

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ПРОМОВАКА

Детский тренер

О влиянии
верховой езды
на организм
юных всадников

О физической
подготовленности
юных гимнасток

О методике
развития
гибкости
в художественной
гимнастике



5 '2010



Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Научно-методический журнал
Российской Академии Образования
Российского государственного
университета физической
культуры, спорта и туризма

Вестник Проблемного совета
по физической культуре
Российской Академии Образования

Основан в 1996 году

Шеф-редактор

В.К. БАЛЬСЕВИЧ
(член-корр. РАО)

Научный редактор

Л.И. ЛУБЫШЕВА (профессор)

Редакционный совет:

Ш.А. АМОШАВИЛИ (академик РАО)
А.Н. БЛЕЕР (профессор)
Н.Ж. БУЛГАКОВА (член-корр. РАО)
М.Я. ВИЛЕНСКИЙ (профессор)
А.А. ГОРЕЛОВ (профессор)
Ю.Д. ЖЕЛЕЗНЯК (профессор)
В.И. ЗАГВЯЗИНСКИЙ (академик РАО)
О.В. МАТЫЦИН (профессор)
В.С. ЛАЗАРЕВ (академик РАО)
С.Д. НЕВЕРКОВИЧ (член-корр. РАО)
Ю.Ф. ПОДЛИПНЯК (профессор)
Г.И. ПОПОВ (профессор)
Ю.М. ПОРТНОВ (академик РАО)

Редакторы

В.Н. САВИЦКАЯ
С.А. СЕВЕРИНА

Верстка

О. В. ТЕРЕШИНА



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

- Л.Н. Данилова — Физическое воспитание школьников в Канаде, Германии и США, или Как выиграть Олимпиаду 2
- В.А. Романович — Эффективность инновационного содержания спортивного образования в старшей школе 8
- Е.Н. Каленик — Физиолого-педагогическая характеристика развития физических качеств младших школьников с легкой степенью умственной отсталости 12
- С.Н. Блинков, С.П. Левушкин — Особенности возрастного развития физических качеств у школьниц 7–17 лет разных морфофункциональных типов 17
- Н.И. Синявский, М.Е. Снигур — Повышение двигательной активности детей 6–7 лет, проживающих в природно-климатических условиях Среднего Приобья 20
- Е.А. Литинская — Этический потенциал спартианства 25
- Е.П. Максачук — Здоровье и спортивный стиль жизни современных школьников Подмосковья 28

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Г.Г. Попов — Обучение дошкольников комплексу физических упражнений разной технической сложности 31

«ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР» — журнал в журнале

- В.К. Климова, А.В. Посохов, А.И. Науменко, М.В. Климова, Н.А. Лукьянова — Влияние занятий верховой ездой на биоэнергетический статус организма юных всадников 34
- О.И. Загревский, И.Н. Зеленкина — Факторная структура физической подготовленности юных спортсменов 5–10 лет в художественной гимнастике 38
- О.П. Власова, Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко — Обоснование рассредоточенного применения упражнений на гибкость в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки 42

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

- В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина — Опыт реализации программы «Здоровьесбережение» в университете 50
- В.И. Уткин, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников — Спортивно ориентированная направленность в системе физического воспитания студентов 53

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- А.А. Передельский, С.А. Конилов — Древнегреческое физическое воспитание и агонистика, древнеримский спорт как онтологическая основа для генетического определения понятий «физическая культура» и «спорт» 59
- М.Ю. Парамонова — Влияние научных трудов Е.А. Аркина на становление и развитие теории и методики физического воспитания дошкольников 65

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

- А.Н. Макляк — Применение электронного тренажера «Скатт» в технической подготовке юных стрелков 68
- И.В. Мартыненко — Начальная специальная подготовка юных конькобежцев в условиях крытых катков 72

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

- С.В. Бренч — Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности 77

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

- А.В. Чачин, Д.А. Таратинский — Роль плавания в восстановлении работоспособности бегунов на средние дистанции 24

УЧЕНЫЕ — ПРАКТИКАМ

- Н.Н. Благоев — Спортивное зрелище как элемент визуальной культуры 37

5. 2010

Соискатель **В.А. Романович**
Поселок Октябрьское, ХМАО-
ЮГРА

Эффективность инновационного содержания спортивного образования в старшей школе



Abstract

EFFECTIVENESS OF INNOVATION CONTENTS OF SPORTS EDUCATION AT SECONDARY SCHOOL

V.A. Romanovich, postgraduate student
Oktyabr'skoe village, Khanty-Mansiisk
Autonomous Region-UGRA

Key words: secondary school, sports education, sports-focused approach, sports culture.

The purpose of the present research was to consider effectiveness of innovation sports education at secondary school. Essential improvement of the quality of knowledge took place in the course of the pedagogical experiment, proved by transfer of indices of most of pupils of experimental groups (up to 70 %) from the zone of "typical" mastering level to the zone of heuristic level, corresponding to the prognostic stage of abstraction. The results of registering examinations of the quality of theoretical and guide-methods knowledge of 9-10-year schoolchildren revealed high effectiveness of the experimental technique in formation of special knowledge, cardinal increase of level of sports knowledge of senior schoolchildren.

Ключевые слова: старшая школа, спортивное образование, спортизированный подход, спортивная культура.

Организация процесса спортивного образования в общеобразовательной школе — достаточно сложная социально-психологическая и управленческая задача. Необходимо преодолеть традиционные представления о физическом воспитании школьников, найти адекватные подходы, учитывающие личность каждого учащегося, его интересы, склонности, потребности и потенциальные возможности совершенствования в том или ином виде спортивной или физкультурной деятельности. В основу организации спортивного образования старшеклассников в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» ХМАО-Югры положены принципы спортивно ориентированного физического воспитания по инновационной образовательной технологии.

Возрастной этап старшей школы (9 – 11-й классы) характеризуется как «персонализация личности — процесс самореализации в реальной творческой деятельности, в целостности многообразия приобретенных качественных свойств и способностей, выражающийся в представленности в социальных отношениях других, активном воздействии на них даже за пределами их наличного взаимодействия» [4].

В целом этап возрастного развития старших школьников (15 – 17 лет) характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала. Происходят наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательной координации. Взросление и возмужание сопровождаются изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. Спортивное воспитание юношей и девушек 15 – 17 лет направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков спортивного стиля жизни.

На этапе спортивного совершенствования все учебно-тренировочные занятия проставляются в конце академического расписания, преимущественно во второй половине дня. В недельном микроцикле их должно быть не менее трех продолжительностью 60 – 120 мин. Интеллектуальный компонент — теоретические знания по спортивной и физической культуре — обеспечивается на теоретических уроках, предусмотренных в рамках общешкольного расписания.

Поскольку не существует единой программы, способной обеспечить эффективность спортивного и физического воспитания всех учащихся образовательного учреждения, требуется дифференциация учебного процесса в соответствии с уровнями физической подготовленности, со степенью сформированности мотиваций к спортивной деятельности, а также состоянием здоровья (см. таблицу). Организация учебного процесса спортивного образования, носит разноуровневый характер [1, 3].

1. Спортивный уровень. Предполагает тренировки по избранному виду спортивной специализации, выбираемому учащимися по согласию родителей с правом перехода на другой вид спорта. Состоит из трех учебно-тренировочных занятий (90 – 120 мин) по избранному виду спорта и проводится по соответствующим программам. Базовую часть программного материала, обязательную для всех учащихся, составляют: еженедельный теоретический урок в рамках академического расписания и занятия по общей физической подготовке в рамках тренировочной процесса независимо от выбранной учащимися специализации.

2. Оздоровительный уровень. Предполагает одно теоретическое занятие в рамках расписания и учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, которые проводятся два-три раза в неделю по 60 – 120 мин в конце общешкольного расписания. Содержание практического раздела программного материала определяется действующими программами по физической культуре для средних общеобразовательных школ.

3. Адаптивный уровень. Для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также с низким уровнем физической подготовленности организуются занятия в группе здоровья. Они проводятся за рамками академического расписания три раза в неделю по 40 – 60 мин при условии раздельного обучения мальчиков и девочек.

Данная модель предполагает постепенный переход от традиционной системы физкультурного образования к организации спортивно ориентированного физического воспитания, а именно спортивного образования в старших классах.

Экспериментальное обоснование эффективности организации спортивного образования старшеклассников было осуществлено в Октябрьской средней общеобразовательной школе, ХМАО-ЮГРА [5].

Цель опытно-экспериментальной работы заключалась в научно-методическом и экспериментальном обосновании содержания и организации спортивного образования старшеклассников в общеобразовательной школе.

В ходе исследования было выдвинуто *предположение, что внедрение спортивного образования в структуру учебного процесса старшей школы будет способствовать более сбалансированному воздействию на формирование двигательного и интеллектуального компонентов спортивной культуры личности учащихся при условии применения для каждого компонента соответствующих форм и видов занятий. И на этой основе повышение у учащихся морфофункциональных показателей, результатов физической подготовленности, улучшение пси-*

хического состояния, а также образованности в сфере спортивной и физической культуры.

Эксперимент проводили в естественных условиях в форме опытных занятий в течение двух лет (2007 – 2009 гг.) на базах двух общеобразовательных средних школ – в п. Октябрьское и п. Перегребное. В роли экспериментальной школы выступала МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа», в роли контрольной – МОУ «Перегребнинская средняя общеобразовательная школа № 1». В педагогическом эксперименте приняли участие юноши и девушки, учащиеся двух школ 9 – 11-х классов в количестве 85 человек: 45 – юношей; 40 – девушек. Средний возраст участников – 15,2 года. Экспериментальная группа (ЭГ) состояла из всех учащихся МОУ «Октябрьская СОШ», обучающихся в параллели 9-х классов, общей численностью 47 человек: 23 юноши и 24 девушки. Средний возраст участников – 14,89 года. В 2008 – 2009 учебном году количество участников сократилось в связи с поступлением в средние специальные учебные заведения после окончания основной школы (всего 41 учащийся; юношей – 19, девушек – 22). В соответствии с экспериментальной организацией спортивного образования учащихся дифференцировали по уровням. Спортивный уровень (31 человек, из них, 14 – юношей и 17 – девушек) – учащиеся, выбравшие один из видов спорта, предлагаемый школой. Учащиеся, которые по тем или иным причинам не смогли определиться в выборе специализации, занимались в группе общей физической подготовки на оздоровительном уровне (6 – юношей и 4 девушки). Учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимались в адаптивной группе (3 юноши и 3 девушки). Школьники спортивного уровня занимались в учебно-тренировочных группах: баскетбол – 10 человек, волейбол – 14 человек, мини-футбол – 5 юношей; лыжные гонки – 4 человека. Все учащиеся ЭГ занимались по соответствующим программам [5].

В качестве контрольной группы (КГ) выступали все учащиеся МОУ «Перегребнинская СОШ № 1», обучающиеся в параллели 9 – 10-х классов общей численностью 47 человек: 25 юношей и 22 девушки. Средний возраст участников – 15,15 года. Диагностика психофизического состояния школьников в ЭГ и КГ проводилась четыре раза (октябрь 2007 г., апрель, октябрь 2008 г. и апрель 2009 г.). Учебные занятия в КГ проводились по общепринятой методике на основе использования Комплексной программы физического воспитания 1 – 11-х классов (В.И. Лях и А.А. Зданевич, 2005). Все занятия проходили в форме практических три раза в неделю. Теоретический материал осваивался в ходе этих занятий. Часть детей занимались в спортивных секциях в системе дополнительного образования.

Модель организации спортивного образования школьников 9–11-х классов

Основания	Образовательный (интеллектуальный) компонент	Двигательный компонент (физическое совершенствование)		
		Спортивный уровень	Общефизический уровень	Адаптивный уровень
Общая цель учебного спортивного образования	Формирование спортивной культуры личности			
Цели учебно-воспитательной работы	Обеспечение общего среднего спортивного образования	Содействие спортивному совершенствованию	Содействие физическому совершенствованию	Повышение функционального состояния организма, поддержание физической дееспособности и здоровья
Основная направленность задач	Освоение основ специальных знаний, формирование естественно-научного мировоззрения, инструктивно-методических умений в сфере физической (спортивной) культуры	Совершенствование психофизических способностей в избранном виде спорта	Активное формирование здоровья	Содействие развитию основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма
Основная направленность содержания учебного процесса	– специфические знания; – инструктивно-методические знания; – фундаментальные знания	– физическая подготовка; – специальная подготовка; – техническая подготовка; – тактическая подготовка; – соревновательная деятельность	– способы двигательной деятельности; – физическое совершенствование	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и оптимального уровня здоровья
Формы организации	Классно-урочная в рамках академического расписания	Учебно-тренировочные занятия вне академического расписания		
Виды учебных занятий	Теоретический урок	Спортивная тренировка	Общефизическая тренировка	Оздоровительная тренировка
Количество занятий в неделю (микроцикле)	1	3 - 4	2 - 3	3
Время одного занятия	40 мин	90 – 120 мин	60 – 90 мин	60 мин
Контрольно – нормативные требования	Сдача зачетов и экзамена	Выполнение спортивного разряда	Освоение обязательного минимума содержания учебного предмета	Динамика улучшения психофизических способностей и здоровья
Система оценивания	5-балльная			Зачет / незачет

Для решения задач исследования были использованы инновационная технология диагностики психофизического состояния школьников, компьютерная технология «ФАКТОР», разработанная сотрудниками Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры, батарея тестов и методика тестирования [2].

Для определения **уровня теоретических знаний** по спортивной и физической культуре учащихся использовали методику тестирования, предложенную Н. Н. Чесноковым и А. А. Красниковым [6]. Динамику различных показателей между обследованиями определяли по методике Броди.

Результаты **морфофункциональных показателей** юношей и девушек старших классов КГ и ЭГ в начале экспериментальной работы имели примерно одинаковые значения.

В обеих группах у юношей не было выявлено достоверных различий. На протяжении двух лет

исследований обнаружена положительная тенденция в КГ и ЭГ. Однако в конце эксперимента показатели юношей ЭГ существенно превышали таковые у юношей КГ.

В ЭГ все измеряемые данные были достоверно выше по сравнению с КГ ($p < 0,05 - 0,001$). Исключение составило весоростовое соотношение (индекс Кетле): несмотря на более интенсивные изменения в течение всего эксперимента, в ЭГ после двухлетнего эксперимента достоверных различий не обнаружено. Показатели у девушек, как и у юношей в обеих группах, в начале эксперимента имели одинаковые значения. Последнее обследование показало, что результаты девушек ЭГ по сравнению с КГ были достоверно выше ($p < 0,001$). Различий в показателях весоростового соотношения (индекс Кетле) в конце эксперимента не выявлено.

Уровень **физической подготовленности** характеризуется прямолинейным ростом как у девушек, так и у юношей ЭГ и КГ. Анализ ре-

зультатов физической подготовленности свидетельствует о том, что все показатели при почти одинаковых значениях в начале эксперимента через два года в ЭГ превосходили таковые в КГ как у девушек, так и у юношей ($p < 0,05 - 0,001$). У юношей ЭГ динамика прироста средних показателей в сравнении с КГ была значительной: в сгибании-разгибании рук, в упоре лежа, гибкости, быстроте, равновесии и ОФП, соответственно 84,78; 94,35; 83,09; 88,59; 71,31 %.

У девушек первоначальные показатели физической подготовленности были примерно на одном уровне. Исключение – показатель быстроты (ловля падающей линейки), в КГ – 20,68 см, в ЭГ – 26,08 см. По завершении эксперимента результаты у девушек ЭГ в сравнении с КГ были достоверно выше ($p < 0,05 - 0,001$). Был очевиден значительный прирост показателей в силовой выносливости, быстроты, равновесия соответственно 123,9; 111,2; 96,9 %.

Психическое состояние. Психическое состояние – устойчивая на определенном промежутке времени характеристика психической деятельности человека. В течение двухлетнего исследования психического состояния юношей и девушек старших классов, выявлено существенное повышение во всех показателях в ЭГ по сравнению с КГ ($p < 0,001$). При этом что первоначальное обследование не выявило каких-либо различий в результатах между ЭГ и КГ как у юношей, так и у девушек.

Одной из главных задач педагогического эксперимента была проверка эффективности технолого-педагогического подхода, основанного на приоритетном (по сравнению с традиционным) внимании к формированию специальных спортивно-физкультурных знаний и инструктивно-методических умений учащихся. Представленные на графике данные свидетельствуют об отсутствии значимых различий этих показателей в ЭГ (19,36) и КГ (18,18) по результатам предварительного обследования ($p > 0,05$). Сравнение результатов предварительного и заключительного обследований свидетельствует о наличии положительной тенденции в изменениях средней величины уровня знаний во всех группах. Однако в ЭГ она значительно более выражена. В ЭГ показатель прироста равнялся 69,21 %, в то время как в КГ он составил только 29,77 %.

После первого года эксперимента испытуемые ЭГ лучше справились с тестовыми заданиями: они правильно ответили в среднем на 29,68 задания из 50 предложенных при тестировании. У испытуемых КГ этот показатель составил в среднем 22,47 задания. После второго года обучения преимущество испытуемых ЭГ стало еще более значимым: 39,85 против 24,54 балла у испытуемых КГ ($p < 0,001$).

Таким образом, в процессе педагогического эксперимента произошло **коренное** улучшение качества знаний, о чем свидетельствует перемещение показателей большинства учащихся обеих ЭГ (до 70 %) из зоны «типового» уровня усвоения (оценка «удовлетворительно») в зону эвристического уровня, соответствующего прогностической степени абстракции (оценка «хорошо»). Результаты регистрационных обследований качества теоретических и инструктивно-методических знаний школьников 9–10-х классов позволили выявить высокую эффективность экспериментальной методики в формировании специальных знаний, кардинальном повышении уровня спортивно-физкультурной образованности старшеклассников.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 4. – С. 21–23.
2. Гаврилов, Д.Н. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников: метод. реком. / Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин. – СПбНИИФК, 2005. – 45 с.
3. Лубышева А.И. Концепция спортивного образования в старшей школе / А.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 2–4.
4. Матвеев, А.П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре – в школы / А.П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 2–5.
5. Романович В.А. Спортивно ориентированное физическое воспитание в Октябрьской школе: монография / В.А. Романович, В.И. Световец. – М.: Изд-во АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 264 с.
6. Чесноков, Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-метод. пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 85 с.

Bibliography

1. Balsevich V.K. Conversion of high technologies of sports training as an acute direction of perfection of physical education and sport for all. (In Russian) // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 1993. – № 4. – P. 21–23.
2. Gavrilov, D.N. Innovation technologies of diagnostics of psychophysical condition of schoolchildren: guidelines. (In Russian) / D.N. Gavrilov, A.G. Komkov, A.V. Malinin. – SPbRIPC, 2005. – 45 P.
3. Lubysheva L.I. The concept of sport education at secondary school. (In Russian) / L.I. Lubysheva // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2005. – № 2. – P. 2–4.
4. Matveev, A.P. The concept of structure and contents of education on physical culture at school. (In Russian) / A.P. Matveev // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2005. – № 6. – P. 2–5.
5. Romanovich, V.A., Svetovets, V.I. Sport-focused physical education at Oktyabr'sk school: monograph. (In Russian) / V.A. Romanovich, V.I. Svetovets. – Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta, 2006. – 264 P.
6. Chesnokov, N.N. Test of level of knowledge on physical culture: guidance. (In Russian) / N.N. Chesnokov, A.A. Krasnikov. – Moscow: SportAkademPress, 2002. – 85 P.

Информация для связи с автором:

E-mail: romanovich250@rambler.ru

Поступила в редакцию 18.06.2010 г.