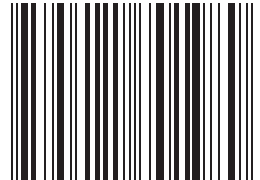


ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ

Сборник трудов II региональной
научно-практической
конференции



ISBN 978-5-4217-0198-9



9 785421 701989

Курганский
государственный
университет



редакционно-издательский
центр
43-38-36

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Курганский государственный университет»

Зауралье спортивное

Сборник трудов II региональной научно-практической конференции

Курган 2013

УДК 796.0

ББК 75

З 12

З 12 Зауралье спортивное : сборник трудов II региональной научно-практической конференции. - Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2013. -78 с.

В сборнике представлены труды региональной научно-практической конференции «Зауралье спортивное». Материалы отражают результаты научных исследований в области физической культуры и спорта по направлениям: исторические, социальные и педагогические аспекты физической культуры и спорта; развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях различного типа; состояние, проблемы и перспективы спорта в Курганской области.

Материалы конференции адресованы преподавателям и студентам специальности 032101 «Физическая культура и спорт», 034300.62 «Физическая культура», научным работникам, тренерам-преподавателям ДЮСШ, организаторам физической культуры.

Ответственность за научность и достоверность результатов в представленных материалах несут авторы.

Сборник подготовлен кафедрой спортивных дисциплин КГУ.

Состав редакционной группы:

Струнин Игорь Александрович (отв. ред.) - канд. пед. наук, доцент

Савиных Борис Александрович - канд. пед. наук, доцент

Рецензенты:

Федосимов Геннадий Михайлович – профессор, Курганский госуниверситет

Шалютин Борис Соломонович - доктор философ. наук, профессор, Курганский госуниверситет

Лейфа Андрей Васильевич - проректор по научной работе, ФГБОУ ВПО «Амурский государственный университет», доктор педагогических наук, профессор

ISBN 978-5-4217-0198-9

© Курганский
государственный
университет, 2013
© Авторы, 2013

СЕКЦИЯ 1
ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СПОРТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

И.А. Струнин

Курганский государственный университет

Существует много причин, по которым общетеоретические проблемы спорта необходимо сегодня включить в число актуальных проблем при изучении теории и методике базовых видов спорта. Одна из них видится в том, что в начале XXI в. спорт усиливает свое влияние в обществе, становится мощным социальный феноменом, способным формировать и преобразовывать как социальную реальность, так и духовную жизнь личности. Другая опирается на предложенную правительством Концепцию социально-экономического развития РФ, в которой определяется роль спорта с учетом положения о «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.». В ходе становления института спорта и по мере увеличения его социальной значимости, спорт оказывает влияние на объекты своего воздействия, является важным фактором в формировании патриотизма, в создании установок нравственности, эстетичности, улучшает качество жизни человека, укрепляет здоровье граждан. Нет сомнения и в том, что физическая культура и спорт выступают в качестве средства преобразования природы человека как общественного индивида, в рамках которого формируются и проявляются лучшие качества, происходит становление человека как духовно-телесной целостности. Данную мысль ярко выразил основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен: «Для того, чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы пятьдесят человек занимались спортом; для того, чтобы пятьдесят занимались спортом, нужно, чтобы двадцать человек были спортсменами-специалистами; для того, чтобы двадцать человек были специалистами, нужно, чтобы пять человек могли показать удивительные достижения».

В современных условиях интерес к спорту свидетельствует об усилении экономического, образовательного и культурного подходов в его изучении. Спорт играет существенную роль в решении задач, стоящих перед обществом. Данное высказывание подтверждается выступлениями известных политиков в средствах массовой информации о том, что спорт может и должен стать национальной идеей.

С учетом этого изменяются требования общества к сфере спорта. На передний план в изучении спорта выходят медико-биологические, педагогические, личностно-психологические факторы. Но явлением общечеловеческой культуры спорт становится под определяющим воздействием социальных факторов. Данное обстоятельство выделяет общетеоретические проблемы спорта как чрезвычайно важные ввиду масштабности спортивной практики и требует соответствующей современной уровню теоретической базы, на которой данная практика осуществляется. Анализ спортивной деятельности, изучение спорта в жизни общества образуют перспективное направление в решении научной проблемы - качество жизни и социально обусловленное поведение людей, занимающихся спортом.

Глобальность распространения спорта требует переосмысления вопросов природы спорта в целостной саморазвивающейся системе общества, перспектив развития, влияния и взаимосвязи спортивной деятельности с качеством жизни молодого поколения. Рассмотрение общетеоретических представлений о сути современного спорта необходимо и для решения насущных практических задач, которые сегодня стоят перед спортом вообще и развивающимся в Зауралье в частности.

Изучение природы современного спорта, его реального и потенциального места в обществе образует то основание, на котором строится мотивационная структура личности человека. Вместе с тем всё более явственной становится способность спорта создавать негативные стимулы для развития личности. От правильности и своевременности этой оценки во многом зависят «личностные параметры» будущего спортсмена, которые определяют успехи в жизни и спорте.

Несмотря на многочисленные исследования, современный спорт, его различные стороны остаются изученными недостаточно, он остается своего рода «наивным великаном», его «уровень самосознания» не соответствует тому месту, которое он занимает в современном обществе. В то же время экономические условия жизни современного человека накладывают значительные изменения на функционирование института спорта. От того, как «встраивается» современный спорт в новые экономические условия, каково его место в социальных структурах, в образовательных учреждениях различного типа, как он влияет на качество жизни людей, какова востребованность специалистов отрасли для дальнейшей интеграции в культуру социума, зависит многое в жизни общества.

Разработка общетеоретических вопросов спорта находится на недостаточно высоком уровне. Очевидно, что необходимость более тщательного анализа сущностных характеристик спорта, возникшего в начале прошлого века и

занявшего в обществе такое необъятное пространство, аналогичное которому он не занимал раньше за время своего многовекового существования, становится своевременной и всё более острой.

В организуемом исследовании на базе кафедры спортивных дисциплин КГУ выделяются два направления: а) выявление особенностей трансформации спорта в социальных преобразованиях современного общества, б) изучение спортивной деятельности по базовым видам спорта. Это особенно важно при подготовке к предстоящей профессиональной деятельности бакалавров «физической культуры» в условиях новых образовательных стандартов, создающих реальные условия для самосовершенствования, адекватного самопознания значимых и социально приемлемых способов саморазвития и самоутверждения.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Ю.А. Дюрягина, И.В. Кошевец

*Куртамышский сельскохозяйственный техникум -
филиал ФГБОУ ВПО «Курганская государственная сельскохозяйственная
академия им. Т.С. Мальцева»*

*Нет ничего благороднее солнца,
дающего столько света и тепла.
Так и люди прославляют те состязания,
величественнее которых, нет ничего, - Олимпийские игры
Пиндор*

Слова древнегреческого поэта Пиндара об Олимпийских играх, написанные два тысячелетия назад, не забыты по сей день.

Дни олимпийских торжеств – дни всеобщего мира. Для древних эллинов игры были инструментом мира, облегчавшим переговоры между городами, способствовавшим взаимопониманию и связям между государствами.

Олимпийский герой въезжал в родной город на колеснице, одетый в пурпур, увенчанный венком, въезжал не через обычные ворота, а через пролом в стене, который в тот же день заделывали, чтобы олимпийская победа вошла в город и никогда не покидала его.

Центром олимпийского мира древности был священный округ Зевса в Олимпии – роща вдоль реки Алфей при впадении в нее ручья Кладей. В этом прекрасно городке Эллады почти триста раз устраивались традиционные общегреческие состязания в честь бога-громовержца. У подножия холма Кронос

раскинулась заповедная территория, тишину которой раз в четыре года нарушало олимпийское торжество.

Как известно, древнегреческую историю с некоторой степенью достоверности отображает мифология. Один из поэтических мифов древней Греции повествует о том, как возник олимпийский стадион. Если верить этой легенде, то его основателем был Геракл из Крита. Примерно в XVII в. до н. э. он и его четыре брата высадились на Пелопоннесском полуострове. Там у холма с могилой титана Кроноса, согласно преданию побежденного в борьбе сыном Зевсом, Геракл в честь победы своего отца над дедом организовал соревнование со своими братьями в беге. Для этого на площадке у подножия холма он отмерил расстояние в 11 стадий, которое соответствовало 600 его ступням. Импровизированная беговая дорожка длиной 192 м 27 см и послужила основой будущего Олимпийского стадиона. На протяжении трех столетий именно на этой примитивной арене далеко не регулярно проходили игры, названные позднее Олимпийскими. Постепенно Олимпиады завоевали признание всех государств, расположенных на Пелопоннесском полуострове, а к 776 г. до н. э. приобрели общегреческий характер. Именно с этой даты началась традиция увековечивать имена победителей.

Более 11 веков в Олимпии проводились общегреческие игры. Подобные же игры проходили и в других центрах страны, но ни одни из них не могли равняться с Олимпийскими. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались, и все сильные и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего.

За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, в том числе забвение и отчуждение. Но, несмотря ни на что, олимпийские игры живы и по сей день. Конечно, это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши и победитель которых въезжал в город через пролом в стене.

В наши дни олимпиады - одно из крупнейших событий в мире.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Н.С. Соколова

Курганский государственный университет

Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Первона-

чально формой организации физического воспитания были ритуальный танец, игра и игровые движения. В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела в основном военную направленность и классовый характер. Она использовалась для подавления недовольства эксплуатируемых масс внутри государства и ведения захватнических войн. В V-IV вв. до н.э. в Спарте идеалом был выносливый и мужественный воин. С самого раннего возраста за развитием ребенка устанавливался жесткий общественный контроль. Здоровых и крепких детей оставляли в живых, а слабые подлежали уничтожению. В то же время в Афинах впервые были созданы системы физического воспитания и открыты специальные учебные заведения. Появилась профессия преподавателя физического воспитания. Занятия физическими упражнениями расценивались наравне с занятиями поэзией, музыкой. К началу I тыс. до н.э. древние греки, устав от бесконечного взаимоуничтожения, создали прецедент использования спорта в качестве противовеса войне. Следует особо отметить, что в истории многих народов (китайцев, ацтеков, славян, германцев и других) сохранились факты, когда исход войны решали поединки отдельных представителей соперничающих сторон, причем очень часто это противоборство носило чисто спортивный характер. Но только в Древней Греции начали проводить - Олимпийские игры, которые начинались с того, что по всей Греции путешествовали глашатаи, объявляя о начале священного перемирия. Теперь на время игр (около 5 дней) по всей стране должны были немедленно прекращаться все военные действия. Однако допускались к этим занятиям и состязаниям только знатные люди. Олимпийские игры являлись своего рода конгрессом для правителей и философов, конкурсом для скульпторов и поэтов.

Основной идеей всех гуманистов эпохи Возрождения (Витторио да Фельтре, Франсуа Рабле, Мишеля Монтеня, Томаса Мора, Томазо Кампанеллы, Иеронима Меркуриалиса) было использование физического воспитания не только для развития физических сил и военной подготовки, но и для укрепления здоровья. Труд И. Меркуриалиса «Об искусстве гимнастики» в течение 200 лет являлся основным руководством по физическому воспитанию. В 40-х годах XIX века в Западной Европе в период утверждения капитализма зарождается спортивно-гимнастическое рабочее движение, возникают кружки и секции по отдельным видам спорта.

В России в середине XIX столетия в период большого общественного движения работали прогрессивные общественные деятели и педагоги: А.Н. Радищев, Н.А. Добролюбов, Н.Г. Чернышевский и К.Д. Ушинский, которые оценивали физическое воспитание с точки зрения развития и укрепления физических сил и здоровья человека, а также как одно из условий успешного развития духовных сил. Для правильной постановки физического воспитания Н.А. Доб-

ролюбов предлагал использовать разнообразные средства физического развития, соответствующие возрасту и силам учащихся, чередовать физические и умственные упражнения, труд и отдых, обеспечивать нормальное питание и сон. Была создана широкая сеть детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе - лесные, степные, приморские. Основоположителем советской системы гигиенического воспитания школьников признан И.И. Мильман. Он разработал систему уроков здоровья, а его последователи - серию учебных пособий по личной и социальной гигиене, сохранению работоспособности.

С 1931 года по 1991 год существовал всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), составивший основу государственной системы физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. ГТО являлся основой программ по физическому воспитанию во всех общеобразовательных учебных заведениях, профессиональных и спортивных организациях СССР и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, гранаты, копья, толкание ядра), плавание, лыжные гонки (в бесснежных районах устраивались марш-броски или велогонки), стрельба.

На современном этапе физическая культура, будучи частью культуры, способна при правильном научно обоснованном подходе соединять общество, укреплять на основе общедоступных норм его нравственное, физическое и психическое здоровье, целенаправленно естественным путем повышать жизнеспособность систем и функций организма человека. Однако статистика свидетельствует, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40-50% населения, тогда как в Российской Федерации - только около 10%.

СЕКЦИЯ 2
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

АФФИЛИРОВАНИЕ ЙОГИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ
СОСТОЯНИЮ СПОРТСМЕНА

С.О. Реутских, Т.Ю. Сосновских
Курганский государственный университет

Процесс обучения сложно устроен с точки зрения преподавателя и студента (ученика), как физически, так и психически. Немалую роль играет нервная система, психическое, эмоциональное состояние обучающегося. Казалось бы, это имеет отношение ко всем дисциплинам, не являющимся спортивными, где результат преимущественно зависит от работы мозга и нервной системы. Однако спорт не является исключением, не стоит искусственно разрывать спорт и эмоции: из многочисленных опросов, проведенных среди профессиональных спортсменов, становится очевидным, что их показатели находятся в прямой зависимости от психических и эмоциональных процессов, происходящих в организме. Нельзя отрицать эту связь в таких ситуациях, как подача на важных матчах теннисистов, пенальти во время футбольного матча, последний раунд для боксеров и многое другое. Согласимся с мнением исследователей о том, что антистрессовые и восстановительные эффекты релаксационных и психофизических упражнений позволяют говорить о перспективах их повсеместного внедрения в процессе образования, подготовки спортсменов. Для достижения больших успехов в спорте и спортивном обучении можно применить различные приемы.

Приведу некоторые эффективные техники йоги для улучшения эмоционального состояния и должного настроя спортсмена.

Методы йоги успокоения и концентрации можно классифицировать на две группы: 1) асаны и 2) пранаямы, иные субсидиарные техники. Применяя их комплексно, продуктивность спортивных занятий может резко повыситься.

Практическая применимость оправдана, с одной стороны, более чем тысячелетним опытом йоги, с другой - разработана научная база.

Комплекс упражнений может состоять из различных асан в зависимости от времени и продолжительности занятия. Как правило, подбираются балансовые асаны, а также асаны на растяжку.

Энергетические замки рекомендуются как при выполнении асан, иных упражнений, так и вне тренировки. При них определенным образом работают мышцы, помогая сконцентрировать свое внимание.

Для наибольшей концентрации полезны и мудры. Скрещивание пальцев рук помогает спортсмену направлять свое внимание внутрь себя.

Большинство признанных учителей йоги сходятся в том, что одновременно эффекта релаксации и концентрации можно достичь с помощью пранаям. Бахья кумбхака, бхастрика, удджайи - это лишь часть дыхательных техник, способствующих чувству гармонии.

Все вышеперечисленное способствует отличному психоэмоциональному состоянию спортсмена, повышению концентрации и достижениям в спорте.

МОДЕЛЬ МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК АНАЛОГ БИЗНЕС-МОДЕЛИ

*Л.А. Трофимова, Н.А. Трофимова
Курганский государственный университет*

Премьер-министр России Дмитрий Медведев, выступая на Гайдаровском форуме-2013 «Россия и мир: вызовы интеграции» заявил: «Российская экономика в ближайшее время должна продемонстрировать устойчивый рост не ниже пяти процентов» [1].

Для достижения этого результата в активную трудовую деятельность должны быть вовлечены молодые, мобильные, образованные специалисты, предприниматели, экономисты. Поэтому ориентир на здоровый образ жизни в молодежной среде имеет важное социально-политическое значение и более актуальной становится проблема здоровьесбережения, решение которой лежит через физическую культуру как сферу социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека [2].

Для создания модели спортивной подготовки для молодежи, «грызущей гранит науки», можно использовать в качестве аналога бизнес-модель, так как у бизнеса и спорта много общего.

Спорт и бизнес тесно связаны друг с другом, имеют аналогичную мотивацию и движущие силы (таблица 1).

Таблица 1 - Сравнительная характеристика спорта и бизнеса

	Бизнес	Спорт
Основа деятельности	конкуренция	соревновательность
Мотивы деятельности материальные	прибыль	победа-приз
Мотивы деятельности моральные	самовыражение, ува- жение	самовыражение, ува- жение
Движущие силы	характер, ответствен- ность	характер, упорство

Модель должна способствовать повышению физической и умственной работоспособности за счет оптимальной организации двигательного режима, режима дня, питания и сна.

В построении модельных характеристик главную роль должны играть структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность, такие как проявление трудолюбия, настойчивости, товарищеской поддержки, инициативы, самостоятельности, организационных навыков, гражданской и общественной активности, коллективизма.

В модели должна быть показана система информационно-аналитического обеспечения процессов развития физической культуры, отражающая социальные потребности молодых людей в общении, развлечениях, в возможностях самовыражения.

Модель спортивной подготовки должна содержать рекомендации, которые бы указывали путь к формированию и развитию личности самым доступным способом – через занятия физической культурой.

Сформированная модель даст возможность целеустремленно совершенствовать спортивную подготовку и на этой основе вырабатывать стратегию регулирования развития самой системы физического воспитания.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

*Л.Н. Иванова, О.А. Заворницына
МКОУ «Уксянская СОШ», Далматовский район*

Любое общество нуждается в здоровых физически и умелых гражданах, готовых к выполнению самых различных личных и общественных обязанно-

стей. Поэтому мы стараемся заботиться о физическом воспитании детей с раннего возраста.

Ещё древние утверждали: «В здоровом теле – здоровый дух». Физическое развитие и физическое воспитание являются неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических сил школьников во многом зависят память, внимательность, усидчивость.

Задачи урока физкультуры реальны: развить интерес к уроку, дать понять ребёнку, что он сделал правильный выбор, отдав предпочтение своему физическому развитию (конечно, не в ущерб остальным предметам).

Личный пример учителя - это лучший аргумент для занятий физкультурой и спортом. Любой ребёнок, увидев, что преподаватель не только теоретически, но и практически может выполнить упражнение, задумается: «А я так смогу?».

Наше село всегда славилось большими достижениями в спорте, особенно в футболе, баскетболе, не оставлены без внимания лыжи, лёгкая атлетика. Наши футболисты, баскетболисты и представители других видов спорта не единожды занимали пьедесталы почёта на районных соревнованиях.

В настоящее время подрастающему поколению в селе и в школе развитию физкультуры и спорта также уделяется много внимания. В школе уроки физической культуры проходят по 3 часа в неделю. В школьном дворе оборудована спортивная площадка с уличными тренажерами, где могут заниматься жители села, установлен спортивно-игровой модуль для самых маленьких. В школе есть спортзал с необходимым спортивным инвентарем, лыжная база, тренажёрный зал, рядом со школой - стадион с футбольным полем, асфальтированной беговой дорожкой, волейбольной площадкой, полосой препятствий, прыжковой ямой и др. Кроме уроков физической культуры, в школе организована внеклассная работа. Это утренняя зарядка, занятия секций ОФП, по футболу, настольному теннису, по баскетболу в начальном и старшем звене. Сборная юношей школы входит в районную баскетбольную лигу. В школе ежегодно проходят легкоатлетические кроссы, туристические слёты с преодолением полосы препятствий, лыжные гонки, спортивные игры на приз Деда Мороза в начальном звене, «Пионербол» (3–4 класс), «Весёлые старты» (1-2 класс), в среднем и старшем звене – баскетбол. В зимние каникулы турнир по настольному теннису, товарищеские встречи по баскетболу с учащимися соседних сельских школ (сел Белоярка, Новопетропавловское, Любимово), весной встречи по футболу дворовых команд села и команд соседних сёл и многое другое.

Учащиеся начального звена любят командные соревнования «Весёлые старты» между классами, между учащимися, родителями и классными руководителями. «Папа, мама, я – спортивная семья» – ещё один вид спортивно-массовых соревнований. Наши семьи являются неоднократными участниками районных и областных соревнований (семья Беззубковых - районных, а семья Грязных трижды были участниками областных соревнований).

Месячник оборонно-массовой работы также не обходится без спортивных мероприятий. В начальном звене это игра на местности по станциям «Тропа к генералу»; «Весёлые старты» по теме «Нет, не перевелись ещё на Руси богатыри».

В апреле проходит неделя здоровья, где учащиеся начального звена показывают свои личные результаты, участвуя в различных спортивных конкурсах на ловкость, силу, быстроту, гибкость. В среднем и старшем звене – коллективное творческое дело (КТД), которое проводит школьное объединение «Салют» и Совет физкультуры. Не пустует спортивный зал и на больших переменах: желающие играют в пионербол, волейбол, баскетбол. В теннис играют по очереди на каждой перемене.

Заканчивается учебный год спортивными состязаниями «Самый, самый, самый», где учащиеся показывают свой уровень физической подготовки.

Учителя нашей школы не отстают от своих учеников и с удовольствием занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью. Занимаясь в секции волейбола, женская команда учителей заняла первое место в районных соревнованиях, по теннису в сельских спортивных играх «Золотой колос» - второе место (Л.Н. Иванова), лыжные гонки (эстафета) – шестое место (Л.Н. Иванова, Л.В. Лесных, О.П. Хохлова)

В школе ведутся занятия с учащимися по русским шашкам и шахматам. В районных соревнованиях по русским шашкам наши ученики заняли 3 место (А. Задорин, 4 класс), среди старших - 2 место (В. Грязных, 10 класс), по шахматам – команда учащихся заняла в районе 3 место, среди педагогов района по шашкам Н.В. Юровских – 4 место, по шахматам Л.В. Лесных - 4 место. Занимаясь физкультурно-оздоровительной деятельностью помогает и тренажёрный зал, куда учащиеся и жители села приходят по собственному желанию. Занятия проводятся по возрастным группам.

Школьная физкультура – начальная ступень спорта высших достижений. А самое главное для учителя то, что, когда спрашивают у детей, какой у них любимый предмет, они хором отвечают: «Физкультура!»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.Н. Гусакова

МКОУ «Любимовская ООШ», Далматовский район

В нашей школе разработана программа с учетом культурологического компонента «Народные игры на уроках физической культуры как средство формирования характера ребенка», отличительной особенностью которой является использование русских народных игр и развлечений в физкультурном образовании школьников в сельской местности, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У многих формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств к Родине.

Игры проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка (например, зимой - снежинки, сороконожка на лыжах, день и ночь, не уступлю горку, лапта на лыжах, лесенка; весной, летом и осенью - русская лапта, волк во рву, чехарда, горелки, салки, третий лишний, казаки-разбойники, пятнашки, охотники и утки, скакуны и другие).

При проведении подвижных игр не только происходит повторение и закрепление пройденного материала по изучению движений, но и значительно повышается положительный эмоциональный тонус обучающихся.

В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники выполняют различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют им их индивидуальные особенности.

Они способствуют развитию мышления, воображения, воспитывают активность, смелость, сообразительность, инициативу, умение постоять за себя. Дети учатся преодолевать неудачи, переживать неуспех. Посредством русских народных игр мудрость наших предков, копившаяся веками, передается из поколения в поколение.

Большое воспитательное значение заложено и в правилах игры. Они определяют весь ее ход, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; они сохраняют художественную прелесть, эстетическое значение и составляют неповторимый игровой фольклор.

В ходе игры я обращаю внимание ребят на ее содержание, слежу за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делаю краткие указания, поддерживаю и регулирую эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучаю правильно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога, а значит и моя, заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Таким образом, русские народные игры являются эффективным средством разностороннего развития обучающихся, где оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПОДРОСТКАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Н.Л. Егорова

Курганский государственный университет

В настоящее время процесс физического воспитания в специальной (коррекционной) школе VIII вида строится стандартно: уроки физической культуры коррекционной направленности, утренняя гигиеническая гимнастика, игры на больших переменах, прогулки во второй половине дня. Принципы организации двигательной деятельности учащихся, методы и средства проведения занятий по физическому воспитанию ориентированы на детей с ограниченными возможностями здоровья с невысоким уровнем развития двигательных способностей. Детям с уровнем развития двигательных способностей выше среднего не всегда удается реализовать потенциальные возможности своей двигательной сферы.

В целях эффективного решения задач коррекции и развития двигательной сферы учащихся представляется значимым исследование влияния различных подходов в системе физического воспитания, преимущественно перцептивно-

двигательного развития, на формирование физической и психической сферы детей, имеющих нарушения интеллектуального развития. А.А. Дмитриев, Н.А. Козленко, В.М. Медведева рекомендуют использовать в программах по физическому воспитанию элементы различных видов спорта, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения на точность, координацию движений и др. Дети, занимающиеся в течение учебного года по авторским программам, имеют более наглядные успехи как в физическом, так и в психическом развитии в отличие от детей, обучающихся по стандартной программе физической культуры для специальных (коррекционных) школ VIII вида.

Результаты констатирующего эксперимента подтвердили исследования многих авторов о низком уровне физического развития умственно отсталых школьников и доказали необходимость проведения с ними коррекционно-педагогической работы по дальнейшему формированию и развитию двигательных навыков.

В ходе эксперимента все старшекласники были разделены на 4 типологические группы, для каждой была определена динамика работоспособности.

Ученики первой группы обладали физическим развитием и двигательными способностями выше среднего уровня, у них, как правило, отсутствовали соматические заболевания, в наименьшей мере прослеживалось нарушение эмоционально-волевой сферы.

Ученики второй типологической группы также обладали уровнем физической подготовленности выше среднего и по показателям приближались к ученикам первой группы, однако имели средний уровень физического развития, были подвержены простудным заболеваниям и функциональным расстройствам. У многих из них раньше наблюдались нарушения зрительного анализатора, осанки, стопы, ожирение.

Школьники третьей группы имели средний и ниже среднего уровень физического развития и двигательных способностей, у некоторых наблюдалось непропорциональность форм тела, отсутствовала чистота двигательных действий. Эти дети, как правило, два-три раза в учебном году болели простудными заболеваниями, наблюдалось явное недоразвитие эмоционально-волевой сферы. Из анализа психолого-педагогических характеристик у таких детей отмечалось много отрицательных личностных качеств: неустойчивость внимания, раздражительность, неумение доводить начатое дело до конца.

Ученики четвертой группы имели выраженную степень дебильности. Наличие основного дефекта сопутствуют два-три соматических заболевания зрительного, слухового, опорно-двигательного аппарата, энурез, ожирение и др. Уровень физического развития и двигательных способностей у них ниже среднего. У этих детей наблюдалось нарушение чистоты элементарных двигатель-

ных действий в таких локомоциях, как ходьба, бег и прыжки. У многих из них в личных делах имелась надпись «к труду не приспособлен(а)». Часто малая доза физической нагрузки вызывала у этих детей аритмию дыхания, увеличение гипертонуса основных мышечных структур. В психолого-педагогических характеристиках учеников четвертой группы отмечалась неустойчивость внимания, поведения, отсутствие волевых качеств, неумение пользоваться инструкцией.

При проведении специализированных занятий по развитию определенного физического качества необходимо проводить перегруппировку детей по типологическим группам, исходя из узкоспециализированных целей и задач урока, занятия. О необходимости подобной динамичности типологических групп отмечалось во многих исследованиях (А.А. Дмитриева, А.С. Самыличева, Е.М. Мастюковой).

Запланированные уроки спортивно-тренировочной направленности являются основным средством формирования двигательных способностей и пополнения багажа разнообразных двигательных действий, из которых формируются в дальнейшем сложноорганизованные координационные движения. Но количество часов в учебной программе, отводимых на проведение уроков, довольно мало, оно является недостаточным для сохранения следового эффекта тренировки до следующего занятия, а также сужает возможности в выборе средств регулирования физической нагрузки в течение учебного года.

Спортивно-тренировочные занятия предполагают увеличение плотности занятий, систематического повышения сложности выполняемых школьниками заданий. В силу существующего нарушения интеллектуального развития, как показывают многие исследования, к концу учебного дня у умственно отсталых школьников повышается тонус всей мышечной системы. Следовательно, необходимо использовать занятия восстановительного характера. В основном это должны быть занятия во второй половине дня. В комплексы упражнений таких занятий должны входить упражнения, выполняемые в медленном темпе на растяжение мышечных групп.

Занятия спортивно-тренировочной направленности проводились на уроках физической культуры и во внеурочное время в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.

Согласно принципу прогрессирования тренировочных нагрузок, на начальном этапе занятий стоит задача повышения общей работоспособности занимающихся, совершенствования качества основных движений ходьбы, бега, прыжков, которые являются составляющими любого более сложного двигательного действия, спортивного упражнения. Как показало предварительное исследование двигательных способностей учащихся, нарушение в дифференцировке движений является одним из основных препятствий для развития фи-

зических качеств, формирования двигательных способностей и освоения новых спортивных упражнений, особенно у учащихся III и IV типологических групп.

Главная цель одной трети занятий заключалась в развитии двигательных способностей (быстрота, сила, выносливость, гибкость). В этом случае вспомогательными средствами по развитию двигательных способностей являлись хорошо знакомые спортивные упражнения, в результате чего улучшались не только показатели двигательных способностей, но и решались другие задачи, например, по совершенствованию технических характеристик движений и элементов, спортивных упражнений.

Урок физической культуры в специальной (коррекционной) школе строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Оптимальность применения такой структуры урока подтверждается исследованиями Р.Д. Бабенковой. Однако организация занятий спортивно-тренировочной направленности имеет некоторые особенности. А.А. Дмитриев научно обосновал и доказал, что структура урока должна зависеть от раздела программы и задач урока, особенно когда занятия имеют не только коррекционно-развивающий характер, но и тренировочную направленность.

В ходе уроков применялись различные формы организации тренировочных занятий:

1 Фронтальная форма тренировки.

Эта форма очень удобна для реализации отдельных частных задач в пределах одного тренировочного занятия.

Для всех типологических групп, как правило, фронтальная форма тренировки использовалась в вводной части при постановке задач; в подготовительной - при выполнении общеразвивающих комплексов физических упражнений; в заключительной части - при реализации задачи восстановительного характера и подведения итогов.

2 Групповая форма тренировки.

Ученики разбивались на несколько групп, которые формировались в основном на основе дифференцированного подхода. В частности, групповая форма тренировки удобна при использовании общих и специальных физических упражнений, рассчитанных на взаимодействие нескольких человек, при решении и отработке технических и тактических задач.

3 Индивидуальная форма тренировки.

Индивидуальная форма тренировки применялась преимущественно для I и IV типологических групп. Ученики I группы обладали довольно высокими техническими характеристиками движений и уровнем развития двигательных способностей и могли самостоятельно тренироваться по индивидуальному заданию учителя.

Ученики IV группы, наоборот, имели самые худшие характеристики качества двигательных действий и двигательных способностей, неоднородность даже в своей типологической группе уровня физического развития. Для них подбирались индивидуальные задания.

4 Круговая тренировка.

Круговая тренировка - одна из наиболее эффективных организационно-методических форм тренировки. Суть ее заключается в непрерывном выполнении разнообразных физических упражнений, воздействующих или на различные двигательные способности, или на плотность тренировочного занятия или на развитие работоспособности.

При проведении занятий данная форма также способствовала решению дифференцированного и индивидуального подхода к умственно отсталым детям.

В ходе занятий спортивно-тренировочной направленности применялись различные типы уроков, в зависимости от поставленных целей и задач, что также отражалось на содержании и использовании средств обучения.

На вводных и подготовительных уроках определенного цикла занятий (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игры) повышалась общая физическая работоспособность, происходило формирование специальной физической и психологической готовности детей к предстоящему виду спортивно-тренировочной деятельности.

На уроках обучающего и смешанного характера решались задачи обучения двигательным действиям, спортивным упражнениям, совершенствования технических и тактико-технических характеристик ранее изученных упражнений и игровых комбинаций, развития определенных спортивных двигательных качеств или коррекции недостатков физического развития.

Тренировочные уроки были посвящены совершенствованию двигательных умений и навыков, совершенствованию технических характеристик изученных упражнений, игровых комбинаций.

В ходе проведения эксперимента дополнили содержательную часть программы физической культуры по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке и играм с учетом четырех типологических групп.

Ученики всех четырех типологических групп изучали и совершенствовали следующие элементы и виды вольных упражнений: прыжки без вращения на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами и без них, с двух ног и одной ноги на две ноги, на одну; перекуты без переворачивания через голову; перемахи ногами прямые; повороты с сохранением и без сохранения равновесия; равновесие на ногах, (ноге); элементарные движения, используемые в других упражнениях, для соединения более сложных элементов и частей; позы (упоры лежа, сидя; седы; стойки).

Для учеников I и III типологических групп: перекаты вперед с переворачиванием через плечо и голову, неполные и полные; стойка на лопатках.

Для учеников I и II типологических групп: перекаты назад через плечо и голову; стойка на голове.

Для всех типологических групп составление и разучивание комбинации из 4-6 вольных упражнений с контрольным показом.

Данные о развитии двигательных способностей, которые характеризуются количественными показателями, полученными с помощью двигательных тестов, позволяют судить об эффективности проведенных спортивно-тренировочных занятий с учащимися старших классов специальной (коррекционной) школы. Динамика показателей двигательных способностей была наибольшей в экспериментальных группах, по сравнению с контрольными, особенно для таких качеств, как гибкость, координация (равновесие), выносливость, что говорит о больших резервных возможностях их развития у учащихся с нарушением интеллектуального развития.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Г.А. Катайцев

ГБОУ СПО «Курганский педагогический колледж»

Здоровьесберегающее образование становится необходимым условием подготовки студентов. Учитель на сегодняшний день способен в процессе обучения детей сохранить их здоровье. Будущий учитель должен быть готов мобилизовать систему знаний, умений, умственных и личностных качеств, необходимых для формирования у школьников мотивации к здоровьесбережению, а также умению предвидеть, предотвращать или компенсировать потерю здоровья.

Организация в колледже образовательного процесса, направленного на подготовку будущего учителя физической культуры, включает диагностику текущего уровня готовности к реализации здоровьесберегающего образования и разработку системы мер по таким направлениям, как реализация межпредметных связей, корректировка целей уроков физической культуры, активное участие студентов в организации физкультурных мероприятий в колледже и на практике в школе. В докладе представлена работа преподавателей в данном направлении. Знание о том, что такое здоровье, стремление это знание сделать

действенным по отношению к себе, своим ученикам, педагогическому процессу в целом, должно стать основной компетенцией современного учителя.

В контексте данной проблемы возникают противоречия между

- необходимостью воспитания здорового подрастающего поколения и реальным неудовлетворительным состоянием здоровья большинства современных студентов и школьников;

- системой подготовки будущего учителя к осуществлению здоровьесберегающей деятельности и её фрагментарностью в образовательном процессе колледжа;

- отсутствием у молодежи мотивации вести здоровый образ жизни и потребностью общества в сохранении и укреплении здоровья будущих специалистов;

- реализацией личностно-ориентированного подхода к организации здоровьесбережения на уроках физической культуры и предметно-ориентированным характером осуществления деятельности.

Данные противоречия определили выбор темы и цели исследования: определение эффективной системы формирования готовности будущих учителей к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе.

Проблема здоровьесбережения обучающихся в теории и практике современной педагогики занимает одно из ведущих мест. Одним из малоисследованных её вопросов является подготовка будущих педагогов физической культуры на этапе обучения в колледже к сохранению и укреплению здоровья школьников. Деятельность учителя физической культуры существенным образом отличается от деятельности других педагогов спецификой роли физической культуры в воспитании здорового школьника.

Готовить будущих преподавателей к реализации здоровьесберегающих технологий необходимо через подбор специальных учебных курсов, профессиональных модулей, обеспечивающих общетеоретическую и методическую готовность будущих педагогов с выходом на практическую деятельность в виде учебной практики в школе и научных исследований в рамках курсовых и дипломных работ, организации внеклассной и досуговой деятельности.

РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Л.И. Чугунова

Курганский государственный университет

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Научно доказано, что здоровье человека на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических факторов, на 20-25 % - от состояния окружающей внешней среды и на 50-55% - от условий и образа жизни.

Образ жизни включает всю основную деятельность человека (трудовую, социальную, психоинтеллектуальную, двигательную активность, общение и бытовые отношения), а также три категории: уровень жизни, качество и стиль жизни.

Формирование здорового образа жизни предполагает создание здоровых для жизнедеятельности человека материальных, социальных и духовных возможностей, а также убеждение человека в необходимости быть здоровым. Физическое воспитание, занятия оздоровительной физической культурой приобретают значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов. С помощью оздоровительной физической культуры у человека может быть сформирован определенный объем двигательной активности, предполагающий развитие и формирование всех основных двигательных качеств. Первостепенна общая выносливость, силовая выносливость, также необходимы скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость.

Общая выносливость развивается циклическими упражнениями: ходьбой, бегом, ездой на велосипеде, лыжах, греблей и т.д. Продолжительность нагрузки не менее 3 минуты - это средний период вработывания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при интенсивности ЧСС 120/170 уд./мин. При занятиях ациклическими упражнениями, как и при переменных методах развития выносливости, параллельно развиваются скоростные и скоростно-силовые качества. К таким упражнениям относятся: спортивные игры, ориентирование, бокс, борьба, художественная гимнастика, танцевальные упражнения.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной

двигательной деятельности. Так как «отношение к здоровому образу жизни, ранее сформированное под влиянием уровня культуры окружения, воспитания в семье и школе, в высшем учебном заведении тесно связано с вузовской средой, материально-техническим обеспечением, контингентом педагогов и, что самое главное - мотивацией и волевыми качествами студента, его самоорганизацией, самодисциплиной, и саморазвитием» (М.Я. Виленский, 1993).

Физическая культура является частью общей культуры. Она представлена в вузах как учебная дисциплина. Целостное развитие личности, профессиональную подготовку студента, гармонизацию его жизнедеятельности и формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач. По данным различных исследований, лишь около 30% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния здоровья. В учебно-трудовой деятельности студентов в период пребывания в учебном заведении наиболее оптимально формируется мотивация и интерес, умение планировать свою деятельность, распределять время, все это связано с волевыми качествами студента, с его «самореализацией, самодисциплиной и саморазвитием» (М.Я. Виленский, 1993).

МОТИВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В. Рычков

МКОУ «СОШ №2», г. Далматово

Работая учителем физической культуры, нередко сталкиваюсь с вопросом, который задают дети: «А зачем нам это надо?» Конечно, многие не задумываются над этим, они приходят на физкультуру двигаться: бегать, играть, выплескивать накопившуюся энергию. Учащихся необходимо мотивировать, направлять в нужное русло, чтобы они не стали нарушителями дисциплины, им необходимо объяснить, для чего это нужно, где и как применяется. И конечно же, объяснение должно сопровождаться наглядностью, т.е. личным показом.

К примеру, из раздела школьной программы: легкая атлетика – для чего нужен бег? Ответ зависит от возраста учащихся. Бег лучше других средств физической культуры развивает выносливость, играющую важнейшую роль в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При регулярных занятиях медленным бегом нормализуется артериальное давление, вес. Во время бега кровь, протекая быстрее и в большом объеме через легкие, лучше насыщается кислородом, объем которого увеличивается по сравнению с состоянием покоя.

При этом кислород, захваченный красными кровяными шариками, разносится направленно: работающие мышцы получают большую, а ненагруженные — меньшую долю крови. Такое рациональное распределение обеспечивается регулирующими механизмами нервной системы. Бег обладает еще одной уникальной особенностью, получившей название «явление биомеханического резонанса». Суть его в том, что во время бега в момент приземления на пятку возникает противоудар, который перемещает столб крови вверх. Такой гидродинамический массаж кровеносных сосудов увеличивает их эластичность, препятствует отложению холестерина и способствует выведению из организма шлаков. Вибрация печени и других внутренних органов улучшает их функцию, способствует работе кишечника. Таких примеров немало, можно также рассказать об олимпийских, мировых рекордах, не забывая при этом и про свои местные. Можно раскрыть прикладное значение этих упражнений и двигательных действий. Подобными методами даются ответы на вопросы: «Для чего нужны прыжки, метания и т.п.»

При обучении спортивным играм, например баскетболу, необходимо объяснять, где и как применяются те или иные технические и тактические действия. Например, как и при каких условиях выполняются пивотные шаги. Но здесь необходимы не только объяснения, но и наглядная демонстрация этого технического действия вплоть до игровых действий в реальных условиях игры. Очень часто дети не могут выполнить правильный бросок в кольцо с отскоком от щита. В данном случае на начальных этапах обучения объясняю, что щит - баскетбольный друг и помощник, надо просто сделать бросок мяча в щит в нужное место, а он сам переправит мяч в кольцо, можно даже наклеить на щит аппликацию в виде ладони. Определенную проблему составляет обучение ведению мяча без зрительного контроля. Здесь в первую очередь объясняется, что если смотреть на мяч, то ничего больше не увидишь. Это не секрет и способов обучения достаточно с использованием наглядностей. Я использую достаточно простой и несложный метод: встаю на стул, поднимаю вверх руки и с помощью судейских жестов показываю числа до двадцати пяти. Дети, ведя мяч на месте, вслух называют числа.

При обучении каждому разделу программы можно найти массу методов и примеров для обучения и мотивации учащихся, главное при этом, чтобы учащихся не утомляло, то есть важно запланировать своевременную смену упражнений и заданий, их разнообразие, но при этом необходимо выдержать линию обучения.

Также не последнюю роль в мотивации занятиями физической культурой и спортом являются соревнования, в том числе и школьные между классами. Например, в нашей школе проходят соревнования по футболу, баскетболу, во-

лейболу, пионерболу, настольному теннису, ОФП, перетягиванию каната, «Веселые старты», конкурс «А, ну-ка, парни», игра «Зарница».

Проводя уроки физической культуры, необходимо не только обучать учащихся определенным двигательным действиям и умениям, но и мотивировать их к занятиям физической культурой и спортом. Это дает толчок развитию физической культуры и спорта во всей школе. Об этом свидетельствуют спортивные достижения наших учеников в следующих видах спорта: баскетбол, волейбол, футбол, лыжные гонки, легкая атлетика, полиатлон, настольный теннис, карате, шахматы, шашки, биатлон. По итогам районной спартакиады учащихся на протяжении нескольких последних лет наша школа занимает первое место.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А. Акулов

МКОУ «СОШ № 2», г. Далматово

Совершенно справедливо в народе говорят, что 9/10 счастья человека зависит от его здоровья. И действительно, здоровые, хорошо физически подготовленные люди легче переносят жизненные перипетии, эффективнее трудятся, полноценнее отдыхают. А правильно поставленное физическое воспитание школьника — основа здоровой жизни.

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального, - утверждал А.В. Луначарский, - без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения». Физическое воспитание школьников предусматривает постоянное развитие и совершенствование основных физических качеств — быстроты, ловкости, силы и выносливости. В былинах богатыри всегда наделялись громадной силой, удивительной ловкостью и быстротой движений, фантастической выносливостью.

Придя работать в школу, я обратил внимание на тот факт, что большой процент юношей не могут справиться с нагрузками при сдаче учебных нормативов.

Так, в беге на 3000 метров на «4» и «5» выполняли норматив только ребята, которые занимаются в спортивной школе, в секциях легкой атлетики и лыжных гонок.

В беге на 100 метров на оценку «4» и «5» сдали ребята, которые занимаются в секции легкой атлетики.

Проведены были и другие тесты — подтягивание на перекладине, бег на 1000 метров, отжимание на брусьях, прыжки в длину с места и разбега.

Причиной низких результатов считаю то, что используются одни и те же средства, не учитываются возрастные закономерности и особенности развития организма, мало уроков проводится на открытом воздухе.

Я пересмотрел учебную программу и адаптировал ее к нашим условиям. Все уроки, начиная с весны 1992 года, стараюсь проводить на улице (кроме раздела «спортивные игры»). Чистый воздух, правильная организация уроков уменьшают утомляемость, повышают интерес, закаляют организм ребенка, в полном объеме способствуют развитию физических качеств. При подготовке и проведении уроков не забываю и о дифференцированном, индивидуальном подходе к учащимся, ориентируюсь на уровень и степень их подготовленности, самочувствие на момент урока, на их психические особенности.

Существуют различные виды выносливости: силовая, скоростная, скоростно-силовая.

Для развития общей выносливости почти на каждом занятии во время разминки учащиеся пробегают дистанцию не менее 1000 метров в спокойном темпе. Параллельно решается задача по чувству времени и скорости бега. Ставится задача: совершить один круг на школьном стадионе (200 метров) за определенное время. Время говорится учителем после каждого круга, или учащиеся контролируют себя сами по часам. Темп бега выбирается каждым учеником индивидуально.

При развитии общей выносливости учащиеся должны знать, что во время бега, развивающего общую выносливость, каким бы ни был темп, нужно постоянно следить за ритмом дыхания. Всегда напоминаю о плавности перехода с одного вида бега на другой — нужно исключать резкие рывки. Для развития общей выносливости применяю следующие упражнения:

- Групповой темповый бег. Учащиеся делятся по уровню физической подготовки на 2-3 группы. Каждая группа пробегает дистанцию до 2000 метров в заданном темпе, при этом в процессе бега следят за дыханием и ритмом, не допуская резких рывков и ускорений.

- Умеренный темповый бег (1000 метров - 5 кругов по 200 метров). На каждом круге учащиеся преодолевают барьерным шагом пять барьеров высотой 76 см.

- Длительный непрерывный бег по времени до 25-30 минут. Темп задается такой, чтобы уровень пульса был не выше 130-140 ударов в минуту, чтобы во время бега можно было разговаривать.

Развитие скоростной выносливости добиваюсь включением игр на силу, быстроту и выносливость.

Во время развития силовой, скоростно-силовой выносливости ставится задача развития умения противостоять утомлению. В данном случае подбираю нагрузку такой продолжительности, чтобы ученик проявил значительное волевое напряжение. Для этого использую равномерный, повторный, интервальный методы и метод круговой тренировки.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Ю.А. Кочуров

МКОУ «Крутихинская СОШ», Далматовский район

Много веков человек применял игры, обрядовые танцы, состязания для подготовки к жизни, охоте, войне и т.д. Взрослые добывали пищу, охотились, воевали – дети подражали взрослым.

Игровая деятельность детей и подростков является важным фактором их всестороннего гармоничного развития. Подвижные игры включают все основные виды передвижений: ходьбу, прыжки, метания, лазание, бег и т.д. Простота правил игры, их вариативность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое – все это у различных народов издавна способствовало популяризации подвижных игр как средства физического воспитания молодежи. Упоминания о применении игр в физическом воспитании воинов можно встретить в поэмах Гомера «Илиада» и «Одиссея» (VIII-IX век до н.э.).

Великие мыслители Платон и Аристотель высоко оценивали значение игры. Платон писал: «Я говорю и утверждаю, что человек, желающий стать достойным в каком бы то деле, должен с ранних лет упражняться, то забавляясь, то всерьез во всем, что к этому относится. Например, кто хочет стать хорошим земледельцем или домостроителем, должен еще в играх обрабатывать землю либо возводить какие-то детские сооружения».

Активно использовались подвижные игры в физической подготовке юных воинов в Древнем Риме, Спарте, Афинах. Много времени уделяли бегу, метанию, фехтованию, кулачным боям, борьбе и т.д. Именно проведение народных игр заложило основу в организацию соревнований, проводимых в древности.

На Руси подвижные игры на протяжении многих веков также использовались в народной педагогике как эффективнейшее средство физического совершенствования. Наши предки применяли для военной подготовки молодежи

различные игры, включающие бег, прыжки, кулачные бои, плавание, верховую езду и т.д. Самобытность физического воспитания восточных славян проявлялась в проведении на праздниках массовых игр, ставших впоследствии неотъемлемой частью русской культуры.

Австрийский дипломат Герберштейн, посетивший Московское государство в 1517 и 1526 годах, так писал о физической подготовке будущих воинов: «Вся молодежь упражняется в разнообразных играх и притом весьма близких к воинской службе, состязается в беге взапуски, борется в кулачном бою и ездит в конском ристании...» (Записки о московских делах).

Один из первых теоретиков физического воспитания в России Елифаный Славинецкий (XVII век) в своей педагогической системе важное место отводил играм, одновременно развивающим ум и тело ребенка, закаляющим его организм, способствующим развитию у него ловкости, силы, сообразительности, выдержки и т.д.

Широкое применение на Руси народных игр в физическом воспитании детей и подростков способствовало их физическому совершенствованию, восхищавшему и удивлявшему иностранцев, посещавших Московское государство того времени. «Моски весьма способны переносить всякого рода трудности, – пишет курляндский дворянин Рейтенфельс, проживший в Москве 2 года (1670-1672), – так как их тела закалены от рождения холодом. Они спокойно переносят суровость климата и нисколько не страшатся выходить с открытой головой под снег и дождь, равно как и на зной, словом, в какую-то ни было погоду. Дети 3-4 лет от роду зачастую, в жесточайшие даже морозы, ходят босые, еле прикрытые полотняною одеждою и играют во дворе, бегая взапуски. Последствием сего являются знаменитые, закаленные тела, и мужчины, хоть и не великаны по росту, но хорошо и крепко сложены, из которых иные, совершенно безоружные, иногда вступают в борьбу с медведями и, схватив за уши, держат их, пока те не выбьются...» («Сказание Светлейшему герцогу Тосканскому Козьме Третьему о Московии»).

Петр Первый активно использовал подвижные игры как средство физического воспитания: «забавы молодецкие», русская лапта, городки, военизированные игры, представлявшие систему увлекательных «потех» на суше и на воде. Было введено физическое воспитание в учебные заведения, причем специально рекомендовалось использовать «телодвижные» игры.

Выдающийся русский полководец А.В. Суворов на первое место всегда ставил вопросы физического воспитания воинов. Особенно большое значение он придавал воспитанию у солдат физической выносливости, закаленности, быстроты и развитию у них военно-прикладных навыков. В конце XVIII века физическое воспитание стало широко использоваться в боевой подготовке матро-

сов. В одном из специальных руководств того времени даются рекомендации по совершенствованию физической подготовленности личного состава Русского флота. В частности, отмечается полезность физических упражнений, в том числе и подвижных («телодвижных») игр: «всякое произвольное телодвижение, яко скакание, плясание, лазка по мачтам, веселые игры, дабы людей в действии и веселом духе держать» (Бахерахт «Способ о сохранении здоровья морских служителей»).

Народные игры на протяжении многих веков применялись в обучении и воспитании подрастающего поколения, т.к. велико их воспитательное, образовательное и оздоровительное значение. В подвижных играх развиваются различные физические качества.

Игры разнообразны: игры-догонялки, игры с поиском играющих или предметов, игры с быстрым нахождением своего места, игры-хороводы, игры с сопротивлением и борьбой, игры с метанием мяча лаптой, игры с катанием и метанием предметов (камней, палок, костей, чурок, городков), игры с передачей, броском, отбиванием, ловлей мяча, игры в «школы», «классы», игры-эстафеты, игры-аттракционы, малоподвижные игры (за столом), зимние игры, летние игры, игры с прыжками, игры с опорными прыжками.

На Руси почти все народные игры проходили во дворах, на полянках, в лесу, то есть на свежем воздухе в любое время года. Одна и та же народная игра имеет множество вариантов. Любой ребенок может выбрать себе игру по душе, сообразно своему возрасту, интересам, подготовленности и т.д., т.к. игры могут быть от самых простых до сложных, требующих хороших умений и физической подготовленности.

В игре воспитываются организаторские способности, навыки самостоятельной работы, коллективных действий, взаимовыручка, справедливость, честность, смелость и множество других качеств. Ребенок учится жизни в игре.

Подвижные игры хороши тем, что при всем многообразии, направленности не требуют сложного оборудования, а зачастую обходятся без него.

Народные игры обогащают, расширяют кругозор, как двигательный, так и интеллектуальный.

ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Е.Г. Штода

Курганский государственный университет

Среднегорье – один из методов гипоксической тренировки, способствующей повышению спортивной работоспособности и выносливости. Подготовка в среднегорье проводилась в конце второго базового этапа, когда спортсмены в привычных условиях достигали максимальных по объему тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный сбор со студентами команды университета, специализирующихся в беге на средние дистанции, составлял 21-24 дня на высоте 1200-1600 м над уровнем моря. На первом этапе периода острой акклиматизации (1-4 дня) общий объем нагрузки составлял примерно 65% от максимального для обычных равнинных условий (70-80 км) и частота сердцебиений 160-170 уд./мин. На втором этапе периода адаптации (5-10 дней) объем и интенсивность постепенно возрастали. Общий объем тренировочной нагрузки соответствовал 70-80% от максимума привычного объема недельного цикла. Третий этап периода высокой работоспособности (10-15 дней) характеризовался улучшением всех показателей функционального состояния организма спортсмена. Общий объем тренировочной нагрузки достигал 90-100% и больше от максимального для данного этапа подготовки в обычных условиях. Интенсивность и объем тренировочных нагрузок повышались. Общий километраж бега в условиях среднегорья за сбор составлял в среднем 440 км. Основными средствами были кроссовый бег – 83% (367 км), бег на отрезках – 13% (46 км), прыжковые упражнения и упражнения с отягощением. В конце пребывания в среднегорье контролем являлся бег на 1000 м, 600 м и 400 м. Анализ показателей атлетов на соревнованиях после пребывания в среднегорье показал рост их спортивных результатов.

На учебно-тренировочном сборе спортсмены тренировались шесть раз в неделю. В день проводилась трехразовая тренировка: утренняя специализированная зарядка, дневная основная и вечерняя восстановительная тренировка. Направленность микроцикла была следующая: первый день – развитие общей выносливости; второй, третий и пятый – развитие специальной и силовой выносливости; четвертый день – разгрузочный; шестой день – развитие специальной выносливости, седьмой день – активный отдых. В начале периода реакклиматизации наблюдалось повышение спортивных результатов после спуска с гор к 17-20 дню, затем с 21 по 40 день – снижение, а начиная с 40-го

дня у всех спортсменов наблюдалось повышение работоспособности и выносливости.

Подготовка в горных условиях может использоваться для расширения функциональных возможностей организма спортсменов во все периоды годового макроцикла, и эти изменения более значительные, чем после аналогичных тренировочных сборов, проводимых на равнине.

ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.В. Гневашева

МБДОУ «Детский сад № 127», г. Курган

Общеизвестно, что в формировании физического воспитания детей дошкольного возраста ведущая роль отводится физической культуре.

Наличие тенденции ухудшения здоровья детей дошкольного возраста влечет за собой снижение уровня физической подготовленности и физического развития, что в дальнейшем неминуемо отрицательно скажется на качестве трудовых ресурсов, службе в армии, воспроизводстве поколений. Отечественный опыт показывает, что наиболее эффективное использование средств физической культуры в дошкольном учреждении (при активном участии семьи) формирует правильное отношение к здоровью, охране окружающей среды и профилактике вредных привычек у воспитанников.

Конкретными задачами физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста являются:

- получение знаний о тесной взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды;
- воспитание нетерпимого отношения к действиям людей, причиняющим вред природе;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- внедрение в практику физического воспитания в детском саду и семье коллективных форм двигательной активности.

Направленному воспитанию личностных качеств детей средствами физической культуры способствует привлечение родителей к созданию экологической тропы здоровья, тренажеров, спортивных уголков в условиях естественной природной среды.

Для повышения физической и экологической культуры детей и родителей широко используются информационные стенды, плакаты, альбомы, газеты, рисунки, поделки, видеоматериалы, фотосессии, буклеты, памятки. Традиционными стали проведение таких экологических мероприятий, как День Земли, Всемирный день охраны окружающей среды, День птиц, Зелёный день, конкурс чтецов «Берегите Землю», конкурс рисунков «Берегите природу», конкурс поделок «Дары осени».

Ежегодно воспитанники с родителями участвуют в акциях: «Поможем птицам в холода», «На зарядку становись», «Всемирный день здоровья», «Живой мир ждёт твоей помощи», «Детский сад - цветущий сад». Являемся участниками городского конкурса и социальных проектов «Я выбираю: чистый город - чистая душа» в рамках реализации целевой программы города Кургана на 2011-2013 год «Любимый город», городского конкурса детского рисунка «Мой любимый город», являемся дипломантами городских конкурсов «Снежный город 2013», «Молодые семьи молодого Кургана 2013».

Совместные мероприятия детского сада и семьи способствуют осознанному формированию здорового образа жизни и активному двигательному режиму.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНОШЕЙ 18–22 ЛЕТ

*О.Н. Косолапов, Л.З. Карпенко, А.О. Косолапов
Курганский государственный университет*

Сохранение здоровья человека, в частности молодого поколения, является первостепенной задачей любого государства. Основные показатели здорового образа жизни закладываются в детском возрасте и определяются совокупностью показателей физического развития ребенка. Образ жизни современных студентов требует большого психического и физического напряжения при постоянно снижающейся двигательной активности. Уже в период обучения в школе учащиеся испытывают дефицит двигательной активности. До 35% мальчиков не занимаются физической культурой и спортом, в связи с чем уровень суточных энергозатрат у этого контингента учащихся ниже нормируемых параметров на 10–15%. Вместе с тем, в росте и развитии организма человека велика роль двигательной активности.

Целью нашей работы являлось проведение сравнительной оценки физического развития студентов в возрасте 18–22 лет, занимающихся физической культурой в объеме вузовской программы, а также футболом, тренирующихся в

команде мастеров г. Кургана «Тобол», начавших заниматься с 7–8-летнего возраста.

Были проведены исследования антропометрических и физиометрических показателей, которые включали рост и массу тела, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких, частоту сердечных сокращений, артериальное давление (систолическое и диастолическое). Рассчитан жизненный индекс и величина систолического давления. Проведена оценка состояния дыхательной системы и показателей динамометрии, исследованы показатели, характеризующие скоростно-силовые качества испытуемых.

Исследования показали, что у испытуемых контрольной и экспериментальной групп обнаружены существенные различия антропометрических и физиометрических показателей. Основной причиной достоверных различий в антропометрических показателях контрольной и экспериментальной групп являются специальные требования при отборе футболистов.

При подготовке футболистов большое внимание уделяется развитию силовых качеств, т.к. спортсмену требуется определенный уровень динамической силы, которую он может реализовать в наиболее короткий отрезок времени. Наши исследования выявили достоверные различия в показателях становой и кистевой силы в экспериментальной и контрольной группах.

Специфика футбола требует от человека выполнения сложной двигательной деятельности продолжительное время в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности. Проведенные исследования показали, что в экспериментальной и контрольной группах выявлена высокая степень корреляционной связи гипоксических возможностей в беговых упражнениях.

Деятельность футболистов связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения. Во взаимодействии сердечно-сосудистой и дыхательной систем реализуется принцип всесторонности, в основе которого лежит физиологическая закономерность взаимозависимости всех органов и систем организма человека, их связи через центральную нервную систему при ведущей роли коры головного мозга.

В наших исследованиях были рассмотрены сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы по таким показателям, как частота сердечных сокращений, артериальное давление и систолический объем крови. Проведенные исследования показали, это систолический объем крови у спортсменов-футболистов достоверно выше, это рассматривается как один из способов экономизации функции сердечно-сосудистой системы, а частота сердечных

сокращений под влиянием физической нагрузки увеличивается менее значительно.

Занятия любым видом спорта предусматривают наличие не только природных задатков, но и развитие специальных качеств, навыков, которые позволяют достичь высоких результатов в выбранном виде спорта. Для футболистов такими специальными качествами являются быстрота, ловкость, сила, способность мгновенно оценивать возникшую на поле комбинацию и принимать правильное решение.

В наших исследованиях были применены тесты: бег на 30 м, 20 м, прыжки в длину с места и с разбега. Проведенные исследования показали, что не все показатели развития скоростно-силовых качеств у испытуемых экспериментальной и контрольной групп имели достоверные различия. Наиболее высокие показатели зарегистрированы среди спортсменов-футболистов высокой квалификации и самые низкие в контрольной группе.

В Ы В О Д Ы:

1 Систематические занятия спортом, в частности футболом, существенно влияют на показатели физического развития юношей в возрасте 18–22-х лет.

2 Проведенные исследования выявили достоверные корреляционные связи между показателями становой силы и результатами тестов на развитие скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах.

3 У юношей, занимающихся футболом, отмечается значительное увеличение интегрального показателя силовых качеств – становой силы, силы правой и левой кистей.

4 Показатели развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе, занимающейся футболом, имеют достоверные различия с контрольной группой.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

М.Н. Пономарев

Курганский государственный университет

В физическом развитии ребенка с нарушениями интеллекта так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики,

большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно-сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

Н.П. Вайзманом (1997) выдвинуто предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, т.е. нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга.

Координационные способности представляют собой совокупность множества освоенных двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность. Это сложная по структуре способность. Именно поэтому в программах физического воспитания в специальных (коррекционных) школах развитие координационных способностей является важной составной частью образовательного процесса и рассматривается как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей (Н.Н. Ефименко, 1991; Е.С. Черник, 1997; Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев, 1997; С.И. Веневцев, 2000).

Л.П. Матвеев (1976), В.И. Лях (1986) предлагают использовать ряд методических приемов, стимулирующих более высокие проявления координации движений:

- необычные исходные положения;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения;

- смену способов выполнения упражнения;
- изменение противодействия в парных упражнениях;
- сочетание известного и неизвестного в одном упражнении и др.

В коррекции физического развития детей с нарушениями интеллекта важную роль играет создание режима двигательной активности. Сюда входит проведение утренней гимнастики, подвижных игр на прогулках в утреннее и вечернее время, использование подвижных видов работы на всех занятиях у учителя-дефектолога и воспитателя. Специфика работы с детьми с нарушениями интеллекта состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ДЗЮДО

*В.А. Прядин, М.А. Москвин
ГБОУ ДОД ОСДЮСШОР-№1, г. Курган
Курганский государственный университет*

Наиболее распространенной формой практических занятий в спортивных клубах, секциях дзюдо является проведение учебно-тренировочных уроков, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику дзюдо, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий. Цель учебно-тренировочных занятий - не только разучивание нового материала и закрепление ранее пройденного, но и повышение общей, специальной физической подготовки. Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций, технических действий и повышению общей работоспособности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности классификационных турниров для начинающих дзюдоистов. По количественному составу все занятия можно подразделить на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые.

Индивидуальные занятия, как правило, проводятся со спортсменами высшей квалификации по их личным планам, а групповые и индивидуально-групповые - с новичками и спортсменами младших разрядов. Индивидуальные занятия дзюдоисты могут проводить и самостоятельно по утвержденному тренером плану.

В каждое занятие включаются элементы обучения и тренировки, но на разных этапах подготовки их объем различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих - тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для спортсмена. Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. Во время занятий спортсмены должны получить от тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме. Прием следует показать так, чтобы занимающиеся видели основные движения и направление броска. Для этого следует избрать наиболее удобное положение для показа, а также определить оптимальное расстояние от занимающихся. Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на предварительном положении рук, ног, туловища, на мобилизацию мышц, обеспечивающих успех в основной фазе. После демонстрации следует приступить к изучению отдельных элементов и добиться правильного их выполнения в ходе проведения приема. После правильного выполнения разучиваемого элемента необходимо сделать еще 15-16 повторений, чтобы закрепить приобретенный навык. Показывая прием, необходимо объяснить, на каких моментах надо сосредоточиться. Вначале тренеру следует обратить внимание спортсменов на основные элементы, а затем постепенно вносить уточнения. Необходимо использовать наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его отработки. Распределять материал уроков нужно согласно известному правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Объясняются не только внешние, видимые характеристики технико-тактического действия, но и те внутренние, субъективные ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении.

Таким образом, в процессе обучения с различной направленностью осваиваются элементы движения при раздельном их выполнении, а затем в целом. Такое чередование методов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используются различные словесные и наглядные формы обучения. Это делается для формирования углубленных понятий о двигательном действии и более полного изучения техники движений. В частности, в основе использования словесной формы обучения лежит то обстоятель-

ство, что с помощью слова можно побуждать занимающихся к совершению определенных действий: поощрять, корректировать и контролировать их движения при выполнении приема. Имеется множество словесных форм: словесное описание, инструктирование, рассказ, команда, замечание, указание или реплика во время проведения приема и т.д. Следует более широко подходить к использованию наглядных средств, т.е. должен быть не только практический показ, но и демонстрация телевизионных программ, схем, рисунков и пр. Тренер, подбирая пары, должен усложнять прием для тех, у кого он легко получается. Если тренер видит, что занимающийся не может овладеть приемом, то необходимо подобрать ему другого партнера, с которым он выполнит прием правильно. Если приемы у борца получаются плохо, то нужно подобрать ему партнера, который был бы слабее его. Если борец выполняет приемы за счет силы, в ущерб правильной технике, то против него нужно поставить более сильного физически партнера, с которым без применения техники прием провести невозможно.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Ю.Н. Алексеева

Курганский государственный университет

Одним из условных направлений реформы высшего образования является развитие самостоятельности и творчества студентов. Для преподавателей это означает, что воспитывать, обучать, укреплять здоровье и формировать личность других людей невозможно без самовоспитания, самообучения, саморазвития и самоподготовки к сложной и ответственной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса, однако эффективно выполнять ее без регулярного посещения занятий может далеко не каждый студент. Отсутствие студента на занятии может быть невосполнимо, поскольку профессиональные умения можно сформировать только в учебной практике при наличии достаточного количества обучаемых, во время живого обучения с преподавателем и при оперативном контроле с его стороны. Без непосредственного участия преподавателя и одногруппников можно ознакомиться лишь с той частью предмета, которая изложена в учебниках и пособиях (теоретический материал). Для предварительной ориентации в учебном материале и планировании своей подготовки по волейболу студенту необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а

также с имеющейся литературой, рекомендованной преподавателем по данному предмету. Как показывает опыт, наибольшие трудности в освоении курса волейбола у студентов возникают во время учебной практики они связаны с решением задач основной части занятия. Это усугубляется, если студент нерегулярно посещал лекции и не овладел специальными волейбольными терминами и определениями.

С учетом сказанного разработанная преподавателями программа по волейболу предусматривает интенсивное изучение терминологии по волейболу, тонкостей волейбольной игры, правил и организации проведения основной части занятий, а к концу семестра студенты сдают практический и теоретический зачет по этим разделам. Основными критериями для получения зачета по волейболу служат: написание рефератов, выполнение зачетных требований на практических занятиях и теоретические знания общего лекционного курса. Лучше подготовленным всегда оказывается не тот, кто занимается только ради получения зачета, а тот, кто, не пропуская ни одного занятия, выполняя задания преподавателя, проявляет инициативу, самостоятельность и творческий подход, повышая тем самым свой профессионально-педагогический опыт. Проявляя трудолюбие, целеустремленность и настойчивость, он легче адаптируется к условиям педагогической практики. С каждым занятием у него крепнет уверенность в своих силах и возможностях и, наконец, появляется желание научить других тому, что хорошо освоил сам.

СИСТЕМА РАССЛАБЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ШАВА САНА

В.К. Лопатов

Курганский государственный университет

В последние годы здоровьесберегающие технологии активно внедряются в повседневную жизнь студентов многих вузов России. Поэтому кафедра физического воспитания КГУ стремится не отставать от требований дня и активно внедряет в свою научно-исследовательскую работу данные технологии - системы здоровья, позволяющей быть здоровым без помощи врачей и лекарств.

В этом учебном году мы проводим эксперимент с использованием рекомендаций медицины Тибета по овладению умением расслабляться в положении Шава-Сана (лежа на спине).

Все системы здоровья отмечают важность этого умения. Хатха-йога, например, рекомендует йогину при выполнении асан находиться в состоянии расслабления столько же времени, сколько он находился в напряжении. Система

Кацудзо Ниши (Япония) рекомендует расслабляться при выполнении предложенных им физических упражнений в условиях морского климата. На Тибете прямо говорят: «Расслабление – это жизнь, напряжение смерть».

Система расслабления Тибета состоит из пяти фаз.

Первая фаза - подготовительная. Она рекомендует занимающимся принять правильную позу расслабления: это касается положения рук, ног, головы, шеи, глаз, языка и рта. Дыхание должно быть ровным, спокойным, неглубоким, ритмичным.

Вторая фаза. Ее цель - достижение максимального мышечного расслабления. Экспериментатор с помощью словесных формул расслабления последовательно расслабляет все мышцы тела занимающихся. Тело как будто расплющивает себя своей тяжестью на полу. Это ощущение является характерным состоянием для второй фазы.

Третья фаза. Ее цель - сделать иннервацию мышц невосприимчивой как к афферентным раздражителям, так и к эфферентным, и перекрыть эти сигналы, т.е. отключить мышцы от мозга.

Четвертая фаза - основная. Ее цель проведение сознания в состояние самогипноза. В этом состоянии можно использовать в терапевтических целях заранее разработанные формулы самовнушения, что дает хороший лечебный эффект. Характерным для этой фазы является отсутствие ощущений физического тела, состояние невесомости.

Пятая фаза. Достигнув четвертой стадии высшей формы расслабления и высшей степени сосредоточенности и находясь в этом необычном расслабленном состоянии, вы начинаете переходить в пятую стадию. Во время этой фазы все отделы коры головного мозга заторможены, и упражняющийся может заглянуть в свое подсознание. Состояние сознания в пятой фазе Шава Саны можно назвать сверхсознанием с вытекающими отсюда возможностями.

ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ УЧАЩИХСЯ ВОСЬМЫХ КЛАССОВ

В.В. Кулаков

Курганский государственный университет

Развитие физических способностей стоит на одном из первых мест в физическом воспитании. Двигательные качества надо закладывать с самого ранне-

го возраста, еще со школьной скамьи, и основу этого в большей степени составляют гимнастические и акробатические упражнения.

Целью исследования явилось изучение эффективности влияния акробатических упражнений на развитие силы и гибкости учащихся восьмых классов.

Исследование проводилось на базе МОУ «Гимназия № 30» г. Кургана с 1.04.2012 г. по 30.12.2012 г. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 20 учеников 8-х классов. Испытуемые были разделены на две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) – по 10 человек в каждой. Испытуемые в начале эксперимента прошли тестирование с целью определения уровня развития силы и гибкости. В занятия ЭГ был внедрен разработанный комплекс акробатических упражнений. Комплекс проводился на каждом уроке физической культуры в конце основной части урока в течение десяти минут. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование. Учащиеся КГ занимались по стандартной программе (комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, раздел «Гимнастика»).

Результаты педагогического эксперимента приведены ниже.

На рисунке 1 показана положительная динамика в развитии силы испытуемых ЭГ, причем изменения в обоих упражнениях достоверны относительно начальных значений.

На рисунке 2 прослеживается положительная динамика в развитии гибкости испытуемых ЭГ. Достоверные изменения наблюдаются в упражнении «поперечный шпагат».

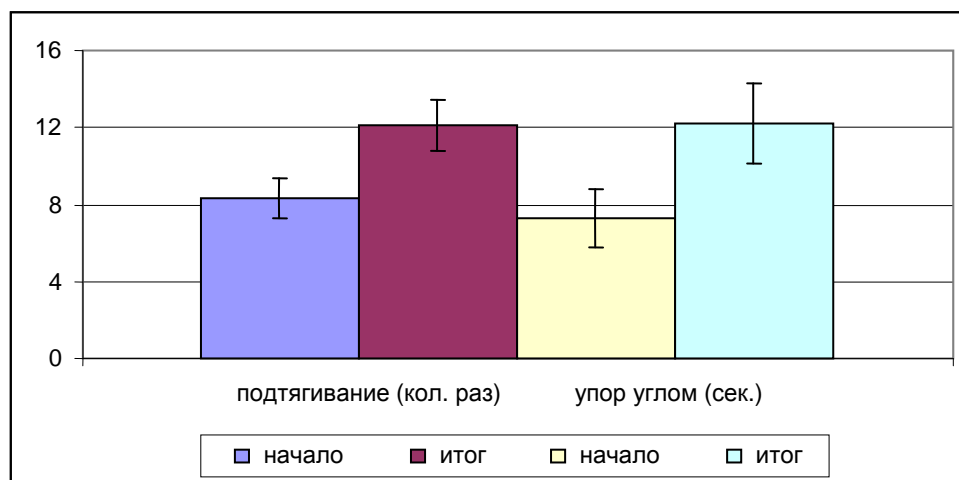


Рисунок 1 - Динамика показателей силы испытуемых ЭГ

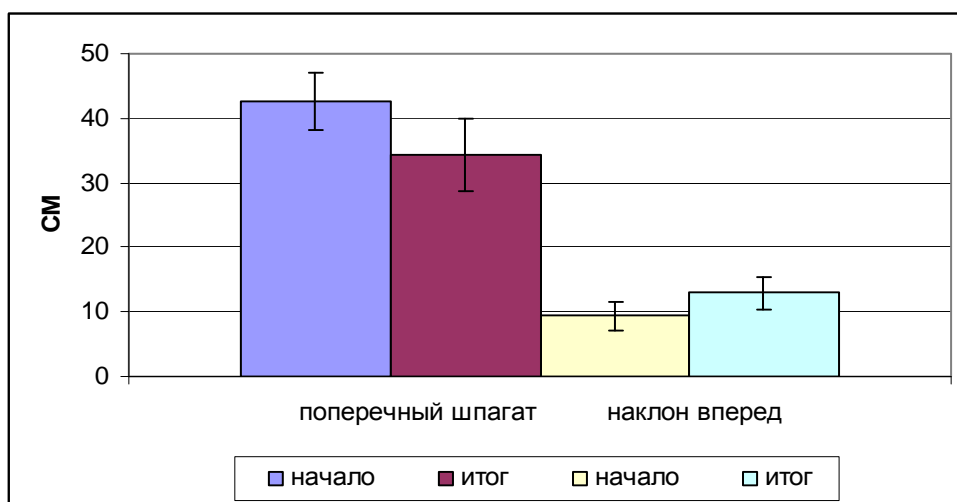


Рисунок 2 - Динамика показателей гибкости испытуемых ЭГ

Таким образом, можно говорить об эффективности применения акробатических упражнений на уроках физической культуры для развития силы и гибкости учащихся 8-х классов, а также в целом о результатах педагогического эксперимента.

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

К.А. Котенева

МБОУ СОШ № 44, г. Курган

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. Еще древние подметили: какова деятельность человека, его привычки - таково и здоровье. О неблагополучии здоровья школьников говорят и пишут в последнее время много. И к этому имеются все основания. Лишь около 10% учащихся могут считаться здоровыми, более половины школьников страдают различными хроническими заболеваниями. Содержание школьных программ в настоящее время меняется главным образом в сторону повышения требований, интенсификации обучения и увеличения объема учебных нагрузок.

В связи с этим одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить ученику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Вся деятельность педагогического коллектива направлена на сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма, на полноценное физическое, психическое, нравственное, социальное здоровье детей, на обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающей среды. Педагогическим коллективам школ необходимо работать в инновационном режиме, заниматься разработкой модели здоровьесберегающей среды, наиболее значимыми компонентами которой являются создание комфортных условий для обучения школьников; использование оздоровительных методик, регулирующих двигательную активность, и приемов реабилитации умственной и физической работоспособности. Медицинскому персоналу и психологической службе школ необходимо работать по определенным параметрам: диагностика тревожности и агрессивности; диагностика высших психических функций; диагностика мышления; диагностика индекса групповой сплоченности. А также отслеживается нравственное здоровье школьников (сознательность дисциплины, сохранность школьного имущества, формирование гуманистических взаимоотношений, нравственная оценка и самооценка, внутренний контроль (совесть, осознание моральной стороны поступков), отношение к природе, общественно полезному труду, вредные привычки).

После обработки тестов классным руководителям и учителям предметникам даются рекомендации для работы с учениками. Здоровьесберегающая среда в школе позволит предоставить каждому ученику реальную возможность получить полноценное образование, адекватное его способностям, склонностям, возможностям, потребностям и интересам. Это предполагает учет периодов работоспособности учеников на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления); учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количество видов деятельности на уроках, их продуктивность); наличие эмоциональных разрядок на уроках; использование физкультурных пауз на уроках. Урок - главная составная часть учебного процесса. И на каждом из этих отрезков времени рождается как интерес к предмету, так и смертная скука. Поэтому на занятиях проводить динамические паузы: упражнения для глаз, кистей рук и опорно-двигательного аппарата с целью снятия напряжения на уроке, переключения на новый вид деятельности, производственная физзарядка и физкультминутки на уроках. Увеличить объем двигательной активности.

Необходимо сформировать вариант расписания, который будет состоять из блоков: расписание занятий по школьному компоненту (с учетом работы психологической службы); расписание занятий дополнительного образования; расписание индивидуальных консультаций учителей-предметников. Педагогам школ нужно уделять большое внимание на уроках выбору методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъект действия по их получению и созиданию: метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждением в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки). В содержательной части урока используются вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, формирующие отношение к человеку и его здоровью как к ценности. На уроках должны быть эмоциональные разрядки: шутки, улыбки, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов, небольших стихотворений, музыкальных минуток: все это создает благоприятный психологический климат на уроке.

Одна из проблем, остро стоящих не только в школе, но и в обществе в целом - гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Сокращается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. На уроках биологии при изучении здоровьесберегающих технологий дети знакомятся со строением опорно-двигательной системы, здесь надо акцентировать их внимание на значении физических упражнений для ее развития. При изучении дыхательной системы желательно осуществлять тренировку дыхания, которая, не занимая много времени, не только позволяет развивать органы дыхания, но и способствует повышению культуры общения. При изучении пищеварительной системы дети знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей.

Большое внимание следует уделять строгому нормированию домашних заданий для недопущения перегрузок, объему и сложности материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания надо разбирать на уроке, а на дом оставлять только повторение.

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание, озеленение, освещение кабинета. Благоприятно на здоровье и настроение влияют запахи, лучший источник которых - растения. Кроме этого решается воспитательная задача: дети, привлеченные к уходу за

растениями, приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность и предупреждать преждевременное утомление.

Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют и на состояние учителя, его здоровье. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся. Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог подает пример своим образом жизни и своим здоровьем.

Здоровье школьников - это политика, в которой воплотится наше будущее. Здоровьесберегающие технологии - задача особой важности для педагогических коллективов школ. Задача образовательного учреждения состоит в том, чтобы помочь каждому ученику развить свои способности, сохранить и укрепить свое здоровье, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

ВЛИЯНИЕ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Е.А. Труханов, Б.А. Савиных

Курганский государственный университет

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в поднятии максимально тяжелого веса на один раз. Он состоит из силового троеборья, т.е. трех силовых упражнений со штангой: присоединение со штангой на плечах; жима штанги, лежа на горизонтальной скамье; становой тяги. Лучшие результаты этих трех упражнений составляют сумму силового троеборья, по которой определяется победитель.

Цель нашего исследования - проанализировать влияние подводящих упражнений для соревновательных упражнений пауэрлифтинга. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: проанализировать влияние подводящих упражнений для приседания со штангой на плечах; влияние подводящих упражнений для жима штанги, лежа на горизонтальной скамье; влияние подводящих упражнений для становой тяги. В ходе работы применялся комплекс методов исследования: анализ научно-исследовательской литературы, обобщение опыта передовой спортивной практики, педагогические

контрольные испытания, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения.

Обобщив все данные, мы определились с выбором подводящих упражнений: приседание со штангой на груди; жим ногами на тренажере; жим штанги с брусков; жим штанги с цепями; тяга с плинтов; тяга с подставки.

Исследование в тренировочном процессе пауэрлифтинга подводящих упражнений позволило эффективно справляться с проблемой «отстающих мышц», что выразилось в приросте результативности пауэрлифтеров в соревновательных упражнениях. Подводящие упражнения влияют на результаты соревнований пауэрлифтеров, поэтому необходимо применять их в процессе подготовки к любым соревнованиям.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МордГПИ

И.В. Шиндина

Мордовский государственный педагогический институт

им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск

Факультет физической культуры МордГПИ перешел на двухуровневую, европейскую систему высшего образования – бакалавриат и магистратуру. Обобщение опыта работы российских институтов физической культуры показывает, что у современной российской молодежи сохраняется высокая потребность в высшем и среднем профессиональном физкультурном образовании. Это подтверждается данными конкурса вступительных экзаменов в МордГПИ. Так, за 2008–2012 гг. наблюдается стабильный конкурс – более 2 человека на место на дневном и 1,5 человека на заочном отделениях. Анализ публикаций показывает, что сейчас одной из наиболее актуальных проблем учреждений высшего профессионального физкультурного образования является то, что сформировавшаяся в условиях социализма планово-административная система централизованного управления высшими физкультурными учебными заведениями не позволяет в современных российских рыночных условиях эффективно управлять ими. В государственной концепции развития предусмотрено возрастание роли высшего профессионального образования, которое является одной из ступеней в многоуровневой системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Это составляет государственную правовую гарантию для дальнейшего прогресса высшего профессионального физкультурного образования.

С позиций педагогического менеджмента МордГПИ представляет собой государственное образовательное учреждение, педагогическую систему, основная целевая функция которой состоит в подготовке специалистов с высшим образованием, осуществляющейся на факультете физической культуры по основным направлениям подготовки: педагогическое образование – по специальности «Физическая культура», «Физическая культура» с дополнительной специальностью «Безопасность жизнедеятельности», и гуманитарные науки – по специальности «Физическая культура», «Физическая реабилитация», «Туризм». Учитывая сложившуюся тенденцию к увеличению количества малокомплектных школ в Республике Мордовия, на факультете ведется подготовка учителей по совмещенной специальности.

Управление в МГПИ регламентируется его уставом, в котором воплощаются соответствующие правовые нормы закона «Об образовании», отражаются и нормативно закрепляются специфические направления деятельности конкретного образовательного учреждения. Современный МордГПИ, как зафиксировано в Законе «Об образовании», самостоятелен в осуществлении образовательного процесса, подборе и расстановке кадров, финансовой, хозяйственной деятельности. Управление образовательным учреждением строится на принципах единоначалия и самоуправления. На основе теории менеджмента представляется целесообразным выделить в качестве наиболее приоритетных следующие инновационные функции педагогического менеджмента на факультете физической культуры МордГПИ: развитие платных образовательных услуг в целях организационно-экономической стабилизации образовательного процесса; управление качеством образовательного процесса; регионализация управления институтом. Платные дополнительные образовательные услуги предоставляются с целью всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан. Возможность их оказания предусматривается уставом образовательного учреждения. Осуществляются они за счет внебюджетных средств. МордГПИ принадлежит право собственности на денежные средства, имущество и иные объекты собственности, переданные ему физическими или юридическими лицами в форме дара; на продукты интеллектуального и творческого труда, являющиеся результатом его деятельности, а также доходы от собственной деятельности и приобретенные на эти доходы объекты собственности. МордГПИ имеет право: приобретать оборудование, арендовать необходимые ему оборудование и др. материальные ресурсы, финансировать за счет средств мероприятия, способствующие улучшению социально-бытовых условий коллектива, передавать материальные и денежные ресурсы предприятиям и организациям, выполняющим для него работы и услуги.

С целью реализации задач программы развития инновационной инфраструктуры ЦКП «МБЦПО» на факультете физической культуры был создан «Научно-практический центр физической культуры и здорового образа жизни». Одним из основных приоритетных направлений деятельности центра является целенаправленная пропаганда физической культуры и здорового образа жизни у разных групп населения. Основными направлениями деятельности НПЦ являются мониторинг и паспортизация здоровья студентов МордГПИ и других категорий граждан; диагностика и исследование профессионально значимых качеств в спорте; учебно-методическое обеспечение тренеров, специалистов и учителей физической культуры; реализация образовательных программ и технологий, связанных с реабилитацией спортсменов различных спортивных специализаций; организационно-аналитическая работа с целью формирования информационного фонда результатов мониторинга, паспортизации и диагностики физического здоровья разных категорий населения. В результате целенаправленной работы администрации института с полным основанием можно утверждать, что платные дополнительные образовательные услуги являются важным фактором его организационно-экономической стабилизации, создают объективные предпосылки для управления на научной основе качеством образовательного процесса. Учитывая потребности рынка труда, запущено много новых интересных направлений обучения, среди которых адаптивная физическая культура, технология и организация услуг туристического агентства, технология и организация спортивно-оздоровительных услуг.

Для того чтобы усовершенствовать знания, деловые качества, на факультете физической культуры существуют различные дополнительные образовательные программы: «Подготовка организаторов спортивно-оздоровительной работы в детских оздоровительных лагерях», «Средства и методы физического воспитания», «Техника гимнастических упражнений», «Методические особенности применения физических упражнений и массажа при различной патологии», «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности», «Адаптационные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам». Эти программы являются дополнением к диплому специалиста, которое поможет при дальнейшем трудоустройстве.

Учебным планом на факультете физической культуры предусмотрены различные виды практик в учреждениях дополнительного образования: в ДЮСШ, дошкольных образовательных учреждениях, средних общеобразовательных школах. Особенным спросом у студентов пользуется практика в летних оздоровительных лагерях. Ежегодно студенты факультета физической культуры выезжают работать в качестве вожатых, физруков, плавруков, спаса-

телей в лагеря Мордовии, Подмосковья, Чувашии, Пензенской области, на побережье Черного моря.

На факультете физической культуры функционируют спортивные кружки по разным видам спорта. Большое внимание уделяется укреплению здоровья студентов. Спортклуб предлагает разнообразные секции, проводит спортивно-оздоровительные мероприятия. Постоянно развивается материально-техническая база. Тренажерный и спортивный залы оснащены современным оборудованием. МордГПИ организует питание, медицинское и бытовое обслуживание студентов и работников учебного заведения, организует строительство учебного корпуса и ремонт спортивных сооружений, необходимых для улучшения обучения. В институте действует санаторий-профилакторий, где в течение года студенты могут поправить здоровье без отрыва от учебы. Студенты отдыхают в санатории «Мокша», «Алатырь», а также проходят курс лечения в «Водогрязелечебнице». Ежегодно для студентов на факультете организуется отдых как в республике, так и за ее пределами. Активисты и отличники выезжают на побережье Черного моря, в туристические поездки в Севастополь и Ялту, в круизы по Волге на теплоходе, где они не только отдыхают, но и приобретают практический опыт и знания.

Институт заключил договоры о сотрудничестве со многими спортивными площадками города, что дает нашим студентам возможность постоянно совершенствовать спортивное мастерство. Это Центр олимпийской подготовки имени В.М. Чегина, лыжно-биатлонный комплекс, СК «Мордовия», стадион «Старт», Ледовый дворец. Институт тесно сотрудничает с Всероссийской федерацией легкой атлетики, ведущими спортивными вузами Москвы и Санкт-Петербурга.

Традиционным в институте стало проведение Дней здоровья, спортивных праздников и соревнований по различным видам спорта, спартакиад среди студентов и преподавателей. Студенты факультета физической культуры выступили с инициативой о запрете курения на всей территории института – территория, свободная от табачного дыма. Для достижения высоких спортивных результатов здоровье – один из важнейших факторов.

Льготы по налогообложению следует рассматривать как важный метод государственной поддержки образовательных учреждений. Доходы таких организаций от деятельности, направленной на социально значимые цели, освобождаются от налогообложения при условии соблюдения установленных требований к их распределению. Это местный налог на землю, отсрочка платежей по коммунальным услугам. Таким образом, в МордГПИ сформирована многоканальная структура финансирования. Оказание платных образовательных услуг позволило нормализовать экономическую ситуацию в МордГПИ, гарантировав

не только своевременную выплату заработной платы преподавательскому составу и стипендий студентам, но и другие виды материально-технического обеспечения учебного процесса. Для осуществления учебной и научной работы на факультете имеется кабинет по безопасности жизнедеятельности, лаборатория по безопасности жизнедеятельности, два компьютерных класса, гимнастический зал, спортивный зал, зал для борьбы, тренажерный зал, факультет оснащен современной аудио, видео-техникой.

Ключевой инновационной функцией педагогического менеджмента на факультете физической культуры МордГПИ является управление качеством образовательного процесса. За основу была принята концепция нового качества образования, развиваемая исследовательским центром проблем качества подготовки специалистов при Министерстве образования и науки Российской Федерации. С позиции этого подхода качество образовательного процесса на факультете физической культуры МордГПИ синтезируется из следующих составляющих: качества учебных программ; качества кадрового потенциала, задействованного в учебном процессе; качества обучающихся; качества средств образовательного процесса (качества материально-технической базы, учебно-методического обеспечения, используемых учебных аудиторий, транслируемых знаний и др.); качества применяемой образовательной технологии. Управление качеством образовательного процесса на факультете физической культуры МордГПИ представляет собой управление качеством по отношению ко всем перечисленным составляющим. Организация работы по реализации этой функции включала планирование и организацию учебного процесса; разработку электронных учебно-методических комплексов, учебных программ по изучаемым предметам, экзаменационные билеты; разработку положений о проведении спортивных соревнований и различных конкурсов, олимпиад; научную организацию труда преподавателей и студентов факультета, внедрение контрактной системы для преподавателей и сотрудников; разработку регионального компонента для образовательного стандарта высшего профессионального физкультурного образования; организацию учебно-тренировочной работы, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий; организацию педагогического контроля процесса обучения в форме зачетов, экзаменов и других форм.

Анализ материалов исследования показывает, что в результате целенаправленной работы на факультете физической культуры в МордГПИ обеспечивается достаточно высокий уровень качества подготовки специалистов. Свидетельством этого являются результаты государственных междисциплинарных выпускных экзаменов (42–54% – 5; 44–54% – 4; 8–12 % – 3), показатели уровня спортивной подготовки студентов факультета физической культуры и результа-

ты уровня готовности студентов-выпускников факультета физической культуры к работе, успешное прохождение институтом государственной аттестации.

В условиях демократизации российской образовательной системы и отмены обязательного распределения выпускников высших учебных заведений самоопределение студентов становится одним из важных показателей качества подготовки специалистов. За период с 2008–2012 гг. распределение выпускников факультета в образовательные учреждения республики Мордовия и соседних регионов составляет 100 %. Анализ отзывов потребителей специалистов (Министерства образования республики Мордовия, РДЮСШ, ЦОП РМ, физкультурно-спортивного общества профсоюзов России) показывает, что для выпускников последних лет характерен достаточный уровень теоретической и практической подготовки. Списки вакантных мест и ходатайства директоров школ свидетельствуют, что более всего востребованы преподаватели физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Важным актуальным инновационным направлением совершенствования управления институтом в условиях демократизации российского общества является его регионализация. Традиционно высшее физкультурное образование складывалось как централизованная отраслевая система. Институты физической культуры централизованно финансировались и ориентировались на выполнение устанавливаемых из центра планов подготовки специалистов высшего звена. В результате реализации функции регионализации сформирована система региональных взаимосвязей института, которая охватывает различные виды объектов: а) администрации республики, городов и районов; б) администрации предприятий; в) ДЮСШ, ЦОП, РСДЮСШ Олимпийского резерва, Мордовская республиканская организация ФСОП «Россия»; г) Мордовский республиканский институт образования, Городское управление образования; д) высшие учебные заведения региона.

Функция регионализации включает также разработку региональной составляющей учебного плана на факультете физической культуры института. Основными предметами, в которые должен быть включен региональный компонент, являются менеджмент и экономика физической культуры и спорта; история физической культуры; педагогика; ЛФК; туризм; практика.

На факультете физической культуры МГПИ им. М.Е. Евсевьева в цикле общепрофессиональных дисциплин национально-регионального компонента ведутся спецкурсы: «Физическое воспитание в сельских малокомплектных школах Мордовии»; «Влияние средовых факторов на морфологические особенности республики Мордовия», в цикле специальных дисциплин «История физической культуры и спорта в Мордовии»; «ЗОЖ и его формирование у населения Мордовии». Проводимая в этом направлении работа в значительной мере

способствует социально-экономической стабилизации работы института в условиях реформирования системы профессионального образования.

Обобщение изложенного материала приводит к выводу о том, что в деятельности высшего профессионального учебного заведения важную роль играет работа по созданию системы многоканального финансирования, которое обеспечивает эффективное выполнение институтом возложенных на него образовательных функций.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ БЕГА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.И. Совертков

МБОУ «СОШ №18», ГКОУ ДОД «ОСДЮСШОР №1», г. Курган

Бег на короткие дистанции – скоростное упражнение, характеризующееся выполнением кратковременной работы максимальной мощности. Скорость бега зависит от частоты шагов и длины шага.

Одним из важнейших физических качеств человека является быстрота – способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Основные формы проявления быстроты: время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой. Оптимальный возраст развития разных проявлений быстроты от 7-8 до 11-12 лет. В этот период лучше развиваются двигательные реакции и частота движений, а в 13-14 лет эти параметры приближаются к величинам, характерным для взрослых.

Так как рост скорости у младших школьников связан со способностью к высокому темпу движений, то и задачи по развитию скоростных возможностей на этом этапе будут сводиться к развитию умения выполнять упражнения с высокой частотой движений. На уроках физической культуры в младших классах «СОШ №18» упражнения на быстроту включаются в каждое занятие после вводно-подготовительной части, независимо от содержания урока.

Для тренировки времени двигательной реакции применяются подвижные игры на внимание: «Вороны и воробьи», «Вызов номеров» и т.п., бег под звуковые и световые сигналы из разных положений. Для увеличения частоты шагов применяются следующие упражнения: беговые эстафеты с передачей различных предметов, подвижные игры с бегом, бег с выбыванием, челночный бег, повторный бег до 30 м, бег под уклон, бег по меткам, соревнования до 60 м.

Для оценки развития быстроты в начале и конце учебного года проводились следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10 м; соревнования в беге на 60 м.

Таблица 1 - Средние показатели уровня развития быстроты учащихся начальных классов «СОШ №18» (на примере одного класса)

Учебный год Класс	2009-10г. 2 кл.		2010-11г. 3 кл.		2011-12г. 4 кл.	
	1	4	1	4	1	4
30м						
Девочки	5,9	5,6	5,6	5,4	5,3	5,1
Мальчики	6,0	5,7	5,6	5,4	5,4	5,2
60м						
Девочки	11,9	11,5	11,5	11,2	11,0	10,6
Мальчики	12,1	11,8	11,6	11,3	11,2	10,9
3x10м						
Девочки	9,3	9,0	8,8	8,5	8,4	8,2
Мальчики	9,1	8,8	8,4	8,2	8,2	8,1

Практика тестирования показывает, что при регулярном использовании упражнений для развития быстроты у младших школьников на уроках физической культуры улучшаются результаты в контрольных испытаниях.

РОЛЬ ПРЕВЕНТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ

*О.В. Петрова, М.А. Демешкина
МБОУ «СОШ №53», г. Курган*

Практика показывает, что освоение и усвоение информации о здоровье осуществляется успешно в двух ситуациях: при осознании необходимости активных мер для выживания, удовлетворения потребностей, реабилитации здоровья; при активном включении в систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивающих устойчивый интерес к разнообразной, связанной с такими занятиями информацией. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре рассматривается специалистами как неотъемлемая часть общей культуры школьника и средство формирования разносторонне развитой личности. Процесс самоопределения в здоровом образе жизни предполагает целенаправленное формирование самосознания и поведения обучающихся, соот-

ветствующих требованиям здоровья, проявляющихся в единстве поведения, способах мышления и ценностных ориентаций, реализуемых индивидуальным стилем жизни. Система педагогических воздействий должна быть обращена к механизмам внутреннего мира личности и, прежде всего, к ее мотивации и морально-волевым качествам.

Формирование мотивационно-ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у юных спортсменов МБОУ «СОШ № 53» г. Кургана осуществляется через превентивное обучение – сочетание овладения детьми знаниями с формированием установок и навыков поведения. Превентивное обучение предполагает формирование положительного образа «Я» у ребенка, навыков принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности. Превентивное обучение осуществляется на уроке биологии, спецкурсах «Твое здоровье», «Введение в психологию общения»; во внеклассной и внешкольной деятельности через проведение бесед, лекций, диспутов, «круглых столов»; организацию работы кружков («Полезные привычки», «Полезное поведение», «Учение с увлечением», «Клуб общения»); организацию консультативной помощи обучающимся, родителям и населению; проведение молодежных акций («Молодежь против наркотиков», «Все цвета осени» и др.); организацию работы спортивных секций; организацию спортивно-массовых мероприятий с жителями микрорайона и подростками школьного оздоровительного лагеря по доступным видам спорта (спортивные игры, шахматы, шашки, армреслинг, беговые виды, гиревой спорт, перетягивание каната, «Веселые старты», конкурсы «Самый сильный», «Самый быстрый»). Составной частью внеучебных спортивно-массовых классных и школьных мероприятий являются викторины общей спортивной и специальной тематической направленности, популярные у подростков спортивные вечера, «Спортивные КВН», разносторонняя игровая деятельность. Педагогически очень эффективны формы взаимодействия детей разного возраста в совместной деятельности, такими формами патронажа старшеклассников-спортсменов над младшими школьниками являются «Пятиминутки здоровья», «Физкультминутки для здоровья», «Веселые танцевальные перемены».

Таким образом, преломляясь в условиях реальной жизнедеятельности и опыта школьников, ценностная установка на здоровый образ жизни становится подтвержденной, реально управляющей действиями и поступками детей. Ценностные ориентации, проверенные личным опытом, превращаются в реальные мотивы поведения личности.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КУРГАНА

С.В. Хаменя

Курганский государственный университет

Развитие специальной выносливости у занимающихся лёгкой атлетикой - актуальная задача, стоящая перед тренерско-преподавательским составом школ дополнительного образования г. Кургана.

Курганская область традиционно является законодателем мод в уральском регионе в беговых видах лёгкой атлетики, связанных со специальной выносливостью.

Достаточно обратить внимание на тот факт, что из ведущих тренеров преподавателей Курганской области высокое звание «Заслуженный тренер России» получили пять человек - и все за виды связанные с бегом на средние и длинные дистанции.

Автор, опираясь на личный опыт, анализирует работу тренеров-преподавателей, ведущих легкоатлетов г. Кургана и области. Причины успехов и возможные перспективы в подготовке видятся в специфических методах и особенностях тренировки, подборе специальных беговых и общефизических упражнений, отборе талантливых ребят для занятий бегом на средние и длинные дистанции в ДЮСШ г. Кургана. Проигрывая соседним областям по технической оснащённости спортивных сооружений, тренерско-преподавательский состав нашей области делает акцент на подготовке в видах на выносливость, где в естественных природных условиях существуют хорошие возможности для занятий бегом и не требуется современная материально-техническая база.

Таким образом, подтверждением правильности выбора и направления тренировочного процесса служат успехи легкоатлетов Курганской области на самых крупных соревнованиях за последние десятилетия.

ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

С.А. Сениченко

Курганское училище (колледж) олимпийского резерва

Теория и методика физического воспитания и спорта является ведущей дисциплиной в подготовке специалиста физкультурного образования среднего звена. Проблемы преподавания этой дисциплины в профессиональных учебных заведениях освещались в работах Г.Г. Наталова (1998); В.К. Бальсевича (1991); Л.И. Лубышевой и В.А. Магина (2003); Р.А. Пилояна (2000; 2001; 2005).

Преподавание дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» в среднем профессиональном учебном заведении может осуществляться на основе программированного обучения.

Возникшее в начале 50-х годов XX века программированное обучение направлено на повышение эффективности управления усвоением учебного материала и представляет собой последовательную программу подачи порций учебной информации и их контроля.

Несмотря на то, что программированное обучение по преобладающему методу является репродуктивным, оно позволяет поднять усвоение учебного материала на алгоритмический и эвристический (творческий) уровень, что является необходимым в системе профессионального образования.

Программированное обучение строится на следующих принципах:

- иерархия управляющих устройств (педагог, управляющий системой, применение аудиовизуальных средств обучения, направленное обучение, осуществляемое по программе);
- принцип обратной связи (передача информации о состоянии управляемого объекта);
- шаговая процедура обучения (учебный материал состоит из отдельных, самостоятельных, но взаимосвязанных оптимальных по величине порций учебного материала и учебных заданий);
- строго индивидуальный подход в обучении (создание условий для успешного изучения материала всеми занимающимися);
- использование специальных технических устройств (при изучении ряда дисциплин, связанных с развитием качеств обучающихся).

В программированном обучении различают несколько видов обучающих программ, наиболее оптимальной из которых может являться разветвлённая, позволяющая формировать системное представление о материале.

Программированное обучение представляет собой последовательную программу подачи порций информации и их контроля. Управляемое освоение программированного обучения может осуществляться как с помощью обучающего устройства, так и программированного учебника и дидактического материала.

Учебный материал состоит из отдельных самостоятельных, но взаимосвязанных и оптимальных по величине порций учебного задания.

При данном подходе необходимо создание условий для успешного изучения материала всеми занимающимися, хотя и за разное время.

При изучении ряда дисциплин, связанных с развитием определённых качеств обучающихся, необходимо использование специальных технических устройств.

Блочное обучение осуществляется на основе гибкой программы, обеспечивающей выполнение различных интеллектуальных операций при решении учебных задач:

- информационный блок;
- тестово-информационный блок (проверка усвоенного);
- коррекционно-информационный (при необходимости – дополнительное обучение);
- проблемный блок (решение задач на основе полученных знаний);
- блок проверки и коррекции.

Наибольшую трудность в реализации модели программированного обучения может представлять обеспечение объективной обратной связи и осуществление учебной процедуры по восполнению пробелов в усвоении учебных знаний студентов, а также обеспечение индивидуализации обучения.

Это связано с необходимостью выполнения сложившейся в отечественной системе среднего профессионального образования организации учебного процесса, который существенно затрудняет осуществление индивидуального подхода в программированном обучении.

Безусловно, данная модель не может являться законченной и требует дальнейшей корректировки и изменений исходя из объективных условий осуществления учебного процесса и оценки качества знаний студентов.

К ВОПРОСУ ОБ ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОГО АМПЛУА

С.Г. Меринов, В.И. Бочкарев,** А.И. Гейкин.***

**Курганский государственный университет*

*** Курганский пограничный институт ФСБ РФ*

Традиционный волейбол, которому более 100 лет, в последние годы получил название классического волейбола. Это вызвано тем, что в процессе развития волейбола выделился пляжный волейбол, который стал олимпийским видом спорта. В классическом волейболе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения коррективов в содержание соревновательной и тренировочной деятельности ведущих волейболистов мира и отечественных спортсменов.

В современном волейболе усиливаются различия в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов разного амплуа. Целесообразно выделять следующие игровые амплуа: игрок атаки второго темпа (доигровщик), игрок атаки второго темпа (диагональный), игрок атаки первого темпа, связующий игрок, либеро (защитник).

Нами проанализированы видеозаписи 18 соревновательных игр ведущих сборных команд мира и 24 игры чемпионата России. Фиксировались технико-тактические действия (ТТД) и время их выполнения. В зависимости от ТТД были выделены две основные группы. В первую группу – с высокой интенсивностью – были включены силовая подача в прыжке, нападающий удар, блок и игра в защите. Во вторую группу – со средней интенсивностью – вошли прием мяча с подачи, страховка, различные перемещения. Все остальные ТТД были определены как малоинтенсивные.

Установлено, что общее количество ТТД (35-40) за партию у доигровщиков, диагональных и связующих игроков примерно одинаково (рисунок 1). Различается соотношение ТТД средней и высокой интенсивности. У связующих игроков и доигровщиков отмечено преобладание действий средней интенсивности. У диагональных игроков удельный вес ТТД высокой интенсивности значительно больше – 20-22 за партию.

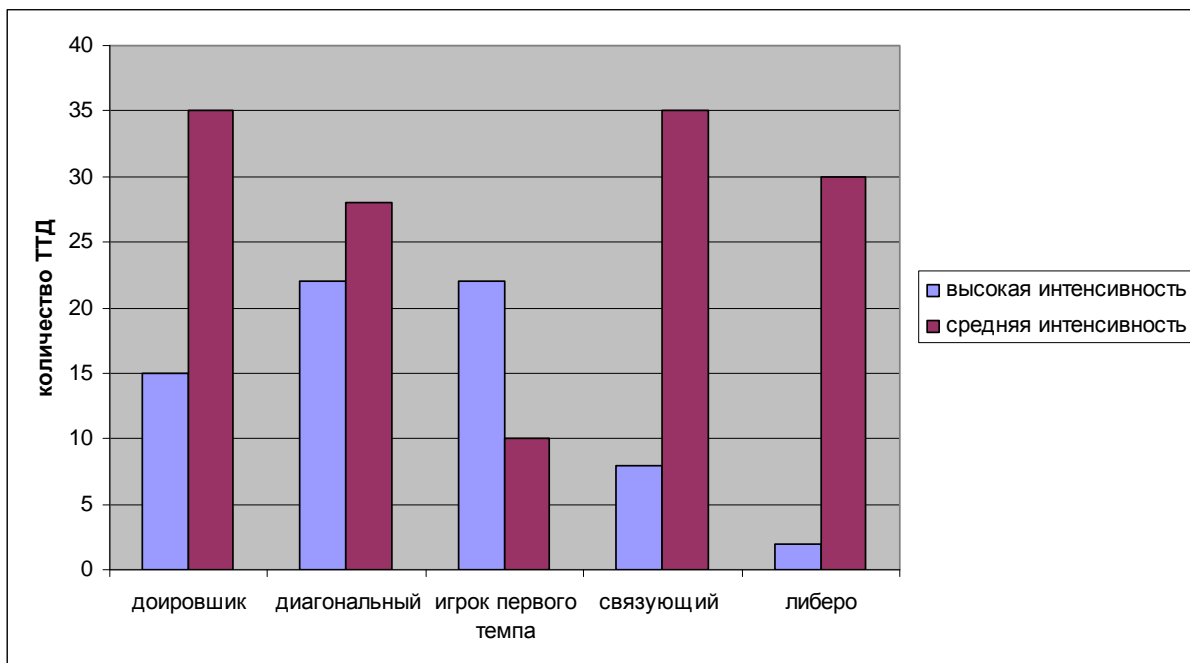


Рисунок 1 - Количество ТТД высокой и средней интенсивности за партию у волейболистов различных амплуа

Иное соотношение ТТД у игроков первого темпа. Анализ соревновательной деятельности представителей данного амплуа выявил преобладание действий высокой интенсивности над действиями средней интенсивности более чем в 2 раза. Это связано с тем, что игроки первого темпа большую часть игрового времени проводят на передней линии, а на задней их меняет либеро. У либеро явно преобладают ТТД средней интенсивности. Различное содержание соревновательной деятельности у представителей различных игровых амплуа должно учитываться в тренировочном процессе высококвалифицированных волейболистов.

Возникает потребность в универсально подготовленных высококвалифицированных волейболистах. Это особенно важно при подготовке резерва, когда принцип универсализации является ведущим.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УДАРНОГО МЕТОДА РАЗВИТИЯ «ВЗРЫВНОЙ» СИЛЫ НОГ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

С.Г. Меринов, В.И. Бочкарев,** О.В. Ворожейкин,** А.И. Орлов.***

**Курганский государственный университет*

***Курганский пограничный институт ФСБ РФ*

Специфика двигательной деятельности в волейболе требует исключительно высокого уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов. Ведущие технические приемы, особенно в нападении и на блоке, оказывают решающее влияние на результат игры. В соревновательном процессе волейболистов доминирует прыжковая деятельность, большое количество выигранных очков достигается борьбой у сетки (блок, нападение, передачи в прыжке). Поэтому на высоком уровне должна быть прыжковая подготовка волейболистов.

Прыгучесть характеризуется способностью проявления мгновенного («взрывного») нервно-мышечного усилия, которое, в свою очередь, основано на большой силе основных мышечных групп и на быстроте их сокращения. Чтобы высоко прыгнуть, надо обладать «взрывной» силой.

Изучались возможности развития «взрывной» силы ног у волейболистов младших курсов вуза с использованием ударного метода в процессе проведения два раза в неделю учебно-тренировочных занятий, продолжительностью 90 минут. Были составлены 2 комплекса физических упражнений для развития прыгучести, выполнявшиеся волейболистами в последние 20 минут каждого занятия и различавшиеся по характеру воздействия на спортсменов. Первая группа (экспериментальная) выполняла прыжковые упражнения, основанные на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего веса собственного тела, вторая группа (контрольная) – упражнения собственно-силового характера.

В первый комплекс упражнений входили серийные прыжки: 1) вверх, с подтягиванием коленей к груди («кенгуру»); 2) на одной ноге, подтягивая толчковую ногу; 3) в глубину, с высоты 45 см, с последующим быстрым выпрыгиванием вверх; 4) через гимнастическую скамейку на двух ногах вправо-влево. Вторым комплексом составляли: 1) серийные приседания на 1 ноге; 2) приседания с партнером на плечах; 3) из положения стоя одной ногой на опоре высотой 30 см, выпрямляя ногу, вытолкнуться вверх и возвратиться в исходное положение.

Разминочные упражнения подготовительной части занятия и технико-тактические действия в основной части были одинаковыми для всех занимающихся, лишь во время последних 20 минут перед окончанием занятия для экс-

периментальной и контрольной (постоянных по составу) групп испытуемых проводились соответствующие комплексы прыжковых и силовых упражнений.

Результаты исследования позволяют с уверенностью говорить о положительной динамике в развитии прыгучести за время эксперимента в обеих группах испытуемых. Достоверное улучшение показателей отмечено по всем 4 контрольным тестам в экспериментальной группе и по 2 тестам (прыжок вверх толчком двух ног с места и прыжок в длину с места) – в контрольной группе.

Сравнение величин сдвигов за период эксперимента между экспериментальной и контрольной группами не выявили достоверных различий, судя по результатам контрольных тестов прыжков с места вверх и в длину. В то же время за 2 месяца эксперимента прирост показателей двух тестов – прыжка вверх с разбега толчком двух ног и тройного прыжка с места - у испытуемых экспериментальной группы достоверно превышает соответствующие результаты контрольной группы.

Если учесть, что последние 2 теста более близки по своему характеру к прыжковой деятельности игроков в напряженных волейбольных матчах, когда прыжки выполняются не из статичного исходного положения, а в динамике (в результате разбега, передвижения скачком, напрыгивания, повторного отталкивания без паузы и т.п.), то с известной долей оптимизма можно отдать предпочтение первому (прыжковому) комплексу развития прыгучести.

ФРИГЕЙМС ЗАУРАЛЬЯ. УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗАУРАЛЬЯ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ИГРОВОЕ МНОГОБОРЬЕ ФРИГЕЙМС»

С.А. Хаснулин, М.С. Гумурзаков **, Н.А. Осипов ***, П.В. Кочегин *****

**МБОУ «СОШ №26» г. Кургана*

*** Миасский педагогический колледж, Челябинская область*

**** Курганский промышленный техникум*

***** ГАОУ ДПО ИРОСТ*

Новая игра и организационно-методическая форма обучения школьников спортивным играм - Фригеймс - возникла в Курганской области, в школе №26 города Кургана в 2006-2007 учебном году. Автором идеи является С.А. Хаснулин, отличник физической культуры и спорта России, предложивший комплексный формат обучения спортивным играм, который не представлен авто-

рами федеральных программ в традиционных технологиях. Фригеймс увеличивает производительность труда учителя физкультуры в 2-3 раза. Настоящий проект реализует комплексный формат обучения и использования спортивных игр в школьной физической культуре и дополнительном образовании, который автор назвал игровое многоборье Фригеймс (от англ. free games вободные игры).

Новизна данной технологии заключается в том, что:

- 1) такой игры в мировой практике не было;
- 2) обучение должно идти одновременно по всем названным играм, с детского сада по 11-й класс параллельно с подвижными играми.

Сущность Фригеймс

Фригеймс – новая игра и инновационная технология обучения спортивным играм в образовательных учреждениях Курганской области.

- Фригеймс - это новейшая в мировой практике форма организации и проведения соревнований среди школьников по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу.

- Фригеймс – часть нового алгоритма для обучающихся в России: фригеймс (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол) + легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий) + акробатика с элементами гимнастики (группировка, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки, равновесие, подтягивание, подъем переворотом, подъем разгибом, опорные прыжки, лазание и т.д.). Все это входит в алгоритм физического воспитания школьников.

Уровни технологии Фригеймс

1 Организация и проведение соревнований среди обучающихся с 1 по 11 класс.

Фригеймс как спортивное соревнование быстро распространяется по России. Соревнования были проведены в Миасском педагогическом колледже, заинтересовались школы в Башкирии (г. Учалы). В Кургане в 2008, 2010 и 2011 гг. прошли три первенства города среди школьников, а в 2012 году участвовали в соревнованиях уже 24 школы города Кургана.

2 Фригеймс как технология обучения спортивным играм с 1 по 11 класс.

Методические приемы обучения спортивным играм на уроке физической культуры и дополнительных занятиях по технологии игрового многоборья фригеймс

«Двойка» – на занятии используется два любых вида спортивных игр, которые постоянно меняются (как отработка элементов, так и двусторонняя игра).

«Тройка» – на занятии используется три вида спортивных игр.

«Ритм - 5» – первое занятие – баскетбол; второе занятие – гандбол; третье занятие – волейбол; четвертое занятие – футбол; пятое занятие – 4х10 минут (все игры одновременно). Варианты: 4х7 минут, 4х8 минут и т.д.

«*Паровозик*» – дети выбирают одну (любимую) игру, и к ней прибавляется другая игра (время проведения меньше). Постепенно изучаются все виды через одну ведущую игру.

«*Станции*» – одновременно на четырех станциях изучают базовые элементы 4-х или 1-й игры со сменой мест.

«*Шоу бросков и ударов*» – на занятии отрабатываются бросковые и ударные элементы игр в различных комбинациях.

«*Конвейер Б*» – составляется цепочка базовых элементов игры в баскетбол.

«*Конвейер В*» – составляется цепочка базовых элементов игры в волейбол.

«*Конвейер Г*» – составляется цепочка базовых элементов игры в гандбол.

«*Конвейер Ф*» – составляется цепочка базовых элементов игры в футбол.

3 Фригеймс как часть нового алгоритма в школьной физической культуре и в дополнительном образовании.

Старая парадигма физического воспитания и физической культуры находится в стадии существенного изменения, что требует новой комбинации физкультурно-спортивной деятельности в детском саду, школе, вузе, ДЮСШ и новых представлений об алгоритмах этой деятельности.

4 Фригеймс как потребность в новых специалистах и в повышении производительности труда учителей физкультуры (в 2-3 раза).

5 Фригеймс и соответствие спортсооружений федеральному государственному образовательному стандарту.

Создание системы проведения соревнований по игровому многоборью Фригеймс в школах и других образовательных учреждениях (тестовые соревнования по программному материалу - самодиагностика учителей физкультуры).

Учредить номинацию «Лучший фригеймер» среди мальчиков и девочек, юношей и девушек.

Разработка эмблемы «Лучший фригеймер». Описание статуса: лучший «фригеймер» не допускает неконтролируемых действий: ударов, бросков, захватов, оскорблений по отношению к товарищам по команде, соперникам и болельщикам, нарушения спортивной этики.

Лучший «фригеймер» уверенно владеет базовыми элементами всех четырех спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Знает основные правила спортивных игр, является ярким и самым полезным игроком в команде.

Направлять лучших фригеймеров в ДЮСШ на отдельные виды спорта.

Таковы некоторые аспекты реализации проекта «Фригеймс Зауралья».

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИЕМОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ

И.Н. Моржанаева

*Нефтеюганская специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат VIII вида*

Одной из проблем современной школы является наличие патологий здоровья, непосредственно связанных с образовательной деятельностью. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с обучением в школе.

В связи с этим в современном образовании актуализировались вопросы создания и использования здоровьесберегающих технологий. Особенно это актуально в коррекционном обучении. Дело в том, что дети, которые приходят в специальную (коррекционную) школу, уже имеют проблемы со здоровьем: патологии зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и др. Предположить, что в процессе обучения удастся изменить в положительную сторону показатели их здоровья, сложно. Другое дело, способна ли школа, педагог в рамках образовательного процесса предотвратить негативные последствия учебной работы в отношении наиболее уязвимых органов и систем детского организма.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Многие педагоги по-прежнему считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому педагогу необходимо найти резервы в собственной деятельности для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Наблюдая за результатами нашей работы по использованию приемов здоровьесберегающих технологий, мы пришли к выводу, что в учебном процессе можно проводить мероприятия, которые позволяют одновременно решать и учебные задачи, и задачи по сбережению здоровья школьников.

Итак, какие приемы здоровьесберегающих технологий, на наш взгляд, наиболее приемлемы и эффективны.

1 Питьевой режим (в начальной школе).

Ребенок пьет воду в тот момент, когда у него возникает в том потребность. Иногда мы сами предлагаем детям выпить пару глотков воды, зная, что им предстоит работа, требующая особых умственных усилий. Питье воды помогает не только поддерживать водный баланс в организме, но и снимать напряжение и усталость.

2 Утренняя зарядка (5-7 минут).

Это то, с чего начинается каждый учебный день. В комплексы утренней зарядки включаются как традиционные упражнения на различные группы мышц, так и упражнения из пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

3 Упражнения—«ориентировки».

Они очень хорошо вписываются в структуру уроков и позволяют решать много задач одновременно: развитие пространственных ориентировок и зрительно—моторной координации, внимания, повышения двигательной активности и включение в учебную деятельность.

Содержание упражнений—«ориентировок» может быть самым разнообразным: можно искать буквы, цифры, предметы, решения задач и т.д. Можно это делать, перемещаясь по классу или сидя на месте, но при этом всегда важна необычность ситуации, наличие в ней того, что ранее при проведении подобных упражнений еще не встречалось.

4 Игра с лучиком.

Лучик от лазерной указки перемещается по стенам класса, по потолку. Дети следят за ним или стоя, или сидя. При этом они могут поворачивать голову (упражнение для снятия усталости шейного отдела позвоночника), следить только глазами (гимнастика для глаз) или поворачивать туловище и указывать на лучик пальцем (упражнение для снятия напряжения с мышц туловища и позвоночника). А потом лучик останавливается на доске и «помогает» детям прочитать слова, предложения, записанные на доске, или решить задачу и т.п.

5 Смена позы на уроке.

Смена позы на уроке необходима. Ребенку невероятно трудно вы сидеть на уроке практически в одной позе все тридцать пять минут, поэтому мы предлагаем детям послушать или посчитать стоя. Это упражнение длится всего 1-2 минуты, но при этом учебная деятельность не прерывается, изменяется положение позвоночника, улучшается кровообращение и повышается работоспособность.

6 Упражнение—«ритмирование».

Если нужно сконцентрировать внимание детей перед важным и сложным этапом урока, мы предлагаем ребятам проделать упражнение—«ритмирование». При этом ученики или в положении стоя, или в положении сидя, хлопая в ладоши, повторяют предложенный ритм и только затем приступают к выполне-

нию учебного задания. Упражнение занимает не более одной минуты, но при этом выполняются упражнения руками, хлопки способствуют интенсивному кровоснабжению пальцев рук, включается произвольное внимание, которое дети будут способны удерживать несколько минут, что нам и нужно на предстоящем этапе урока.

7 Подвижные игры.

Подвижные игры на уроке, на первый взгляд, способны «развалить» весь урок. Но есть игра «Паровозик», которая очень нравится детям. Надо к «паровозу» (его роль играет учитель) прицепить «вагончики». Например, придумать пример с ответом 100. Назвавший пример – «вагончик». Это упражнение активизирует учебную деятельность каждого ребенка, потому как все хотят участвовать в веселой игре. «Укомплектовав» состав, паровоз с песней двигается по классу. Надо крепко держаться друг за друга: отцепился вагончик и все «вагончики», следующие за ним, выбывают из игры. В результате и учебная задача решается, и двигательная активность повышается, и воспитательная задача – сплочение детского коллектива через игру – находит один из вариантов своего решения.

8 Упражнения с грецкими орехами.

Для развития мелких мышц рук мы используем упражнения с грецкими орехами. Делаем мы эти упражнения перед письмом или во время выполнения длительных письменных работ, чтобы снять усталость с пальцев.

Здоровьесберегающие приемы не отнимают много времени от урока и при этом не только не отвлекают от хода учебного процесса, но и, наоборот, делают его более увлекательным и продуктивным. Главное – системность в использовании этих приемов и творческий подход к их применению самого учителя.

Проблема сохранения и укрепления здоровья, а главное, формирование особого отношения к здоровью как к самостоятельной ценности в современном обществе имеет огромное значение. Это должен осознать каждый участник образовательного процесса, и в первую очередь – педагог.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ШВЕЙНОГО ДЕЛА

*Н.В. Мозжухина, Нефтяганская специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат VIII вида*

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, одно из условий успешного социального и экономического раз-

вития любой страны, что особенно важно при социализации детей с интеллектуальными отклонениями. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что для достижения нового, современного качества общего образования необходимо создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основными направлениями работы учителя швейного дела является повышение уровня познавательной активности обучающихся с нарушением интеллекта и развитие их способности к осознанной регуляции трудовой деятельности, чтобы они могли адаптироваться в самостоятельной жизни, зарабатывать ремеслом на жизнь и создавать красивые и полезные вещи для собственного быта. Основная задача уроков швейного дела – вооружить обучающихся доступными техническими и технологическими знаниями, допрофессиональными навыками и умениями, которые необходимы для работы швеей.

Процесс обучения швейному делу учащихся коррекционной школы имеет существенную специфику, связанную с трудностями обучения, поведенческими девиациями. Для эффективного обучения школьников с нарушением интеллектуального развития использование педагогических технологий позволяет решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с укреплением уровня имеющегося здоровья.

Дифференцированное обучение и личностно-ориентированный подход позволяет создать благоприятные условия для развития обучающихся. При дифференцированном обучении каждый школьник получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, открыт в общении со сверстниками и педагогом.

При организации урока швейного дела следует соблюдать следующие условия: строгую дозировку учебной нагрузки, соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), благоприятный эмоциональный настрой, проведение физкультминуток и динамических пауз, построение урока с учетом работоспособности обучающихся.

Снятию психофизического напряжения, преодолению механизмов утомления школьников способствует оптимальное использование здоровьесберегающих технологий, применяемых на разных этапах урока:

- упражнения, активизирующие все системы организма;
- аутотренинг, настраивающий на оптимистическое начало в работе на уроке;
- физкультминутки, приводящие к снятию напряжения детского организ-

ма, к снижению утомляемости;

- гимнастики для глаз – для снятия напряжения глаз;
- использование элементов релаксации – упражнения для снятия психо-эмоциональной напряженности, например, «минута радости»;
- использование элементов музо- и цветотерапии.

С помощью подобных тренажеров (цветы, пирамидки, тарелки) развивается зрительно-моторная реакция. На уроках необходимо использовать элементы цветотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, снижению утомляемости.

В теоретическом и практическом обучении на уроках швейного дела положительную роль оказывают информационно-коммуникативные технологии.

Хорошего эффекта в обучении помогают добиться игровые моменты, создание проблемной ситуации, использование таблиц, раздаточного материала (образцы видов волокон, видов тканей, видов швов и изделий), инструктажи и схемы. Большое внимание уделяется правилам техники безопасности, которые повторяются перед каждой практической работой.

Выполнение швейных работ формирует у обучающихся эстетическое представление, которое благотворно сказывается на становлении их личности.

Творчество обучающихся способствует развитию познавательного интереса учениц, т.к. появляется интерес к процессу труда, интенсивнее развиваются практические навыки и умения, у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья появляется уверенность в применении знаний на практике.

УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЛЕКСИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРО- ВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*С.А. Мусихина, Курганский государственный университет
Л.С. Яговкина, Курганский институт развития образования и социальных технологий*

К основным видам деятельности дошкольника относят игру и общение, а следовательно, игровое общение есть тот необходимый базис, в рамках которого происходит формирование и совершенствование эмоциональной речевой активности ребенка. Большинство психологов и педагогов рассматривают игру в

дошкольном возрасте как деятельность, определяющую психическое развитие ребенка, как деятельность ведущую, в процессе которой возникают психические новообразования.

Используя игровые технологии в образовательном процессе, взрослому необходимо обладать эмпатией, доброжелательностью, умением осуществлять эмоциональную поддержку, создавать радостную обстановку, поощрения любой выдумки и фантазии ребенка. Только в этом случае игра будет полезна для развития ребенка и создания положительной атмосферы сотрудничества со взрослым.

В деятельности с помощью игровых технологий у детей развиваются психические процессы и психологическое здоровье. Таким образом, игровые технологии тесно связаны со всеми сторонами воспитательной и образовательной работы детского сада и решением его основных задач. Однако существует аспект их использования, который направлен на повышение качества педагогического процесса через решение ситуативных проблем, возникающих в ходе его осуществления. Благодаря этому игровые технологии оказываются одним из механизмов регулирования качества образования в детском саду: они могут быть использованы для нивелирования отрицательных факторов, влияющих на снижение его эффективности.

Дидактические игры – это не просто развлечение, это творческий, вдохновленный труд ребенка, это его жизнь. В процессе игры ребенок познает не только окружающий мир, но и самого себя, свое место в этом мире.

Дидактические игры имеют следующие основные направления:

- 1) уточнение понимания смысла известных детям слов;
- 2) расширение запаса синонимов и антонимов;
- 3) активизация и употребление новых слов в речи, формирование умения правильно сочетать слова во фразах по смыслу.

Играя, ребенок накапливает знания, осваивает речь, общается, развивает мышление и воображение. Джанни Родари утверждал, что «именно в игре ребенок свободно владеет речью, говорит то, что думает. В игре нет схем и правильных образцов, ничто не сковывает ребенка. Не поучать и обучать, а играть с ним, фантазировать, сочинять, придумывать – вот что необходимо ребенку». Дидактическая игра – это творческая деятельность, имеющая внутреннюю мотивацию. Игра необходима ребенку как воздух, как пища, как творческий процесс, где формируются интересы ребенка. Интерес рождается там, где есть место удивлению. Удивление – это всегда встреча с неожиданным, загадочным, таинственным. Интересы ребенка тесно связаны с верой в чудо.

Дидактическая игра – есть особая форма общения, сотрудничества, сотрудничества. К пяти годам у детей отмечают пристрастие к дидактическим играм – играм в слова. Это естественное желание ребенка необходимо всячески по-

ощрять, т.к. приобщение к словесному творчеству способствует формированию у него множества ценных человеческих качеств, таких как наблюдательность, жизнерадостность, общительность, компетентность. Не следует думать, что ребенок сразу же начнет использовать морфологические, грамматические формы, свойственные речи взрослых: это происходит постепенно и длительно.

Важное место принадлежит сенсорным играм, через которые активизируются механизмы эмоционального отклика, которые приводят в действие эмоциональную сферу в целом. Эмоционально-экспрессивные игры, направленные на развитие мимической, речевой моторики, жестикуляционной выразительности (иными словами «языка» эмоций), создают благоприятный фон для проявления индивидуальности развития эмоциональной четкости. Игра обладает терапевтическим потенциалом. Ребенок «отыгрывает» радости, страхи, переживания, запретные для реального взаимодействия эмоции.

Можно рекомендовать следующие игры: «Не сердись – улыбнись», «Какой, какая, какое», «Подбери маску», «Определи характер музыки», «Подумай и расскажи», «Неделька», «Учимся словообразованию».

Можно использовать приемы:

- 1) нахождение и показ схематических изображений эмоциональных состояний;
- 2) проговаривание предложений с определенной интонацией;
- 3) образование слов с помощью приставок;
- 4) образование слов с помощью суффиксов;
- 5) подбор синонимов и антонимов.

Для формирования эмоциональной лексики необходимо создать в семье доброжелательную обстановку. Выделить уголок «Наше настроение». Поместить туда фотоальбомы, иллюстрации с различным эмоциональным настроением, игры «Зеркало», «Сердитое-доброе», «Какое настроение?», «Встреча эмоций» и др.

«Корзиночка добрых дел» помогает учить чуткому доброжелательному отношению к другим детям в семье, к товарищам, желание совершать добрые поступки.

Для формирования эмоциональной лексики через игры надо учить употреблять слова приветствия: доброе утро, добрый день, добрый вечер, рад встречи с вами и т.д.; слова-прощания: всего доброго, хорошего, до встречи, счастливого пути; слова-просьбы: будьте любезны, добры, буду вам признателен, если вас не затруднит и т.д.

Эмоции и чувства тесно связаны с развитием речи. Эмоциональная окрашенность речи предопределяет эффективность общения.

В результате изучения и проведения специально организованной поэтап-

ной работы на основе вышеописанных дидактических игр с детьми происходит автоматизация слов, обозначающих эмоции, и осуществляется введение их в экспрессивную речь. Достигается расширение диапазона эмоциональной лексики за счет нюансирующих лексем, что позволяет свободно владеть данной лексикой и применять ее в связной речи. Дети учатся образовывать формы субъективной оценки предметов, их качеств, правильно и точно употреблять эмоциональную лексику, это позволяет качественно и количественно изменить их уровень лексического и речевого общения.

Речь ребенка становится более «живой», непосредственной, эмоционально насыщенной. Развивается особая слуховая чувствительность. Ребенок становится более восприимчивым и отзывчивым на красоту и богатство окружающего мира, укрепляется его психологическое здоровье. Чувственный опыт значительно обогащается, а лексика пополняется разнообразием слов, отражающих характеристики и оценки личностных свойств. Все это лучше осуществлять в привлекательной, значимой для ребенка деятельности - игре.

СПИСОК АВТОРОВ

- 1 **Акулов Степан Александрович** – учитель физической культуры, МКОУ «СОШ № 2», г. Далматово
- 2 **Алексеева Юлия Николаевна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
- 3 **Бочкарев Валерий Игоревич** – кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
- 4 **Ворожейкин Олег Владимирович** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
- 5 **Гейкин Артур Изотуллович** – старший преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
- 6 **Гневашева Светлана Викторовна** – заведующая, детский сад комбинированного вида № 127 «Катюша», г. Курган
- 7 **Гумурзаков Марат Сабирович** - руководитель физического воспитания, Миасский педагогический колледж
- 8 **Гусакова Людмила Николаевна** – учитель физической культуры, Любимовская основная общеобразовательная школа, Далматовский район
- 9 **Демешкина Мария Александровна** – учитель физической культуры, МБОУ «СОШ № 53», г. Курган
- 10 **Дюрягина Юлия Андреевна** - студентка, Куртамышский сельскохозяйственный техникум, филиал ФГБОУ ВПО «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С.Мальцева
- 11 **Егорова Наталья Леонидовна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологии, Курганский государственный университет
- 12 **Заворницына Ольга Александровна** – учитель физической культуры, МКОУ «Уксянская СОШ», Далматовский район
- 13 **Иванова Любовь Николаевна** – учитель физической культуры, МКОУ «Уксянская СОШ», Далматовский район
14. **Катайцев Геннадий Алексеевич** – преподаватель физической культуры, ГБОУ СПО «Курганский педагогический колледж», Заслуженный работник физической культуры РФ
- 15 **Карпенко Леонид Захарович** – кандидат медицинских наук, генеральный директор, ООО «Курганский центр дезинфекции»
- 16 **Котенева Ксения Александровна** – учитель-логопед, МБОУ «СОШ № 44», г. Курган
- 17 **Кочегин Павел Валерьевич** - методист ГАОУ ДПО ИРОСТ
- 18 **Кочуров Юрий Александрович** – учитель физической культуры, МКОУ «Крутихинская СОШ», Далматовский район

- 19 **Кошевец Ирина Владимировна** – преподаватель, Куртамышский сельскохозяйственный техникум, филиал ФГБОУ ВПО «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С.Мальцева»
- 20 **Косолапов Олег Николаевич** – кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, отличник физической культуры РФ, Курганский государственный университет
- 21 **Косолапов Андрей Олегович** - студент, Курганский государственный университет
- 22 **Кулаков Владимир Владимирович** - старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет
- 23 **Лобаев Владимир Константинович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
- 24 **Меринов Станислав Георгиевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет
- 25 **Мозжухина Наталья Викторовна** – учитель-логопед, Нефтеюганская специальная (коррекционная), общеобразовательная школа-интернат VIII вида
- 26 **Моржанаева Ирина Николаевна** - учитель-логопед, Нефтеюганская специальная (коррекционная), общеобразовательная школа-интернат VIII вида
- 27 **Москвин Михаил Александрович** – заведующий кафедрой физического воспитания, Курганский государственный университет, судья Всероссийской категории
- 28 **Мусихина Светлана Александровна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологии, Курганский государственный университет
- 29 **Орлов Алексей Иванович** – преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
- 30 **Осипов Николай Александрович** - преподаватель, отличник физической культуры и спорта России, Курганский промышленный техникум
- 31 **Пономарев Максим Николаевич** – студент, Курганский государственный университет
- 32 **Петрова Оксана Владимировна** – педагог-психолог, МБОУ «СОШ № 53», г. Курган
- 33 **Прядеин Василий Александрович** – старший тренер, Заслуженный тренер России, ГБОУ ДОД «ОСДЮСШОР № 1» г. Курган
- 34 **Реутских София Олеговна** - студент, Курганский государственный университет

- 35 **Рычков Евгений Викторович** – учитель физической культуры, МКОУ «СОШ № 2», г. Далматово
- 36 **Сениченко Сергей Андреевич** - кандидат педагогических наук, доцент, директор ГОУ СПО «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва»
- 37 **Сосновских Татьяна Юрьевна** - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
- 38 **Соколова Наталья Сергеевна** – студент, Курганский государственный университет
- 39 **Савиных Борис Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет
- 40 **Совертков Егор Иванович** – учитель, МБОУ «СОШ №18», ГБОУ ДОД «ОСДЮСШОР № 1», г. Курган
- 41 **Струнин Игорь Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, мастер спорта СССР, отличник физической культуры РФ, почетный работник высшего профессионального образования РФ, Курганский государственный университет
- 42 **Трофимова Лидия Ароновна** – кандидат технических наук, доцент кафедры экономической теории и моделирования экономических процессов, Курганский государственный университет
- 43 **Трофимова Наталья Александровна** - студент, Курганский государственный университет
- 44 **Труханов Евгений Александрович** - студент, Курганский государственный университет
- 45 **Хаменя Сергей Викторович** – старший преподаватель, отличник физической культуры РФ, Курганский государственный университет
46. **Хаснулин Сергей Александрович** - учитель физической культуры, отличник физической культуры и спорта России, МБОУ «СОШ №26» г. Кургана
- 47 **Чугунова Людмила Ивановна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
- 48 **Штода Евгений Григорьевич** – доцент кафедры спортивных дисциплин, мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры РФ, Курганский государственный университет
- 49 **Шиндина Ирина Васильевна** – доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск.
- 50 **Яговкина Лариса Сергеевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и здоровьесбережения, Курганский институт развития образования и социальных технологий.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1 ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Струнин И.А. СПОРТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА.....	3
Дюрягина Ю.А., Кошевец И.В. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	5
Соколова Н.С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	6

СЕКЦИЯ 2 РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

Реутских С.О., Сосновских Т.Ю. АФФИЛИРОВАНИЕ ЙОГИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ СПОРТСМЕНА	9
Трофимова Л.А., Трофимова Н.А. МОДЕЛЬ МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК АНАЛОГ БИЗНЕС-МОДЕЛИ.....	10
Иванова Л.Н., Заборницына О.А. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ	11
Гусакова Л.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	14
Егорова Н.Л. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПОДРОСТКАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	15
Катайцев Г.А. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	20
Чугунова Л.И. РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	22
Рычков Е.В. МОТИВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	23
Акулов С.А. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	25
Кочуров Ю.А. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.....	27
Штода Е.Г. ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ	30
Гневашева С.В. ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	31

Косолапов О.Н., Карпенко Л.З., Косолапов А.О. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНОШЕЙ 18-22 ЛЕТ	32
Пономарев М.Н. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	34
Прядеин В.А., Москвин М.А. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ДЗЮДО.....	36
Алексеева Ю.Н. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	38
Лопачев В.К. СИСТЕМА РАССЛАБЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ШАВА САНА.....	39
Кулаков В.В. ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ УЧАЩИХСЯ ВОСЬМЫХ КЛАССОВ	40
Котенева К.А. ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ	42
Труханов Е.А., Савиных Б.А. ВЛИЯНИЕ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ	45
Шиндина И.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МордГПИ.....	46
Совертков Е.И. РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ БЕГА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	52
Петрова О.В., Демешкина М.А. РОЛЬ ПРЕВЕНТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ	53
Хаменя С.В. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КУРГАНА	55
Сениченко С.А. ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	56
Меринов С.Г., Бочкарев В.И., Гейкин А.И. К ВОПРОСУ ОБ ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОГО АМПЛУА.....	58
Меринов С.Г., Бочкарев В.И., Ворожейкин О.В., Орлов А.И. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УДАРНОГО МЕТОДА РАЗВИТИЯ «ВЗРЫВНОЙ» СИЛЫ НОГ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	60
Хаснулин С.А., Гумурзаков М.С., Осипов Н.А., Кочегин П.В. ФРИГЕЙМС ЗАУРАЛЬЯ УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗАУРАЛЬЯ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ИГРОВОЕ МНОГОБОРЬЕ ФРИГЕЙМС»	61

<i>Моржанаева И.Н.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИЕМОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ	64
<i>Мозжухина Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ШВЕЙНОГО ДЕЛА	66
<i>Мусихина С.А., Яговкина Л.С.</i> УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЛЕКСИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	68
СПИСОК АВТОРОВ	72

Научное издание

Зауралье спортивное

Сборник трудов II региональной научно-практической конференции

Редакторы: О.Г. Арефьева, Н.М. Быкова

Подписано в печать	Формат 60x84 1/16	Бумага тип. № 1
Печать трафаретная	Усл. печ. л. 4,8	Уч. - изд. л. 4,8
Заказ	Тираж	Цена свободная

Редакционно-издательский центр КГУ.
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.
Курганский государственный университет.