, самое главное, охватывающее всех учащихся школы.

Для праздника также характерны торжественные парады и церемонии открытия и закрытия, приглашение гостей. Все праздники посвящаются историческим событиям или событиям жизни школы, и это накладывает отпечаток на характер их проведения, программу, содержание игр, конкурсов, викторин, массовых выступлений.

К организации, составлению программы, подготовке и самому празднику надо привлечь практически всех учителей и учеников. В программу включаются упражнения и игры по предложению учеников. После составления программы разрабатывается подробный сценарий его проведения. К разработке сценария привлекаются культработники.

Далее за отдельными участниками подготовки и проведения праздника закрепляются ученики и педагоги. Например, под руководством учителя рисования школьники оформляют места проведения праздника, придают им праздничный вид, готовят выставки, проводят конкурсы рисунка. Другая группа школьников при участии учителя физики радиофицирует места проведения праздника. Учитель труда организует бригаду по подготовке стягов, флажков, фотовитрин.

Примерный сценарий физкультурного праздника, посвященного Дню Победы (9 Мая)

10.45. На беговой, дальней от центральной трибуны дорожке празднично украшенного стадиона выстраиваются ученики школы по классам, одетые в спортивную форму для парада открытия. Возглавляет колонну группа знаменосцев (50 чел.). За ней следуют колонна чемпионов с кубками и вымпелами лучший пионерский отряд школы, самый спортивный класс. Коллектив каждого класса возглавляет физорг. Заключает парад колонна судей в специальной судейской форме с эмблемами и отличительными знаками.

10.55. На центральную трибуну (или специально подготовленную для праздника) выходят директор школы, гости праздника, представители общественных организаций, учителя школы, шефы.

10.59. Звучат позывные праздника, и под первые звуки мелодии песни «День Победы» колонны начинают торжественный марш. Все участники выстраиваются на футбольном поле, на установленных местах (места участникам указываются до начала праздника).

11.10. Физорги классов подходят к микрофону, установленному у центральной трибуны, и сдают рапорт о выполнении обязательств классов по развитию физической культуры и готовности к началу праздника. К микрофону подходит гость праздника — участник Великой Отечественной войны, выпускник этой школы — и приветствует школьников.

Директор школы дает команду представителям лучшего пионерского отряда (по показателям развития физической культуры) и самого спортивного класса поднять флаг праздника.

11.30. Начинается торжественный марш-парад колонн классов. Школьники проходят мимо центральной трибуны с песнями времен войны. Жюри определяет лучший класс по строевой подготовке и исполнению песни.

11.40. С противоположной центральной трибуне стороны дается старт соревнований велосипедистов с выбыванием (10 учеников). В это время у обоих футбольных ворот выстраиваются участники массовых художественно-спортивных выступлений. Проводятся массовые выступления.

12.00. На всех площадках, секторах, футбольном поле, оформленных красочными таблицами (для занесения результатов соревнований, игр, конкурсов, викторин), портретами чемпионов, лозунгами, призывами, флагами, начинаются подготовленные к празднику мероприятия. На местах соревнований поставлены палатки-раздевалки, работают буфеты, киоски со спортивной литературой, значками, марками.

У центральной трибуны на доступном для всех месте вывешен план-график мероприятий праздника с указанием времени и места проведения. Тут же, на местах проведения фрагментов, под центральной трибуной поставлены пьедесталы почета. О всех событиях участников праздника постоянно информирует по радио группа информации. Она же приглашает для участия в мероприятиях присутствующих. Центральные мероприятия проводятся на футбольном поле (финальные игры первенств и спартакиады, соревнования в массовых эстафетах, показательные выступления спортсменов школы и приглашенных).

Участниками конкурсов и викторин, игр и развлечений могут быть и гости.

Группа информации выпускает молнии-поздравления ученикам, достигшим рекордных результатов. Группа художников посвящает им дружеские шаржи. Жюри оценивает работу художников. Победителям посвящаются номера художественной самодеятельности. Награждение победителей осуществляется в ходе праздника. К награждению привлекаются почетные гости, руководство школы, родители. Гостями праздника являются обычно учащиеся соседних школ, жители микрорайона, села. Обязательным мероприятием праздника являются соревнования семей.

17.00. — построение участников для закрытия праздника. С короткой речью (5—7 мин) выступает директор школы. Он подводит первые итоги праздника, благодарит участников, обслуживающие группы, гостей. Опускается флаг праздника.

На следующий день после праздника проводится расширенное итоговое заседание оргкомитета, на котором даются анализ и оценка работы всех привлеченных к подготовке и проведению праздника. Отмечаются успехи и недостатки. Директор школы издает приказ, в котором поощряются лица, отличившиеся при подготовке и проведении праздника.

Учитель физической культуры вместе с активом вывешивает красочно оформленные таблицы с результатами соревнований, конкурсов, игр. На фото-монтажах — фотографии победителей, отдельные фрагменты праздника, выписки из приказа директора по итогам праздника.

Организация и проведение физкультурных праздников школьников—это своеобразный экзамен школьного коллектива физкультуры. Но успешная сдача этого экзамена зависит от активной помощи администрации, партийной, комсомольской и профсоюзной организаций школы. В каждой школе такие праздники организовываются не более одного-двух раз в учебном году.

2.2.6. Организация и проведение спортивных вечеров в школе

Спортивные вечера могут посвящаться различным событиям в жизни коллектива физической культуры школы. Это может быть вечер «Спортивная слава», посвященный подведению итогов физкультурной и спортивной работы школы за год. Вечера могут по-

свящаться высоким достижениям команды или отдельных спортсменов школы. Они могут проводиться по типу спортивного КВН, «А ну-ка, парни!» и др.

Задача вечера — поощрение физкультурников и спортсменов школы, их достижений и вовлечение в систематические занятия физической культурой новых отрядов школьников.

Проведению вечера предшествует большая подготовительная работа оргкомитета, возглавляемого организатором по внеклассной работе, и учителем физкультуры школы, по составлению программы и сценария, оформлению пригласительных билетов, подготовке подарков и призов, подбору и утверждению членов жюри и судейских бригад. Большая работа ведется по оформлению места проведения вечера. Это может быть сельский клуб, Дворец культуры шефской организации и т. п.

Примерный сценарий проведения вечера «Спортивная слава»

17.30. В фойе или коридоре у входа в зал, где будет проходить вечер, звучат мелодии спортивных песен и маршей, на стендах и столах размещена выставка творческих работ учеников, посвященных спортивной тематике. На отдельном стенде помещены вырезки из газет, грамоты и дипломы, рассказывающие о достижениях физкультурников и спортсменов школы за год. Тут же развешены дружеские шаржи, посвященные лучшим спортсменам, судьям, инструкторам, воспитателям групп продленного дня, классным руководителям, членам совета коллектива. На видном месте — специальный выпуск стенной газеты, в котором помещены материалы о достижениях школы, интервью со спортсменами, капитанами команд, руководством школы, воспоминания выпускников.

Постепенно собираются участники вечера, рассматривают выставки, знакомятся с материалами газет.

18.00. Оркестр играет спортивный марш. На сцену, украшенную цветами и спортивной эмблемой, выходят руководство школы, приглашенные гости, учитель физкультуры, представители общественных организаций.

Секретарь парторганизации школы приглашает всех встать и дает команду внести знамя школы, спортивные знамена, кубки и вымпелы, завоеванные спортсменами в соревнованиях. Все это устанавливается на сцене (на специально подготовленном месте). Далее он объявляет, что в канун вечера широким опросом школьников были определены и советом коллектива физкультуры утверждены 10 лучших спортсменов школы. По мере объявления их фамилий спортсмены поочередно приглашаются в президиум. По дороге на сцену девочки и мальчики (ученики I класса) вручают им цветы, а директор школы — удостоверения о занесении на Доску почета.

Далее ведущий приглашает председателя совета коллектива физкультуры и представителей (капитанов) школьных сборных команд сдать рапорт о достижениях сборных команд на районных, областных и других соревнованиях, об итогах выполнения плана развития физической культуры и спорта в школе. После сдачи рапорта приглашенные на сцену садятся в президиуме. Слово для оглашения приказа по школе, приуроченного к вечеру, предоставляется заместителю директора по учебно-воспитательной работе. В приказе отмечаются успехи школы, объявляются поощрения (благодарности, премии) спортсменам и физкультурным активистам.

После этого президиум покидает сцену, и ее занимает коллектив художественной самодеятельности. Каждый номер посвящается спортсмену, команде, учителю, воспитателю. Практически идет повествование о людях, содействующих своим трудом развитию физической культуры и спорта в школе. Между номерами самодеятельности слово для приветствия, поздравления и награждения предоставляется представителям ДЮСШ, спорткомитета, спорт-обществ.

19.00. Начинается массовая часть вечера: игры, конкурсы, развлечения, викторины, веселые эстафеты, показательные выступления. Здесь очень важно каждого присутствующего сделать активным участником мероприятий вечера.

Несколько практических советов

На спортивных вечерах следует избегать длинных докладов и выступлений. Все, о чем следует сказать, надо вложить в приветствие и поздравления, рапорты и приказ, в текст ведущего вечера и интервью.

Не следует резко разграничивать части вечера. Все его фрагменты должны быть органически соединены, вытекать один из другого.

Гости вечера должны усиливать его основную идею. Если вечер готовится по типу «А ну-ка, парни!», то гостями вечера должны быть солдаты. Если это спортивный КВН, то желательно пригласить высококвалифицированного судью и привлечь его к работе в жюри. На вечере «Спортивная слава» лучшим гостем будет высококвалифицированный спортсмен, передовик производства — выпускник школы.

К подготовке вечера следует привлечь военного руководителя и учителя истории. Ежегодно учитель должен провести два спортивных вечера различного типа. На каждом из них надо выделить время для вручения значков, удостоверений вновь выполнившим нормы ГТО, спортивные разряды. В конце следует наградить учеников и учителей, принимавших участие в подготовке и проведении отдельных фрагментов вечера.

Оформление вечера, начиная с пригласительного билета, фойе и заканчивая сценой, должно отвечать его содержанию и основной идее.

На школьные спортивные вечера желательно приглашать учащихся других школ и профессионально-технических училищ.

Спортивный вечер—это не спектакль, где есть зрители и исполнители. На спортивных вечерах каждый присутствующий должен быть активным участником конкурсов, викторин, игр и других мероприятий.

2.2.7. Организация и проведение дней здоровья в школе

Наиболее полного практического воплощения идеи связи физического воспитания с другими сторонами воспитания можно достичь при проведении дней здоровья в школе. Ныне положительный опыт проведения этой формы физического воспитания имеется в Эстонии.

Всего в школе рекомендуют проводить до девяти дней здоровья в году. Один-два — длительные с выездом в природные условия. О них и пойдет речь ниже.

Задачами дней здоровья являются:

- содействие активному отдыху, укреплению здоровья и физическому развитию учащихся;

- военно-патриотическое воспитание детей, подготовка их к сдаче норм ГТО;

— повышение интереса к занятиям физической культурой и ее внедрение в повседневную жизнь учащихся, учителей и родителей.

Дни здоровья в сравнении с другими формами имеют ряд принципиальных отличий, что делает их наиболее трудной формой физического воспитания школьников. Каковы же отличия дней здоровья?

Во-первых, это мероприятие комплексное и требует координации усилий большинства учителей-предметников (истории, биологии, географии, литературы и др.), родителей, шефов.

Во-вторых, оно проводится в природных условиях в составе всей школы и требует решения вопросов устройства быта и безопасности.

В-третьих, объединяет почти все формы физического воспитания (туризм, соревнования, подготовку к сдаче норм комплекса ГТО, утреннюю гимнастику и др.) и требует серьезной подготовки физкультурного актива из числа учащихся, учителей, родителей и шефов.

В-четвертых, дни здоровья создают наилучшую почву для внедрения в практику межпредметных связей.

Исходя из названных отличий, рассмотрим особенности их организации.

Инициативная группа, возглавляемая учителем физкультуры, вносит это мероприятие в школьный план работы и разрабатывает его содержание и программу. Исходя из программы, одобренной руководством школы, создается и утверждается штаб проведения дней здоровья, в который входят учитель физкультуры, учителя тех предметов, которые имеют место в содержании дня здоровья, пионервожатая, завхоз и медработник школы, председатель родительского комитета, представители всех общественных организаций школы. Возглавляет штаб директор школы. На первом заседании штаба еще раз рассматриваются и уточняются программа, состав участников. Оговорим сразу, что количество участников не должно превышать 400—500 чел., и если школа большая, то следует проводить день здоровья в два, а возможно, и три этапа. Заблаговременно о подготовке дня здоровья должны быть проинформированы родители. Далее следует подобрать место базирования лагеря. Оно должно быть размещено за 3—7 км от черты города, в лесу. Желательно, чтобы рядом протекала речка. Возможность и время выхода к месту проведения должны быть согласованы с лесничеством, сельсоветом, оперативным уполномоченным РОВД.

Вопрос питания будет решаться тремя путями. Каждый ученик должен иметь запас питания из дому. На месте дислокации по договоренности с торгующими организациями можно организовать работу киоска с печеньем, вафлями, минеральной водой, пирожками, пирожными. Наконец, работники школьной столовой должны приготовить горячие напитки. Прекрасным угощением для детей может быть солдатская каша, приготовленная шефами воинской части и выданная поварами-воинами.

Ночлег организуется в палатках и шалашах. Постельные принадлежности приносит каждый ученик. На всякий случай заведующий хозяйственной частью имеет запас в 15—20 постельных принадлежностей.

Дни здоровья могут проводиться на базе отдыха и в стационарных пионерских лагерях. Тогда многие хозяйственные вопросы решаются легко. Отдельно должна быть установлена штабная палатка, возле которой размещаются флагшток и палатка медпункта. Выход к месту проведения дня здоровья проводится организованно по классам и зависит от масштабов населенного пункта. Во многих городах, поселках и селах он может осуществляться всей школой одновременно.

В крупных городах до черты города отдельные классы доезжают на городском транспорте. Во всех случаях от черты города все классы под руководством классных руководителей к месту дислокации приходят разными, разработанными заранее маршрутами. При этом протяженность и сложность маршрута должны отвечать требованиям, соответствующим определенному возрасту сдающих нормативы комплекса ГТО. Младшие школьники к месту проведения дня здоровья могут доставляться выделенными для этой цели автобусами. Такой порядок следования позволяет рассредоточить по времени прибытие в подготовленный лагерь участников дня здоровья и избежать суматохи. Прибывших в лагерь встречают члены штаба, ответственные за размещение. Как правило, в день прибытия (вторая половина дня пятницы) спортивные мероприятия не проводят, поскольку все уже совершили туристический поход.

После отдыха и ужина все собираются у костра, у которого, как правило, проходят встречи с местными жителями, участниками войны, партизанского движения, передовиками сельского хозяйства, местными школьниками. Возможно также проведение конкурсов, викторин, игр и развлечений на различную тематику.

График проведения мероприятий по программе дня здоровья

| Наименование мероприятий | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI |
|--|--------|----|-----|----|---|----|-----|------|----|-----------|----|
| | Классы | | | | | | | | | | |
| 1. Прибытие в лагерь | | | | | | | | | | | |
| 2. Отдых в течение дня | | | | | | | | | | | |
| 3. Подъем, отбой | | | | | | | | | | | |
| 4. Завтрак, обед, ужин | | | | | | | | | | | |
| 5. Мероприятия по плану класса | | | | | | | | | | | |
| 6. Конкурс самодеятельных поэтов, | | | | | | | | | | Врем я | |
| 7. Концерт художественной | | | | | | | | | | | |
| 8. Сбор гербария | | | | | | | | | | | |
| 9. Конкурс газеты | | | | | | | | | | | |
| 10. Конкурс творческих работ, выполненных в | | | | | | | | | | | |
| 11. Ходьба по азимуту | | | | | | | | | | | |
| 12. Конкурс строя и | | | | | | | | | | | |
| 13. Прием норм комплекса ГТО | | | | | | | | | | | |
| 14. Соревнования спортивных семей | | | | | | | | | | | |
| 15. Встречи с местным населением | | | | | | | | | | Врем я | |
| 16. Подвижные и спортивные игры | | | | | | | | | | | |
| 17. Веселые старты и эстафеты | | | | | | | | | | | |
| 18. Открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна | | | | | | | | | | | |
| 19. Другие мероприятия | | | | | | | | | | | |

Здесь же, у костра, проводится общая линейка, на которой подводят итоги дня. После линейки проходит короткое совещание членов штаба и ответственных за проведение отдельных мероприятий, а также руководителей классов, на котором уточняются задачи на завтра. Такие линейки и совещания проводятся после каждого дня пребывания в лагере.

С целью четкой организации порядка и высокой дисциплины составляется подробный график работы лагеря. Приводим примерный график.

В клетке против мероприятий и класса проставляется дата и время проведения. Этот график вывешивается на стенде возле штабной палатки. Рядом помещается план территории лагеря с указанием мест проведения всех фрагментов дня здоровья. За каждым местом закрепляется бригада активистов, состоящая из учителей, родителей, шефов и учащихся. Эта бригада обеспечивает праздничное оформление своего места, инвентарь, технику безопасности и обслуживание порученного мероприятия. С каждым классом от одного к другому фрагменту следует классовод или классный руководитель. При этом все учащиеся, включая освобожденных от физкультуры, находятся постоянно в составе класса и выполняют оговоренные ранее обязанности. В помощь классным руководителям и классоведам привлекаются родители. Руководители каждой бригады обслуживания и руководители классов знакомятся с графиком дня здоровья и условиями его реализации до выезда в лагерь. Они принимают участие в его составлении и утверждении.

После обеда, в воскресенье, подводятся итоги дня здоровья, награждаются участники и члены бригад обслуживания, объявляются победители конкурсов и творческих работ. Участники организованно кратчайшим путем возвращаются домой. Освобождение учащихся от учебных занятий на несколько дней в году для проведения дней здоровья эффективно влияет на укрепление здоровья школьников и учителей, повышает их работоспособность, что позволяет в будущем наверстать упущенное. Часть занятий по биологии, географии и другим предметам может быть проведена в природных условиях.

Если эта форма занятий физической культурой проводится в течение одного дня, то для I—III классов она длится 3 ч, для IV классов — 4 ч, VIII—XI классов — 5 ч. Как правило, это выходные дни.

2.2.8. Ритмическая гимнастика во внеклассной работе

Успешно может использоваться в школе и такая форма занятий, как ритмическая гимнастика. При этом занятия ритмической гимнастикой могут выступать как самостоятельные или использоваться как фрагмент урока физической культуры, секционного занятия, подвижной перемены, спортивного часа в группе продленного дня, начиная с I класса.

Широкие возможности для использования упражнений ритмической гимнастики диктуются их доступностью и высокой эмоциональностью.

Начинать занятия следует с простых упражнений, постепенно усложняя их и стараясь точно сочетать с музыкой. Комплексы упражнений должны разносторонне воздействовать на весь опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма. Это может быть достигнуто благодаря характеру и сложности упражнений, дозированию длительности занятий, темпу выполнения движений и действий, длительности пауз для отдыха.

Упражнения ритмической гимнастики — это общеразвивающие гимнастические упражнения, бег, прыжки, элементы танца, но выполненные более интенсивно. Так, в движениях руками встречаются различные положения ладоней, предплечий, используются хлопки, акцентированные отведения. В движениях ногами включены переступания в сочетании с пружинистыми движениями, шаги на месте, вправо-влево, вперед-назад, а также махи и приседания. Туловищем выполняются небольшие наклоны, повороты, волнообразные движения. Все упражнения, следуя одно за другим, выполняются преимущественно поточным способом и гармонично связаны музыкой. Эмоциональность занятий достигается благодаря музыкальному сопровождению и согласованию действий занимающихся.

Выполнение упражнений ритмической гимнастики вызывает стремление у учащихся действовать более энергично, что способствует улучшению деятельности

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов в организме, содействует развитию ловкости, выносливости, силы, гибкости, воспитанию хорошей осанки.

Трудно переоценить роль ритмической гимнастики в эстетическом воспитании. Подчиняя свои действия характеру музыкального произведения, занимающиеся глубже познают содержание музыкальных произведений, используемых в занятии.

В занятии выделяют подготовительную, основную и заключительную части при любой его длительности. Длительность частей можно представить таким соотношением: 2:4:1.

Упражнения в занятии могут выполняться в медленном, умеренном и быстром темпе. В подготовительной части используются умеренный и быстрый темп, упражнения основной части выполняют во всех режимах, в заключительной части рекомендуется умеренный и медленный темп. При быстром темпе выполняют 120—130 движений в 1 мин. Это, как правило, движения с участием кистей, предплечий, согнутых рук, бедер, голеней, стоп, головы. При умеренном темпе количество движений составляет 60 и при медленном — 30 в 1 мин. Этот темп позволяет выполнять движения с участием крупных мышц и групп мышц

167

Минаев Б.

ГЛАВА VIII. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Примерные игры для занятий с различными группами занимающихся

Предлагаемые игры, игровые эстафеты, конкурсы могут проводиться в гимнастическом зале, на школьной или дворовой спортивной площадке, лесной поляне, пляже. Их можно включать в программу школьных спортивных вечеров, праздников, дней здоровья, соревнований типа «Веселые старты», использовать **на** подвижных переменах, спортивных часах групп продленного дня и отрядных — в пионерских лагерях.

1.1. Игры на удлиненных переменах¹

I—III классы

Игры низкой интенсивности

«Два сигнала». Играющие делятся на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м. Одна команда выполняет заранее указанные движения при названии овощей, другая — при названии фруктов. При каждой ошибке играющего соответствующая команда получает штрафное очко.

«Совушка». Выбирается водящий — «совушка», который находится в углу площадки, в «гнезде»; остальные — «мышки». По сигналу «День» «мышки» выбегают на площадку и свободно передвигаются, а по сигналу «Ночь» замирают на месте. В это время «совушка» «выходит на охоту» и забирает к себе тех «мышек», которые пошевельнутся. «Совушка» охотится до сигнала «День», после чего снова улетает в гнездо, а «мышки»

бегают, резвятся до следующего сигнала «Ночь». Когда в гнезде окажется 3— 5 пойманных «мышек», выбирается другой водящий. В конце игры отмечают ни разу не пойманные «мышки» и наиболее наблюдательная «совушка».

«Группа, смирно!» Руководитель предлагает играющим выполнять за ним определенные движения. Если он, перед тем как назвать движение, скажет слово «группа», играющие должны выполнить это движение, например: «Группа, руки вперед ставь!» Если слово «группа» не произносится, выполнять движение не надо. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед. После игры отмечают самые внимательные.

Игры средней интенсивности

«Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются по площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы, так чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку. Задевший сменяет одного из водящих.

«Туннель». Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По сигналу дети, стоящие последними в своих колоннах, по «туннелю»—под поднятыми руками играющих — бегут вперед, встают впереди колонны и поднимают руки вверх.

¹ Рекомендованы НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР.

Как только это увидят оставшиеся последними в каждой команде играющие, они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает та команда, играющие которой первыми закончат перебежки.

IV—VI классы

Игры низкой интенсивности

«Снайперы». Играющие делятся на две команды. По сигналу они бросают малые мячи (снежки) в баскетбольный мяч (снежный ком). За каждое попадание команде начисляется очко.

«Мяч— среднему». Каждая команда образует свой круг, и центре которого находится капитан с мячом в руках. По сигналу он передает мяч игроку своей команды, получает от него обратную передачу, передает мяч следующему игроку и т. д. Получим мяч от последнего игрока, капитан поднимает руки с мячом вверх, возвещая о выполнении задания. Команда, быстрее выполнившая задание, выигрывает.

Игры средней интенсивности

«Бой петухов». Двое играющих, прыгая на одной ноге, стараются толчком плеча заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга.

«Удочка». Играющие располагаются по кругу, в центре которого стоит водящий и вращает веревку с мешочком на конце. Играющие должны перепрыгивать через мешочек. Задевший его становится водящим.

VII—VIII классы

Игры низкой интенсивности

«Сильный бросок». Две команды располагаются на разных сторонах площадки, в центре которой на линии лежит мяч. По команде играющие бросают мячи (снежки) в мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Команда, которой это удается, выигрывает.

«Придумай сам». Играют две команды. Первый игрок одной команды выполняет 2—3 упражнения и встает на место. Следом за ним упражнения выполняет игрок другой команды и т. д. Игрок, повторивший упражнение, которое уже выполнялось, приносит команде штрафное очко. Побеждает команда, имеющая меньшее число штрафных очков.

Игры средней интенсивности

«Затяни в круг». Чертится круг с таким расчетом, чтобы игроки, держась за руки, находились от него на расстоянии 30—40 см. Каждый играющий старается затянуть своего соседа в круг и не попасть туда сам.

Примечание. При проведении игры зимой линию круга можно обозначить несколькими снежными комками. Играющие будут при этом стараться заставить соседа наступить на снежный ком.

«Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждый игрок держится за пояс стоящего впереди. Перед командами проводится стартовая линия. Против каждой команды на расстоянии 15—20 м ставится стойка. По знаку руководителя игроки в колонне, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед до стойки, оббегают ее и возвращаются назад за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой первыми вернулись в исходное положение.

1.2. Игры, используемые во время прогулок

«Бег наперегонки». На ровной площадке чертятся две линии. Расстояние между ними зависит от возраста участников: для 7—9-летних — 30 м, 10—11-летних — 40 м, 12—13- и 14—15-летних — 60 м. Две-три равные по числу участников команды строятся за стартовой линией в колонны по одному в порядке номеров, так чтобы бегуны с совпадающими номерами были примерно равны по силе. По команде стартера сначала бегут первые номера, затем — вторые, третьи и т. д. Забеги между девочками и мальчиками отдельно. Судья на финише определяет порядок прихода. Прибежавшие

первыми в забегах получают 1 очко для своей команды, вторыми — 2 очка, третьими — 3 очка и т. д. Побеждает команда, получившая меньшее количество очков.

«Догони и осаль». На ровной площадке чертятся две стартовые и одна финишная линии. Между стартовыми линиями расстояние 2 м, а до финиша в зависимости от возраста — от 30 до 50 м. Участники делятся на две команды. Ребята из первой команды строятся в шеренгу за первой (ближе к финишу) стартовой линией с интервалами в 1 м. Члены второй команды строятся в таком же порядке за второй стартовой линией. По сигналу обе команды одновременно принимают старт из заранее заданного положения. Задача для стоящих за второй стартовой линией — догнать и осалить бегущих впереди до того, как они пересекут финишную линию. На финише подсчитывается количество осаленных. Затем команды меняются местами. Команда, в которой оказалось меньшее количество осаленных, получает 1 очко, вторая команда — 2 очка. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

«Гигантские шаги». Кто из учеников сумеет преодолеть наибольшее расстояние, сделав 10 (или больше — по договоренности) прыжков на одной ноге, на обеих или прыгая с одной на другую.

«Встречные прыжки». Играющие делятся на две команды и становятся друг против друга на расстоянии 4 м в колонны по одному. Перед одной из команд (по жребию) отмечается линия старта. Судья отмечает место приземления. Сюда встает первый игрок противостоящей команды и прыгает от данной отметки в обратном направлении и т. д. Команда, начавшая первой, побеждает в том случае, если последний игрок второй команды не допрыгнул до линии старта.

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

«**Эстафета с прыжками**». Команды по 6 чел. в каждой строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый кладет руки на плечи впередстоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12— 15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает команда, первой вернувшаяся за линию старта.

«**Комбинированная эстафета**». Команды состояются из 5 девочек и 6 мальчиков. Длина каждого этапа 15 м. I этап. Бег вдвоем в одном обруче (девочки и мальчики

отдельно). II этап. Бег на трех ногах в паре (мальчики и девочки отдельно). Разноименные ноги партнеров связываются резиновым жгутом на уровне голеностопных суставов. III этап. Прыжки в мешке (участвуют только мальчики). IV этап. Прыжки на одной со сменой ног у поворотной стойки (сначала девочка, затем мальчик).

«Кто перетянет». Командные состязания в перетягивании каната.

2. Примерные упражнения для гимнастики до занятий¹

I—III классы

1. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди и т. д.
2. И. п. — о. с. 1—2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3—4 — и. п.
3. И. п. — руки на пояс. 1—поворот туловища вправо, руки и стороны; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же в другую сторону.
4. И. п. — руки на пояс. 1—присед или полуприсед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и. п.
5. И. п. — руки на пояс. 1—наклон вправо, правую в сторону на носок, левую руку вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
6. И. п. — руки на пояс, прыжки на месте. 1—ноги врозь; 2 — и. п.; 3 — правую вперед, левую назад; 4 — и. п.; 5—8 — то же, левую вперед.

¹ Рекомендованы НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР.

IV—VI классы

1. И. п. — о. с. 1—руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.
2. И. п. — то же. 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — то же назад.
3. И. п. — руки на пояс. 1—выпад правой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и. п.; 5—8 — то же с другой ноги.
4. И. п. — стойка ноги врозь. 1—руки через стороны вверх, наклон туловища вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
5. И. п. — руки за голову. 1—полуприсед, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п.
6. И. п. — руки на пояс. 1—4 — четыре прыжка на двух; 5—8 — четыре прыжка на левой; 9—12 — четыре прыжка на правой.

Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с движениями рук вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс,

VII—VIII классы

1. И. п. — руки в стороны. 1—правую руку к плечу, левую в сторону; 2 — и. п.; 3 — левую руку к плечу, правую в сторону;

4 — и. п.

2. И. п. — руки вверх. 1—круги руками внутрь; 2 — наклон вправо; 3 — круги руками наружу; 4 — наклон влево.

3. И. п. — о. с. 1 — присед, руки в стороны; 2—и. п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и. п.

4. И. п. — руки вверх. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же в другую сторону.

5. И. п. — руки за голову. 1—наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 — выпрямиться, руки к плечам; 3 — наклон назад, руки вверх; 4 — и. п.

6. И. п. — руки на пояс. 1—3 — три прыжка на двух; 4 — прыжок с поворотом на 180°.

Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с различными движениями (круги внутрь, наружу, вперед, назад; дуги внутрь, наружу и т. д.).

IX—X классы

1. И. п. — о. с. 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.

2. И. п. — правая рука к плечу, левая за голову. 1 — руки вверх; 2—левую руку к плечу, правую за голову; 3—4 — то же со сменой положения рук.

3. И. п. — о. с. 1—полуприсед, левую руку в сторону, правую вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же со сменой положения рук.

4. И. п. — о. с. 1—руки за голову, правую назад на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же со сменой положения ног.

5. И. п. — о. с. 1—выпад вправо, руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

6. И. п. — руки на пояс. Прыжки на месте со сменой положения ног. 1—правая вперед, левая назад; 2 — левая вперед, правая назад и т. д.

3. Примерные упражнения для физкультурных минуток

(Рекомендованы НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР)

Каждый комплекс физкультурных минуток состоит, как правило, из 3—4 упражнений, повторяемых 4—6 раз. В комплекс подбираются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие групп и мышц — в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения во время урока. В комплексах физкультурных минуток применимы упражнения на потягивания, прогибания, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями рук.

Ниже даны примерные комплексы упражнений, применяемых во время физкультурных минуток в разных группах классов.

I—III классы

1. И. п. — о. с. 1—руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться — вдох; 3 — руки вперед; 4 — и. п.
2. И. п. — руки на пояс. 1—4 — наклоны вперед, назад, вправо, влево.
3. И. п. — руки на пояс. 1—присед, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и. п.
4. И. п. — о. с. Ходьба на месте с различными движениями рук (вперед, вверх, к плечам, за голову)

IV—VI классы

1. И. п. — о. с. 1—дугами вперед руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох; 2 — и. п. — выдох; 3 — круг головой вправо; 4 — то же влево.
2. И. п. — руки на пояс. 1—правую в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3 —4 — то же в другую сторону.
3. И. п. — руки за голову. 1 — полуприсед, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон назад; 4 — и. п.
4. И. п.—руки на пояс. Ходьба на месте, на каждый четвертый счет поворот на 90°

VII—VIII классы

1. И. п.—о. с. 1—левую назад на носок, руки вверх ладонями наружу; 2 — и. п.; 3 —4 — то же с другой ноги.
2. И. п. — о. с. 1 —полуприсед, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и. п.
3. И. п.—руки на пояс. 1—наклон вправо; 2 — и. п.; 6—поворот туловища влево; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону,
4. Ходьба на месте с различными движениями рук

IX—X классы

- И. п. — о. с. 1—руки вперед; 2 — пальцы в кулак; 3 — руки вверх; 4 — пальцы выпрямить; 5 — руки за голову; 6 — руки к плечам; 7 — руки на пояс; 8 — руки к плечам; 9 — наклон вправо; 10 — наклон влево; 11—наклон вправо; 12—выпрямиться, руки на пояс; 13 — поворот вправо, руки вверх; 14 — руки к плечам; 15 — руки вниз; 16 — и. п.

4. Примерные упражнения для осанки

Для коррекции осанки рекомендуются симметричные и асимметричные упражнения, подбираемые сугубо индивидуально в зависимости от имеющихся нарушений осанки. Однако упражнения на осанку следует широко культивировать и в занятиях с детьми, не имеющими нарушений, для формирования правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника. Система специальных воздействий должна включать ежедневную утреннюю гимнастику дома, гимнастику до занятий в школе, физкультминутки, дополнительные занятия специальной гимнастикой и выполнение домашних заданий.

Выполняя упражнения, необходимо прибегать к кратковременным (до 6 с) задержкам правильных положений и поз.

Упражнения, рекомендуемые Б. В. Сермеевым, для устранения различных искривлений позвоночника и укрепления мышц, участвующих в формировании правильной осанки

Упражнения, устраняющие кифоз (сутулость, сгорбленность)

1. И. п. — стоя, руки к плечам. Поднимание рук вверх — вдох, опускание в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И. п. — стоя, руки вдоль тела. Отведение рук назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременным отставлением одной из ног назад на носок — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить по 3 раза каждой ногой.

3. И. п. — стоя, руки на голове, пальцы переплетены. Поднять руки вверх — вдох и возвратиться в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

4. И. п. — стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприседание с подниманием рук вперед до горизонтального уровня и возвращением в и. п. Повторить 4—5 раз.

5. И. п. — стоя, палка на лопатках. Наклон вперед с подниманием рук вверх (вынос палки) и возвращение в и. п. Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

6. И. п. — стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны — вдох, возвращение в и. п. — выдох. Повторить 4—5 раз. 7. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Поднимание таза с переходом в положение «полумост» — вдох, опускание таза — выдох. Повторить 3—4 раза.

8. И. п. — лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогибание позвоночника в грудном отделе с опорой на локти — вдох, опускание в и. п. — выдох. Повторить 4 раза.

9. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе — вдох, возвратиться в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

10. И. п. — лежа на животе, руки на пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ноги в тазобедренных суставах — вдох, возвращение в и. п. Повторить 3—4 раза.

11. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, фиксируют на лопатках гимнастическую палку. Разгибание (прогиб) корпуса через гимнастическую палку. Повторить 3—4 раза.

12. И. п. — стоя на четвереньках. Попеременное выпрямление левой руки и правой ноги и возвращение в и. п. То же другой рукой и ногой. При поднимании руки — вдох. Повторить по 4 раза.

13. И. п. — стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить, возвратиться в и. п. («подлезание»). Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

14. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, возьмитесь за рейку на уровне пояса. Наклон корпуса вперед с прогибанием в грудном отделе — вдох, возвращение в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

15. И. п. — стоя на 4-й рейке гимнастической стенки, придерживаясь руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание с выпрямлением рук. Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

16. И. п. — стоя, выпрямившись, спиной к гимнастической стенке (прислонившись к ней затылком, лопатками и тазом), шаг вперед со стремлением сохранить правильное положение корпуса — вдох и возвращение в и. п. — выдох. Повторить по 4 раза каждой ногой.

17. И. п. — стоя, руки на пояс, на голове мешочек с песком или книжка в твердом переплете. Ходьба с подниманием рук в стороны — вдох, возвращение в и. п. — выдох. В течение 30 с.

18. И. п. — стоя, руки на затылке, поднимание рук вверх — вдох, опускание в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

19. И. п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, прогибаясь, достать руками пятки — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 4—5 раз.

20. И. п. — стоя на коленях. Наклонить туловище вправо, доставая правой рукой пятку левой ноги; то же в левую сторону. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

21. И. п. — то же, наклоны назад, прогнувшись. Повторить 4—5 раз.

22. И. п., — лежа на животе. Захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове («корзиночка»); то же поочередно правой, левой ногой. Повторить по 4—6 раз.

23. И. п. — стоя на правой ноге, захватить левую ступню. Сгибая в колене, пытаться оттянуть назад-вверх; то же другой ногой. Повторить по 4—6 раз.

24. И. п. — лежа на спине. Сделать «мост». Повторить 3—4 раза.

25. Висы прогнувшись на гимнастической стенке

Упражнения, помогающие устранить сколиоз (боковые искривления позвоночника)

1. Поднимание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника из разных исходных положений: стоя, лежа на груди, на спине.

2. Отведение ноги на стороне выпуклости поясничного отдела позвоночника из разных исходных положений: лежа на спине, животе, стоя у гимнастической стенки.

3. Упражнение в повороте таза с заведением ноги.

4. Упражнение в повороте туловища с заведением руки.

5. Наклон корпуса влево (вправо) с противоупором руки в положении лежа.

6. Упражнения в балансировании.

7. Сочетания поднимания руки и отведения ноги в положении лежа.

8. Лежа на боку, положить ноги на возвышение.

9. Упражнение, вытягивающее позвоночник, в положении на четвереньках.

10. Ползание.

11. Упражнение в положении лежа на валике, подложенном под выпуклую часть грудной клетки,— отведение рук в стороны-вверх.

12. Дыхательные упражнения статического и динамического характера из различных и. п., поднимание рук вверх, сгибание их на затылке, руки к плечам, за голову, на голову, перед грудью

Комплекс упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног

1. Приведение стоп из и. п. сидя.

2. Сушинация, т. е. поворот наружу, правой (левой) стопы с помощью другой ноги.

3. Захватывание стопами набивного мяча.

4. Сдавливание стопами резинового мяча.
5. Подтягивание стопами матерчатого коврика.
8. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и др.).
7. Ходьба на носках по кривой поверхности, по мату,
8. Сгибание пальцев.
9. Упражнения с использованием снарядов круглой и цилиндрической формы.
10. Упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, скамейке, буме и др.) с балансированием. При этих упражнениях траектория тела смещается в сторону опорной ноги, что ведет к нагрузке преимущественно наружного свода стопы и в связи с этим к разгрузке ее внутренней продольной выемки.
 11. Упражнения в положении стоя на носках.
 12. Ходьба босиком по песку, по выкошенному лугу, по бревну, скамейке и т. д.
 13. И. п. — стоя, носки стоп развернуть внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки и возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Дыхание произвольное. Темп средний.
 14. И. п. — стоя, руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть и одновременно вытянуть руки вперед — выдох, возвратиться в и. п. — вдох. Повторить 4—5 раз. Темп медленный.
 15. И. п. — стоя, руки на пояс, носки стоп сближены. Переместить нагрузку на наружный край, поставить стопы параллельно и возвратиться в и. п. Повторить 7—8 раз. Темп средний.
 16. И. п.— стоя, ноги соединены, руки на пояс. 25—30 подскоков на носках ног. Дыхание произвольное.
 17. И. п. — стоя, руки на пояс. Ходьба (40—50 шагов) с параллельной установкой стоп, с носками, повернутыми внутрь, с опорой на наружный край стопы

Примерные комплексы упражнений для занятий по профилактике нарушений осанки (по И. Д. Ловойко) в зависимости от возраста учащихся

Комплекс упражнений для учеников младших классов

1. И. п. — лежа на животе, кисти под подбородком. Поднять голову и плечи, руки на пояс (лопатки соединить). Держать 3 счета.
2. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, затем левую, согнуть их в коленях, выпрямить и опустить.
3. И. п.—стоя на коленях, руки на пояс. Дыхательные упражнения. 2—3 раза.

4. И. п.— то же, что в упражнении 1. Приподнять туловище и голову, руки в стороны, сгибать и разгибать пальцы (6—10 раз), возвратиться в и. п.

5. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

6. И. п.—о. с, руки назад. Ладони развернуть — вдох, и. п.— выдох. 2—3 раза.

7. И. п.— сидя на стуле, руки вдоль туловища. Руки в стороны-вверх. 2—3 раза.

Комплекс упражнений для учеников старших классов

1. И. п. — лежа на животе, кисти под подбородком. Приподнять голову и туловище, руки вверх. Держать 3 счета. Руки к плечам. Держать 3 счета. Руки в стороны. Держать 3 счета. Вернуться в и. п. 4—6 раз.

2. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, разогнуть под углом 45° и медленно опустить. 4—6 раз.

3. И. п.— стоя на коленях. Дыхательные упражнения. 2— 3 раза.

4. И. п. — лежа на животе, руки, согнутые в локтях, под подбородком. Поднять прямую правую ногу, потом левую. Держать 3 счета. Опустить правую, затем левую. 6 раз.

5. И. п.—лежа на спине, руки вверх. Сесть с одновременным махом рук. Руки вверх, ноги прямые, потянуться. Опуская руки, медленно лечь. 4—6 раз.

6. И. п. — о. с. Дыхательные упражнения. 2—3 раза.

7. И. п. — стоя ноги врозь, в двух шагах от стула. Наклон вперед, хват за спинку стула, прогнуться (руки и спина на одной линии), голову приподнять. Держать 3 счета. Вернуться в и. п. 4—6 раз

5. Примерные упражнения для развития силы и гибкости

Во внеклассных и самостоятельных занятиях, а также на организованных переменах и в группах продленного дня следует выполнять силовые упражнения и упражнения на гибкость. При этом упражнения на силу и гибкость следует чередовать в одном занятии. Такое чередование дает хороший эффект для совершенствования обоих качеств

5.1. Силовые упражнения (по Р. П. Мороз и Б. В. Сермееву)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание пальцев в кулаки. 2—3 серии по 30—50 раз.

2. Вращение кистей с одновременным разгибанием пальцев вправо и влево. 2—3 серии по 20—30 раз.

3. Отталкивание прямыми руками от стены за счет энергичного разгибания рук. 1—2 серии по 15—25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.

В исходном положении, стоя лицом к стене или столу на расстоянии широкого шага, туловище прямое, руки опущены вдоль туловища. Падая вперед, в последний момент поднять руки на высоту плеч и ладонями упереться в стену или стол, затем энергично оттолкнуться от стены или стола.

4. В упоре лежа поднимание на пальцы и опускание на ладони. 2—3 серии по 15—25 раз

5. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2—3 серии по 6—10 раз в каждую сторону.

6. В упоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2 - 3 серии по 6—10 раз.

7. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2—4 серии по 15—30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко, ладони вместе. То же, поочередно сгибая и разгибая правую и левую руки. То же, но оттягивая туловище назад, как бы подползая.

8. Отжимание в упоре лежа, опираясь руками и ногами на сиденья двух стульев. Поставить два стула сиденьями внутрь на ширине плеч. Носками ног опереться на сиденье стула, стоящего сзади, двумя руками — на сиденье стула, стоящего впереди; туловище прямое.

9. Из упора присев тремя-четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и. п. 2—4 серии по 6—10 раз.

10. Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и. п. 2—3 серии по 8—12 раз.

II. Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусках. 2—4 серии до отказа.

12. В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2—3 серии по 6—15 раз.

13. Передвижение на прямых руках в упоре на брусках. 2—4 серии.

14. Передвижение в упоре на прямых руках на брусках, в конце согнуть и разогнуть руки. 2—3 серии до отказа.

Примечание. Для усложнения упражнений и увеличения нагрузки в упражнениях 9 и 10 следует повысить опору для ног. Эти упражнения предназначены в основном для развития разгибателей рук и грудных мышц.

15. Держась двумя руками, хватом сверху за перекладину. Оттолкнуться ногами от опоры, согнуть руки, затем медленно опуститься вниз. 3—4 серии по 6—10 раз (для тех, кто не может подтянуться).

16. То же, но держаться хватом снизу. Задержаться на согнутых руках 2—4 с и медленно опуститься вниз. 3—4 серии по 6—10 раз. То же, но взявшись за перекладину разным хватом. Одной рукой хватом снизу, другой сверху. 2—4 серии по 6—10 раз. После выполнения каждой серии хват рук менять.

17. Держась за перекладину хватом сверху, руки на ширине плеч. Подтягивание в медленном темпе до подбородка. 2—4 серии до отказа. То же, но руки широко. 2—4 серии до отказа.

18. Подтягивание на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч, с тремя остановками, 2—3 серии до отказа, То же с наклоном головы вперед.

Примечание. Подтягивание на перекладине следует варьировать, меняя ширину и способы хвата (сверху, снизу, разным хватом), так как этим достигается более эффективное воздействие на мышечную систему рук и плечевого пояса. Упражнения в подтягивании хорошо укрепляют мышцы предплечья, сгибатели (бицепсы) рук, а также трапециевидные и частично грудные мышцы. После выполнения важной серии упражнений необходимо встряхнуть расслабленные руки, отдохнуть 1—2 мин.

Лазанье по вертикальному канату, шесту и наклонной лестнице

19. Лазанье по канату, шесту в три приема из вися на прямых руках:

1-й прием. Поднять согнутые ноги примерно до прямого угла (канат между ногами). Зажать канат между подъемом одной ноги и пяткой другой, зажав его голенью и коленями.

2-й прием. Опираясь ногами, выпрямить их и подтянуться на руках вверх (согнуть руки).

3-й прием. Поочередно перехватить руками вверх, повиснув на прямых руках, повторить первый прием. Опускаться так же, но в обратном порядке.

20. Лазанье в два приема из вися, одна рука прямая, другая согнута, кисть на уровне подбородка. Канат захвачен ступнями так же, как при лазанье в три приема:

1-й прием. Поднять согнутые ноги примерно до прямого угла, канат между ногами. Захватить канат между подъемом одной ноги и пяткой другой, в то же время зажав его прочно между коленями.

2-й прием. Разгибая ноги, подтянуться на правой руке, перехватив левую вверх. Затем движение повторить. Опускаться так же, но делая движения в обратном порядке.

21. Лазанье на одних руках, ноги вместе или врозь из положения стоя или сидя на полу. Взявшись прямыми руками вверху, подтягиваясь на одних руках, быстро перехватить находящуюся внизу руку вверх, не выпрямляя ее полностью. Продолжая подтягиваться, перехватить другую руку и т. д.

Выполнять лазанье по канату или шесту можно 2—4 серии с отдыхом 1—2 мин между сериями, встряхивая и расслабляя руки

Лазанье по наклонной лестнице

22. Лазанье с помощью ног, попеременно перехватывая руками, стоя лицом к тыльной стороне лестницы. 2—4 серии подряд.

23. Лазанье без помощи ног (п попеременно перехватывая руками за ступеньки лестницы). 1—3 серии.

24. Лазанье вверх хватом за боковые опорные рейки (п попеременно перехватывая руками). 1—3 серии.

25. Скачкообразный подъем хватом за боковые рейки с последующим подтягиванием. 1—3 серии.

Примечание. Опускаться вниз плавно, без рывков, Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

1. Лежа на спине, медленное сгибание и разгибание ног, касаясь пятками пола. 2—4 серии по 20—30 раз.

2. Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и. п. 2—4 серии по 20—40 раз.

3. Лежа на спине, поднять согнутые ноги. Попеременно разгибать и сгибать ноги, удерживая их под углом 45° («велосипед»). 2—3 серии по 20—30 раз.

4. Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и. п. 2—4 серии по 10—20 раз.

5. Лежа на спине, ноги врозь. Круговые движения прямыми ногами в разные стороны. 2—4 серии по 6—12 раз в каждую сторону.

6. Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед-вверх и положить в и. п. То же, но с паузой после разгибания. 3—4 серии по 8—15 раз.

7. Упор сидя, руки сзади (сид на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и. п. 2—4 серии по 10—20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног («велосипед»). 2—4 серии по 10—20 раз.

8. И. п. — то же. Поднять ноги под углом 45° и делать круговые движения прямыми ногами. 2—4 серии по 10—20 раз в каждую сторону.

9. Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и. п. 2—4 серии по 8—12 раз.

10. Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движение рывком. 2—3 серии по 8—12 раз.

11. Лежа на спине, сгибаясь, сделать перекат через спину на лопатки и коснуться пола носками за головой. 2—4 серии по 10—15 раз.

12. Сидя на табурете (скамейке), закрепив ступни ног, руки «а пояс, спина прямая. Наклоны назад. 2—4 серии по 6—10 раз. То же, но руки к плечам, за голову. То же, но наклон назад с полуоборотом направо и налево. 2—4 серии по 8—15 раз в каждую сторону (вначале руки на пояс, затем к плечам и за голову).

13. И. п.—то же, но руки на пояс. Круговое вращение туловищем вправо и влево. 2—3 серии по 6—10 раз в каждую сторону.

14. И. п. — то же. Наклоняя туловище назад, сделать 3—4 пружинистых покачивания и энергично, резко вернуться в и. п. 2—

3 серии по 6—8 раз.

15. В висе на перекладине или гимнастической стенке согнуть ноги, касаясь коленями груди, медленно выпрямить ноги в и. п. 2—4 серии по 6—10 раз. То же, но коснувшись коленями груди, выпрямить ноги вперед до прямого угла и медленно опустить. 3—4 серии по 6—10 раз.

16. И. п.— то же. Поднимание прямых ног до прямого угла, держать 2—5 с и вернуться в и. п. 2—4 серии по 5—10 раз.

17. Лежа на спине вверх головой на наклонной доске, закрепиться поднятыми вверх руками. Поднимание полусогнутых ног вверх и за голову. 2—4 серии по 8—12 раз. То же прямыми ногами.

18. И. п. — то же. Круговые движения полусогнутыми прямыми ногами вправо и влево. То же, но движения ногами, как при плавании кролем. То же, но движения ногами, как при плавании брассом. Выполнять до отказа по 2—4 серии.

19. Лежа на спине вниз головой, ноги закреплены прочной лямкой, ремнем, руки на пояс. Наклонить туловище вперед и медленно возвратиться в и. п. 2—4 серии по 6—10 раз. То же, но руки к плечам, за голову. То же, поворачивая туловище вправо и влево. То же, ноги полусогнуты, руки за головой. Темп выполнения быстрый.

20. То же, но с пружинистыми покачиваниями при наклоне и возвращении в и. п. (сгибании и разгибании туловища).

Примечание. Длина наклонной доски может быть равна 160—180 см, ширина 30—40 см, толщина 3—4 см. Доска должна быть гладко обстругана, ее края нужно закруглить. На верхней части ляжки из брезента или прочного ремня закрепляют так, чтобы ступни свободно могли пройти под ляжку или ремень. На обратной стороне доски сверху две металлические скобы. Если есть возможность, обить наружную часть доски войлоком и покрыть дермантином.

При выполнении упражнений на наклонной доске угол наклона в начале занятий должен быть не более 10—15°. Затем, по мере укрепления мышц брюшного пресса, угол постепенно доводят до 45°

Упражнения для мышц ног

1. Лежа на спине, круговые движения ступнями вправо и влево. 3—4 серии по 50—100 раз в каждую сторону.
2. И. п. — то же. Сгибание и разгибание ступней вперед и назад. 2—4 серии по 50—100 раз.
3. Ходьба на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стоп. 1—3 мин.
4. Поднимание на носки, стоя носками на краю бруска высотой 7—10 см. 2—3 серии по 30—50 раз.
5. То же, стоя на одной ноге, опираясь о какой-нибудь предмет рукой. 2—3 серии по 20—40 раз.
6. Стоя ноги на ширине плеч, руки за головой. Приседание на всей ступне. 2—4 серии по 30—50 раз.
7. И. п. — то же. Пружинистые приседания (три пружинистых покачивания в глубоком приседе, на четвертом полностью разогнуть ноги — встать на носки). 2—4 серии по 20—40 раз.
8. Стоя в основной стойке, пятки вместе, носки врозь. Глубокое приседание на носках. 2—4 серии по 30—50 раз.
9. Ходьба глубокими выпадами вперед, руки на пояс, у плеч за головой. Спина прямая. 2—3 серии по 30—50 выпадов правой и левой ногой.
10. Ходьба в глубоком подседе, руки на пояс. 2—3 серии по 40—60 шагов.
11. Стоя ноги широко врозь, руки на пояс. Попеременное глубокое сгибание правой и левой ноги. 2—4 серии по 20—40 раз на каждую ногу.
12. Приседание на одной ноге («пистолет»), рукой держась за опору. 2—4 серии по 6—10 раз. На правой и левой ноге.

13. Стоя сбоку от скамейки, поставить на нее правую ногу. Толчком левой ноги встать на скамейку. Повторить в другую сторону. 3—5 серий по 10—20 раз на каждую ногу.

14. Стоя ноги на ширине плеч, прыжки в длину с места. 2—4 серии по 10—20 прыжков.

15. Подскоки, стоя на носках, на двух и одной ноге, с продвижениями вперед, назад, в стороны, с поворотами в разные стороны. 2—5 серий по 50—100 подскоков.

16. Тройные, пятерные прыжки в длину толчком двух ног. 2—4 серии.

17. Прыжки на одной ноге (правой и левой) в длину. 2—4 серии по 10—15 прыжков.

18. Прыжки в длину с последующим наскокиванием на возвышение толчком двух ног (высота 50—70 см). 2—4 серии по 6—10 прыжков.

19. То же одной ногой, правой и левой. Высота 40—60 см.

20. Стоя ноги врозь над скамейкой, табуреткой. Напрыгивание на скамейку, табуретку с последующим соскоком на носки. 2—4 серии по 15—30 раз

. Упражнения с амортизаторами и эспандерами

1. Лежа на груди, руки вперед. Поочередные движения руками вниз до бедра. То же обеими руками.

2. Лежа на груди, руки вверх. Амортизатор прикреплен сверху. Движение руками вниз.

3. Лежа на груди, одна рука вверх, другая вниз. Движение руками—одной вниз-назад, другой через сторону вверх.

4. Лежа на груди, обе руки вверх. Одновременные движения руками вниз-назад до бедра, далее дугами в стороны вверх.

5. Лежа на спине, одна рука вверх. Последовательные круговые движения руками, имитируя плавание кролем на спине.

6. Стоя ноги врозь, руки вверх. Амортизаторы укреплены сверху. Движение в стороны — руки в стороны и дальше к бедрам.

7. Сидя спиной к месту крепления амортизаторов, руки вверх, движение вперед, руки вперед.

8. Амортизатор укреплен сзади-снизу. Имитация броска — метания гранаты, копья.

9. Поочередное или одновременное отведение рук назад при наклоне вперед. То же, но и. п. — о. с. и отведение назад — выполняется одновременно с наклоном вперед.

10. Разведение прямых рук в стороны: эспандер проходит за головой, эспандер проходит перед лицом.

11. Стоя спиной к месту крепления амортизатора, разгибание руки вперед с поворотом туловища и одновременным разгибанием ног.

12. Лежа на животе, разгибание и сгибание ног. Эспандеры проходят над головой.

13. Сидя на скамейке, держась руками за края, разгибание и сгибание в тазобедренных суставах. Амортизаторы закреплены на шее и на столе.

Каждое упражнение выполняется 6—12 раз.

5.2. Упражнения на гибкость

Примерный комплекс упражнений для развития активной и пассивной подвижности в суставах

1. И. п. — руки в стороны. Рывки руками в различных плоскостях. Повторить 10—12 раз.

2. И. п. — руки вперед. Круговые движения руками в различных плоскостях. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — руки вперед. Одновременные повороты рук внутрь и наружу до предела. Повторить 6—8 раз.

4. Приседания на полной ступне: а) ноги вместе; б) ноги врозь, ступни параллельно. Повторить 6—8 раз каждое.

5. И. п. — о. с. Пружинящие наклоны, притягивание туловища руками к голени. Повторить 20—25 раз.

6. И. п. — глубокий упор присев на одной, другую в сторону. Стараться сесть за ногой. Повторить 14—16 раз.

7. И. п. —выпад одной, другая сзади прямая, носок оттянуть. Повторить 10—12 раз.

8. И. п. — стоя боком с опорой. Махи ногами в различных плоскостях. Повторить 14—16 раз.

9. Выполнение упражнения «шпагат». Повторить 5—6 раз.

10. Ходьба на пятках, носки взяты «на себя» возможно выше.

6. Примерные сюжетные упражнения и игры

Для активизации двигательной деятельности ребенка небезразлично, захвачен ли он процессом выполнения упражнений или остается равнодушным к занятиям. Поэтому важно придавать занятиям соответствующую окраску и применять необычные формы

проведения упражнений, делать занятия во внеурочное время (да и сами уроки) занимательными. Ребятам надоедает шаблонное проведение упражнений.

В связи с этим заслуживает внимания проведение физических упражнений, игр и целых занятий по определенному сюжету. Такой прием развивает у детей любознательность, воображение, стимулирует работоспособность.

При подборе упражнений и игр следует отдавать предпочтение тем, которые в данный период в большей мере интересуют детей, отображая определенные производственные или спортивные события, явления природы, жизнь животных.

По мнению Б.С.Рунцова, сюжетные упражнения могут выполняться под рифмованные строчки, которые обладают ритмом, под дидактические рассказы учителя или объединяются в комплексы определенной темой

Предлагаем примерные упражнения.

6.1. Комплекс общеразвивающих упражнений под рифмованные строчки

1. «Ловля комара». И. п. — о. с, ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево, руки вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в и. п. Упражнение сопровождается рифмованным текстом, который читает учитель: «Руки вверх поднять пора, чтоб пойман, нам комара, а потом их дружно вниз — в стойку прежнюю вернись!»

2. «Самолет». И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево.

Текст: «Руки ставим все взлет — появился самолет. Мах кры лом туда-сюда. Делай — раз и делай — два!»

3. «Флюгер». И. п. — о. с, руки за голову. Повороты туловища вправо и влево.

Текст: «Флюгер строится у нас — поворачиваемся сейчас. Ветер справа, ветер слева — флюгер вертится умело».

4. «Дровосек». И. п.—ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы в «замок». Наклоны вперед с глубоким выдохом. (Все хором произносят: «Бах!»)

Текст: «Дровосеками мы стали, топоры дружно подняли и, руками сделав взмах, по полену сильно — бах!»

5. «Карлики и великаны». И. п. — о. с. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Подняться на носки, руки вверх, прогнуться.

Текст: «Чудеса у нас на свете: стали «карликами» дети, а потом все сразу встали —«великанами» мы стали».

6. «Мяч». И. п. — о. с. Прыжки на обеих ногах.

Текст: «Скачет, скачет, скачет мяч, припустился резво вскачь Скок, скок, скок — приземляйся на носок».

7. «На парад». И. п. — о. с. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Текст: «Сильный, смелый наш отряд дружно вышел на парад. Выше ногу, тверже взгляд, как в строю идет солдат!»

6.2. Упражнения для физкультурных минуток под рифмованные строчки

1. И. п.—о. с. Подняться на носки, руки вверх, прогнуться, опустить руки вниз.

Текст: «Солнце, дети, высоко. Все вдыхаем глубоко, руки вниз мы опускаем и свободно выдыхаем. Раз-два — все вдыхаем, три-четыре — выдыхаем».

2. И. п. — о. с, руки за голову. Свести локти вперед, наклонить голову. Развести локти в стороны, наклонить голову назад.

Текст: «Упражнение второе: руки ставь за голову! Словно бабочки летаем, крылья сводим, расправляем. Раз-два, раз-раз — дружно делает наш класс!»

3. И. п. — о. с. Поднимание рук вверх и опускание вниз поочередно.

Текст: «Упражнение номер три: вверх немножечко смотри! Руки вверх поочередно, делай просто и свободно! Раз-два-три-четыре — расправляем плечи шире!»

4. И. п. — сидя за партой, руки вперед. Скрестные движения руками.

Текст: «Комплекс, ребята, начнем мы второй: руки прямые перед собой! Будем движения делать мы скрестные. Нам упражнения все интересные! Любим мы песни, любим мы шутки, любим хорошие физкультминутки».

5. И. п. — сидя за партой. Сжимание и разжимание кистей. Текст: «Руки на парте, пальцы в кулак и упражнение выполним

так: пальцы сжимаем и разжимаем, будто пластилин мы разминаем. Сделаем четко, только на пять — легче будет нам, дети, писать».

6. И. п. — о. с, руки к плечам. Круговые движения руками.

Текст: «Очень хорошее есть упражнение: руки к плечам, круговые движения. Вперед-вперед, назад-назад — это полезно для наших ребят. Раз и два, три и четыре — в дружбе мы живем и мире!»

7. Примерные упражнения, включаемые в комплексы ритмической гимнастики

Комплекс упражнений ритмической гимнастики следует составлять в соответствии с учетом двигательного опыта занимающихся. В нем должны так чередоваться упражнения, чтобы в работу последовательно включались различные части тела: руки и плечевой пояс, шея и туловище, ноги.

После подбора музыки необходимо составить комплекс упражнений, разучить его с учениками без музыкального сопровождения, сначала по частям, затем объединить части в целое. Разученный комплекс предлагают учащимся закрепить в домашних условиях и только после этого знакомят их с музыкальным сопровождением, акцентируя внимание на характере музыки, темпе выполнения упражнений, моментах перехода от одного упражнения к другому.

От занятия к занятию интенсивность выполнения упражнения увеличивается, в их исполнение вносятся индивидуальные «добавки»

Предлагаем комплекс упражнений ритмической гимнастики для учащихся III—IV классов (по В. А. Лукьянову)

Комплекс выполняется в течение 10—12 мин.

1. На счет 1—4 — ходьба на месте, высоко поднимая бедро, энергичное движение руками; 5—8 — четыре прыжка на месте, ноги вместе, на каждый счет делая пол-оборота направо и налево, руки согнуты в локтях, движения свободные. Повторить 3 раза.

2. И. п. — о. с. 1—3 — медленно поднять руки через стороны вверх; 4 — и. п., руки опустить вниз расслабленно. Повторить 3 раза.

3. И. п. — правая на носке, руки на пояс. 1—4 — на каждом счет поочередная смена положения ног, поднимая и опуская плечи. Повторить 8 раз.

4. И. п. — полуприсед, голова опущена, руки перед грудью. I • выпрямиться, руки в стороны, голову прямо; 2 — и. п. Повторить 8 раз.

5. И. п. — то же, что в упражнении 4. 1 — выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, голову прямо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — то же, но в другую сторону; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

6. И. п. — руки вверх, ладони вверх, пальцы сплетены. 1 — полуприсед, руки вперед; 2 — и. п. Повторить 8 раз.

7. И. п. — ноги врозь, руки за голову. 1 — полуприсед, руки вправо, голову повернуть вправо; 2 — и. п.; 3 — то же, но в другую сторону; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

8. И. п. — ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 — поворот па право, выпрямляя руки вперед-вверх, правую на носок, несколько прогнуться назад; 2 — и. п.; 3 — то же, но в другую сторону; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

9. И. п. — ноги врозь, правая рука за головой, левая на пояс 1—3 — наклон вправо, правую вверх; 4 — и. п. Затем, поменяв положение рук, выполнить упражнение в другую сторону. Повторить в каждую сторону по 3 раза.

10. И. п. — ноги врозь, руки за головой. Пружинящие наклоны вперед. 1—руки в стороны, голову прямо, спина прогнута; 2 — руки к носкам ног; 3 — то же, но руки скрестно; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

11. И. п.—упор присев. 1—упор лежа; 2 — и. п. Повторить 6 раз.

12. И. п. — упор присев. 1—3 — медленно выпрямляясь, руки через стороны вверх; 4 —и. п. Повторить 4 раза.

13. И. п. — о. с, руки на пояс. 1—2 —опускание на колени; 3—4 —и. п. Повторить 8 раз.

14. И. п. — стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть на пол вправо, руки влево; 3—4 — и. п. Повторить 8 раз.

15. То же, что в упражнении 14, но выполнять на каждый счет. Повторить 6 раз.

16. И. п. —лежа на животе, голова опущена, опираясь согнутыми руками о пол. 1 —3 — выпрямить руки, прогнуться назад; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

17. То же, что в упражнении 16, но на каждый счет разгибать и сгибать руки. Повторить 4 раза.

18. И. п. — сидя на полу, ноги согнуты, руки скрестно перед грудью. 1—выпрямить ноги, руки в стороны; 2 — и. п. Повторить 8 раз.

19. И. п. — сед, правая согнута, левая прямая. 1—4 — на каждый счет смена положения ног. Повторить 8 раз.

Для учащихся IV—VI классов рекомендуем примерную схему и описание упражнений (по Н. А. Лупандиной и Т. Т. Ротерс)

Продолжительность занятия 8—10 мин.

I. Ходьба, ее разновидности. Предлагаемая музыка: грампластинка «Всем, всем, всем... В. И. Шаинский. Песни для детей», «Улыбка». Продолжительность звучания — 2 мин 38 с. Ритм — четкий, шаг на каждую четверть. Темп — средний. Характер бодрый, веселый. Дозировка упражнений: 1—30 с, 2—18 с, 3 — 20 с, 4 — 20 с, 5 — 26 с, 6 — 20 с, 7—25 с. (Дозировка определялась путем распределения общего времени звучания музыки на отдельные упражнения, исходя из логики построения музыкального произведения.)

II. Бег, прыжки. Предлагаемая музыка: грампластинка «Развеселите Тима», «Поросенок и жеребенок». Продолжительность звучания — 2 мин. Ритм — динамичный, бег на каждую восьмую. Темп — быстрый. Характер — стремительный, зажигательный. Дозировка упражнений: 1 — 20 с, 2—17 с, 3—19 с, 4—15 с, 5 — 15 с, 6—18 с, 7—16 с.

III. Упражнения на месте. Предлагаемая музыка: Алекс Сильвани «Лети, малиновка, лети». Продолжительность звучания 4 мин 10 с. Ритм — четкий, с акцентом на вторую и четвертую доли, удобный для выполнения упражнений на каждую четверть. Темп — средний. Характер — энергичный, четкий. Дозировка: каждое упражнение выполнять от 8 до 16 раз.

Описание упражнений

Ходьба, ее разновидности

1. Ритмическая ходьба с хлопком в ладоши перед собой на первый и третий шаг. Шаг выполнять четко, в соответствии с музыкой, следить за правильной осанкой и постановкой ног с носка перекатом на всю стопу.

2. Ходьба на носках, руки на голове, кисти одна на другой ладонями вниз. Ноги в коленях не сгибать, пятки не опускать, туловище держать вертикально, не прогибаться в пояснице и не выпячивать живот. Локти точно в стороны, голову не опускать, На последнем шаге руки опустить вниз.

3. Шаг левой вперед, руки к плечам, пальцы собраны в кулак. Шаг правой вперед, руки вниз. На следующие 4 счета ВСІ повторить сначала. В данном упражнении руки разгибаются и стороны и сгибаются к плечам с напряжением.

4. Ходьба с движением рук вверх и хлопками. 1 — шаг левой вперед, правая рука вверх. 2—шаг правой вперед, левая рука вверх. 3—4 — два шага вперед и два хлопка в ладони над голо вой. 5 — шаг левой вперед, правая рука вниз. 6 — шаг правом вперед, левая рука вниз. 7—8 — два шага вперед и два хлопка ладонями по бедрам. Все повторить сначала. Руки поднимаются вверх и опускаются вниз кратчайшим путем, сгибаясь и разгибаясь в суставах.

5. Ходьба со скрестным движением прямыми руками перед собой. На каждый шаг то левая рука движется над правой, то правая над левой. Руки держать точно вперед, смену производить четко, резко. На последнем шаге руки вниз.

6. Ходьба скрестным шагом. 1—шаг левой вперед, скрестно перед правой. Резким движением правая рука сгибается к плечу, левая назад-книзу, пальцы собраны в кулак, небольшой поворот туловища вправо. 2— шаг скрестно перед левой, смена положения рук. 3—4 — то же, что на счет 1—2.

7. Ходьба с высоким подниманием бедра. 1 — шаг левой вперед, правую ногу согнуть вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью). 2 — шаг правой вперед, левую согнуть вперед. 3—4 — то же, что на счет 1—2.

Общеразвивающие упражнения на месте (без предмета)

1. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — наклон вправо, дугами книзу левую руку согнуть спереди, правую сзади. 2 — и. п., руки в стороны-вниз, ладонями назад. 3—наклон влево, дугами книзу правую руку согнуть спереди, левую руку сзади. 4 — и. п., руки в стороны-вниз, ладонями назад. 5—8 — то же, что на счет 1—4. При выполнении наклонов ноги в коленях не сгибать.

2. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — с поворотом налево полуприсед на правой, наклон к левой (взяться руками за голень). 2 — и. п. 3—4 — то же в другую сторону.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты у туловища под прямым углом, пальцы собраны в кулак. 1—4 — перемещать на каждый счет колени из стороны в сторону, постепенно приседая, одновременно ударяя кулаками по бедрам. Голова наклоняется в ту же сторону, куда смещаются колени. 5—8 — движение выполняется в обратном порядке.

4. И. п. — сед на полу, руки на пояс. 1—4 — четыре «шага» вперед на ягодицах, поочередно сгибая и разгибая ноги. 5—8 — то же, что на счет 1—4, но продвигаясь назад.

5. И. п. — сед на полу, опора руками сзади. 1—скольжением согнуть ноги в коленях. 2 — развести ноги в стороны (максимально). 3 — скольжением согнуть ноги в коленях. 4 — скольжением выпрямить ноги вперед, и. п.

6. И. п. — сед ноги врозь. 1—2 — два наклона к правой ноге. 3—4 — два наклона к левой ноге. 5—7 — три наклона вперед. 8 — и. п. При выполнении наклонов ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты.

7. И. п. — сед на полу, опора руками сзади. 1—сед углом. 2—б — выполнить ногами движения велосипедиста. 7 — положение счета 1. 8 — и. п.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — мах согнутой правой вперед скрестно перед левой, локтем левой руки коснуться колена правой. 2—и. п. 3 — мах правой вперед скрестно перед левой, левой рукой коснуться правого носка. 4 — и. п. 5—8 — то же, что на счет 1—4, но с другой ноги. При выполнении махов ноги прямые, носки оттянуты.

9. Прыжки. И. п. — руки согнуты в локтях под прямым углом, пальцы собраны в кулак. 1—2 — два прыжка на левой, правая скрестно перед левой (левое плечо вперед). 3 —4 — то же на другой ноге (правое плечо вперед). 5 — прыжок на левой, правая скрестно перед левой (левое плечо вперед). 6 — прыжок на правой, левая скрестно перед правой

(правое плечо вперед). 7—8 — то же, что на счет 5—6. Прыжки выполнять легко и изящно. Голову слегка наклонять к вынесенному вперед плечу

Аналогичные упражнения ритмической гимнастики можно выполнять в парах, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками и т. д.)

8. Примерные задания для проведения конкурсов

Конкурсы можно проводить в пионерском звене и отряде, включать в программы утренников.

Конкурсы носят творческий или репродуктивный характер. В творческих конкурсах учащиеся получают задание (составить комплекс утренней гимнастики, комбинацию вольных упражнений и др.) и решают их каждый по-своему. Оценивается только качество выполнения задания. Репродуктивные конкурсы предусматривают одинаковое выполнение задания, а основанием для оценки является проявление физических качеств

Приводим **примерные задания репродуктивных конкурсов**

Кто самый гибкий?

1. Наклоняясь назад, слегка сгибая ноги в коленях, достать пятки.
2. Стоя ноги шире плеч, наклониться вперед, сгибая левую ногу, достать левым локтем носок левой ноги.
3. Лежа на спине, поднять ноги и достать носками пола за головой.
4. Стоя ноги вместе, руки в стороны, наклоняя голову, доставать то правым, то левым коленом лба, не теряя равновесия.
5. Стоя ноги как можно шире, руки вниз, наклонившись вперед, захватить руками голенистопопы и коснуться головой пола; ноги в коленях не сгибать.
6. Сидя, слегка согнув ноги, захватив обеими руками левую (правую) ногу, притянуть ступню к голове или перенести через голову.
7. Лежа на спине, руки соединить, пальцы переплести, образовав кольцо. Продевать правую и левую ногу попеременно через кольцо.
8. То же, но стоя на правой и левой ноге поочередно.
9. Стоя ноги врозь, наклоняясь назад, выполнить мост и вернуться в и. п.

Кто самый ловкий?

1. Подбросить теннисный мяч, наклониться, коснуться руками пола, выпрямиться и поймать мяч.
2. Подбросить мяч, сесть и поймать его; затем сидя подбросить мяч, встать и поймать его.
3. Мяч в руках за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх через голову и поймать его впереди.
4. Стоя, в обеих руках по мячу. Одновременно ударить мячами об пол и каждой рукой поймать мяч.
5. Стоя, волейбольный мяч между ступнями. Подпрыгнуть, подбросить мяч перед собой и поймать его.
6. Стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом вперед-вниз. Подбросить мяч и поймать его за спиной; подбросить мяч из-за спины и поймать его впереди.
7. Стоя ноги на ширине плеч, мяч удерживается ладонью и предплечьем левой руки за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх через правое плечо и поймать его правой рукой. То же, но мяч в правой руке.
8. Стоя, мяч зажат пятками. Подпрыгнуть, прогнуться, согнуть ноги назад, подбросить мяч так, чтобы он перелетел над головой и поймать его руками.
9. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, гимнастическая палка вертикально на ладони правой (левой) руки. Сесть и встать, не уронив палку. Поддерживать палку другой рукой не разрешается.
10. Стоя ноги вместе, руки со сложенной вчетверо скакалкой вниз, хват сверху на ширине плеч. Подпрыгнуть и, согнув ноги, провести скакалку под ногами, не касаясь ее, мягко приземлиться. Прыжком вернуться в и. п. То же, но через гимнастическую палку

Кто самый сильный?

1. Стоя ноги вместе, руки на пояс. Мягко опуститься на колени и движением рук и туловища встать.
2. Лежа на животе, руки сцеплены за спиной. Встать, не расцепляя рук.
3. Стоя руки за головой, сесть, лечь на спину, снова сесть и встать, не снимая рук с головы.
4. Присесть на одной ноге, вторую вперед. Одной рукой держаться за стенку или спинку стула.
5. В упоре лежа оттолкнуться руками от пола, хлопнуть в ладоши.
6. В упоре лежа ноги врозь оттолкнуться руками от пола, хлопнуть в ладоши; одновременно с этим оторвать ноги от пола и ударить их одна о другую.
7. Стоя между двумя стульями, опереться руками в сиденья, держать угол (для девочек — согнув ноги).
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девочек — с опорой на гимнастическую скамейку).

Кто самый быстрый?

1. Кто сумеет большее количество раз присесть и встать за 15 с?
2. Стоя, в каждой руке по теннисному мячу. Подняв руки вперед, выпустить оба мяча и успеть поймать их хватом сверху до падения на землю; то же, но выпускать и ловить мячи поочередно; то же, но ударом мячей об пол так, чтобы при ловле мяч из правой руки попал в левую и наоборот.
3. Стоя ноги врозь, палка длиной 1 м вертикально на полу, удерживается сверху двумя руками. Развести руки в стороны, присесть, встать и удержать палку руками сверху.
4. То же, но стоя ноги вместе. Отпустить палку, повернуться на 360° и успеть подхватить ее. Повороты выполнять вправо и влево.

Кто умеет сохранять равновесие?

1. Стоя на носках, руки за головой, передвижение по линии, обозначенной на полу; то же, но руки с набивным мячом вверх; то же, но передвигаясь по линии шагом с последующим подскоком на опорной ноге; танцевальными шагами.
2. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки с преодолением препятствий (планки, веревочки).

Конкурсы метателей.

«Попади в круг». Метание мячей, шишек, камешков с установленного расстояния в щит с нарисованными концентрическими кругами. В центральном круге обозначена цифра 5, в последующих кругах — 4, 3, 2, 1. Участнику начисляются очки в зависимости от того, в какой круг он попал. Побеждает тот, кто из трех бросков наберет больше очков.

Вариант. Конкурс, аналогичный предыдущему, но круги чертятся на земле.

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

«Мяч в полете». Броски набивного мяча на дальность двумя руками: а) снизу вперед; б) через голову назад; в) из-за головы вперед. Вес мяча: для девочек—1 кг, для мальчиков — 2 кг. Побеждает тот, кто показал наилучший результат по сумме 2—3 бросков.

«Троеборье толкателей». I этап. Толкнуть набивной мяч весом 1—2 кг от груди двумя руками через планку установленную в 2 м на высоте 2,5 м. II этап. Из и. п. ноги врозь, стоя лицом в сторону толкания, толкнуть мяч одной рукой. III этап. То же, но стоя боком к направлению толкания. Побеждает участник, показавший наилучший результат в сумме трех этапов.

9. Высказывания о пользе движения

Во все времена была известна польза физической культуры. О ней говорили, писали, ей посвящались трактаты.

Авиценна. «Если заниматься физическими упражнениями, нет никакой нужды в употреблении лекарств»

Авиценна «Умеренно и своевременно заниматься физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни».

Аристотель. «Жизнь требует движения».

Гёте. «Природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность».

Гёте. «Все наиболее ценное в области мышления, наилучшие способы выражения мысли приходят мне в голову, когда я хожу».

Гиппократ. «Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм»

Гиппократ. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти а повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»..

Гораций. «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

Гориневский В. В. «Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов».

Гюго В. «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа».

Диккенс Ч. «Нам дана жизнь с неперменным условием храбро защищать ее до последней минуты».

Декарт Р. «Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно».

Ильинский И. В. «Мой совет единственный — построить свою жизнь и свой распорядок дня таким образом, чтобы физкультура превратилась для вас в такую же непререкаемую необходимость, как сон, как дыхание. Час на воздухе, в движении! Этот час должен стать необходимостью в жизни каждого актера».

Калинин М. И. «В жизни живет лучше тот, кто окреп хорошо физически».

Карамзин Н. М. «Здоровье, столь малоуважаемое в юных годах, делается в годах зрелости истинным благом; самое чувство жизни бывает гораздо милее тогда, когда уже пролетела ее быстрая половина».

Карлейль Т. «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы».

Коменский Ян Амос. «Так как все в этом мире совершается и сохраняется посредством движения, естественно, чтобы все живое испытывало радость движения».

Коменский Ян Амос. «Человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения».

Лесгафт П. Ф. «Развитие должно быть вполне гармоническое, как физическое, так и соответственно ему умственное, эстетическое, нравственное».

Локк Д. «Гимнастика удлиняет молодость человека».

Монтень М. «Недостаточно закалять душу ребенка; Столь же необходимо закалять и его мышцы».

Павлов И. П. «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Павлов И. П. «Физический труд при определенных условиях является «мышечной радостью».

Петровский И. Г. «Хочешь всегда иметь силы для напряженного умственного труда, для овладения знаниями — занимайся спортом!»

Платон. «Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой..., того мы по всей справедливости можем называть человеком вполне гармоническим».

Плутарх. «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос».

Плутарх. «Движение — кладовая жизни».

Поленов В. Д. «Главные медикаменты — это чистый воздух, холодная вода, пила и топор».

Руссо Ж.-Ж. «Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать, необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться».

Симонов К. М. «Час, проведенный на теннисной площадке,— это всегда не только не потерянный для меня и работы час, а наоборот, всегда час приобретенный. После этого свободнее движется, лучше работает за рабочим столом».

Сократ. «Я хочу при помощи всего тела сделать его более уравновешенным».

Толстой Л. П. «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда — сущее горе».

Ушинский К. Д. «Отдых после умственного труда — это не ничегонеделание, а труд физический, что не только приятно, но и чрезвычайно полезно. Необходимо чередовать труд умственный с физическим».

Циолковский К. Э. «Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг».

Чернышевский Н. Г. «Физическое совершенство человека — это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его».

Шоу Б. «Здоровое тело — продукт здорового рассудка»

10. Примерная тематика лекций и бесед с родителями

Для успешного взаимодействия школы и семьи в деле физического воспитания родители должны быть хорошо осведомлены в следующих вопросах:

1. Оптимальный режим дня учащихся разных классов.
2. Необходимый объем двигательной активности детей разного возраста.
3. Гигиенические требования к одежде ребенка.
4. Режим питания детей школьного возраста.
5. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей.
6. Создание условий для занятий физической культурой детей по месту жительства.
7. Основные условия предупреждения искривлений позвоночника и формирования правильной осанки у детей школьного возраста.
8. Оптимальные величины нагрузки и пути ее определения в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Дыхание во время занятий физическими упражнениями.
10. Правила закаливания организма детей.
11. Обучение детей плаванию в летний период.
12. Особенности физического воспитания детей разного пола и возраста.
13. Основные правила организации игр детей и подростков.
14. Азбука туриста.
15. Контроль со стороны родителей за выполнением домашних заданий по физическому воспитанию учащихся.

Литература

- Маркс К., Энгельс Ф. О воспитании и образовании: Сборник.—М., 1957.
- Ленин В. И. Задачи союзов молодежи//Полн. собр. соч.— Т. 41.
- Конституция (Основной Закон) Союза Советских Социалистических Республик.— М., 1977.
- Материалы XXVII съезда КПСС—М., 1986.
- Программа Коммунистической партии Советского Союза.— М., 1986.
- О реформе общеобразовательной и профессиональной школы: Сб. документов и материалов.— М., 1984.
- Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО (последнее издание).
- Горчакова Л. П. Физическое воспитание в малокомплектной школе.— М., 1982.
- Заиорский В. М. Физические качества спортсмена.— М., 1970.
- Клусов Н. П., Цуркан А. А. Стадионы во дворе.— М., 1984.
- Козлов В. И., Богданов Г. П. Спортивный час школьника.—М., 1985.

Комплексная программа физического воспитания учащихся I— XI классов общеобразовательной школы (последнее издание).

Литвинов Е. Н., Любомирский Л. Е., Мейксон Г. Б. Как стать сильным и выносливым.— М., 1984.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.— М., 1977.

Мороз Р. П. Стать сильным.— М., 1983.

Николаев В. Р., Сергеев Б. В. Здоровье смолоду.— Горький, 1979.

Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ//Физкультура в школе.— 1984.— № 1.

Положение о коллективе физической культуры в школе//Физ-культура в школе.— 1984.— № 11.

Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя/Сост. В. П. Богословский.—М., 1984.

Физкультура в школе.—1978.—№ 12; 1984.—№ 1, 3, 8, 11; 1985.—№ 6; 1986.—№ 1, 12.

Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта.— М., 1980.