



Л.И. Лубышева  
Доктор педагогических наук,  
профессор



В.А. Романович  
Кандидат педагогических наук



Л.И. Лубышева  
В.А. Романович

Л.И. Лубышева  
В.А. Романович

## СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА В СТАРШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

На общем фоне интенсивного реформирования системы общего образования одним из наиболее спорных и проблемных является реформирование системы физического воспитания. Несмотря на многочисленные исследования, посвященные совершенствованию процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений, каких-либо существенных позитивных изменений не произошло. В результате школьная физическая культура уже на протяжении многих десятилетий представляет собой систему второстепенных «рекреационных» занятий. Именно такая ситуация привела к негативному отношению к физической культуре, которая не стала потребностью большинства людей.

Авторы книги предлагают современную концепцию преобразования учебного предмета «Физическая культура» в предмет «Спортивная культура» для учащихся старших классов. Проведенные исследования показали высокую эффективность уроков спортивной культуры в общеобразовательной школе.

Данная книга позволит специалистам по-новому взглянуть на содержание урока физической культуры, активнее использовать ценностный потенциал спорта и физической тренировки в воспитательных и оздоровительных целях. Предназначена для учителей физической культуры, тренеров, управленцев сферы образования, а также преподавателей, аспирантов, студентов вузов.

ISBN 978-5-93512-056-6



СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА В СТАРШИХ КЛАССАХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ



Научно-издательский центр  
«Теория и практика  
физической культуры и спорта»  
Москва, 2010

**СОДЕРЖАНИЕ И  
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ШКОЛЕ**

**Профессор, доктор педагогических наук**

**Л.И. Лубышева**

**Кандидат педагогических наук**

**В.А. Романович**

**Москва, 2011**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО И СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....</b>	<b>15</b>
<b>1.1 Развитие физической культуры в условиях современного общества.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2 Эволюция содержания физкультурного образования в общеобразовательной школе .....</b>	<b>20</b>
<i>1.2.1 Анализ программного обеспечения в Российской Федерации.....</i>	<i>20</i>
<i>1.2.2 Анализ организации и содержания физического воспитания в школах за рубежом.....</i>	<i>31</i>
<i>1.2.3 Тенденции развития физической культуры в Европейских странах.....</i>	<i>35</i>
<b>1.3 Критический анализ физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.....</b>	<b>38</b>
<i>1.3.1 Анализ структуры элементов содержания физкультурного образования в школе.....</i>	<i>41</i>
<b>1.4 Понятие, сущность, ценностный аспект спортивной культуры.....</b>	<b>46</b>
<b>1.5 Спортивно ориентированное физическое воспитание как средство формирования спортивной культуры личности.....</b>	<b>67</b>
<b>1.6 Опыт внедрения инновационных форм физического воспитания в образовательных учреждениях.....</b>	<b>82</b>
<b>1.7 Заключение по первой главе.....</b>	<b>103</b>
<b>ГЛАВА II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....</b>	<b>106</b>
<b>ГЛАВА III. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ.....</b>	<b>115</b>
<b>3.1 Теоретическое обоснование спортивного образования в старшей школе.....</b>	<b>115</b>

<b>3.2 Критерии оценки спортивного образования учащихся старших классов.....</b>	<b>143</b>
<b>ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ.....</b>	<b>141</b>
4.1 <i>Динамика морфофункциональных показателей.....</i>	<b>141</b>
4.2 <i>Динамика показателей физической подготовленности.....</i>	<b>158</b>
4.3 <i>Динамика показателей психического состояния.....</i>	<b>170</b>
4.4 <i>Динамика усвоения теоретических знаний и методических умений .....</i>	<b>180</b>
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>183</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>187</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>204</b>
<b>АКТ ВНЕДРЕНИЯ.....</b>	<b>247</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В конце прошлого и в начале нынешнего века многим специалистам, работающих в области физической культуры и спорта, стало ясно, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях нуждается в перестройке, поскольку не эффективно решаются задачи физического воспитания учащейся молодежи. Социально-экономические и политические реформы, происходившие в это время, усилили необходимость противостоянию негативным тенденциям, влияющих на здоровье нации. Это вызвало потребность в обновлении системы образования и в этой связи построение принципиально новых моделей, способствующих развитию и распространению образовательных инноваций, отвечающих концептуальным подходам к модернизации российского образования.

Одна из концептуальных задач модернизации российского образования - преодоление противоречия между образованием тоталитарной эпохи и потребностями развития современной России. Она должна обеспечить новое качество образования, выстроить эффективную образовательную систему, соответствующую запросам и потребностям личности, общества и государства. При этом достижение нового качества образования немыслимо без инновационных процессов. На сегодняшний день можно назвать десятки инновационных проектов, реализуемых в системе физического воспитания, которые получили признание во многих регионах России. В связи с этими обстоятельствами актуальной задачей государства и общества в настоящее время является приведение системы образования в соответствие с потребностями развития России в ближайшие десятилетия XXI в. [44,53,54,94].

Важной составляющей любой образовательной системы, является степень общего образования, когда образовательные и воспитательные эффекты и сдвиги в развитии наиболее ощутимы. Формируются основы для интеллектуального, физического, духовно-нравственного и

профессионального совершенствования человека на следующих этапах его жизнедеятельности. В этих условиях обновление общеобразовательной школы становится необходимым в деле достижения нового качества общего образования [29,55,64].

Одной из составных частей содержания общего образования, является образовательная область «Физическая культура». «Учебный предмет «Физическая культура» выступает в качестве не только главного, определяющего звена общего физкультурного образования, но и основной формой всего процесса физического воспитания школьников, важнейшего фактора, обеспечивающего успешность формирования физической культуры в обществе» [79 с.3].

Необходимо констатировать, что на общем фоне интенсивного реформирования системы общего образования, в настоящее время, одним из наиболее спорных и проблемных, является реформирование системы физического воспитания. Несмотря на многочисленные исследования, посвященные совершенствованию процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений, каких-либо существенных изменений не произошло. В результате школьная физическая культура уже на протяжении многих десятилетий, представляет собой, систему второстепенных «рекреационных» занятий, наряду с другими образовательными дисциплинами.

Именно такая ситуация, привела к негативному отношению к физической культуре, которая не стала потребностью большинства людей. Необходимость радикальной перестройки физического воспитания в системе образования, связана с резким обострением вопроса о здоровье народа. Речь идет не только о неблагоприятной демографической ситуации, но и о качестве населения, воспроизводстве, его во всем богатстве физических и социальных свойств [56,57,98,134,136]. Состояние здоровья детей и подростков, определяющее основные тенденции здоровья населения страны, представляет собой важнейший показатель достижений общества в

социально-экономическом, научном и культурном аспектах.

Еще более остро стоит проблема формирования здоровья и физического развития подрастающего поколения, проживающих на Крайнем Севере. Где существенную роль играют разработанные нетрадиционные педагогические системы и технологии физического воспитания школьников, контроль его результатов, организационно-методические условия формирования потребности здорового образа жизни, в индивидуальных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Реализация этого положения возможна лишь при условии организации физического воспитания с учетом биологических закономерностей развития организма, влияния конкретной экологической среды проживания.

К сожалению, исследования региональных особенностей физического воспитания, и особенно всех сторон педагогического процесса физкультурного образования школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера, учитывающие экологические аспекты проблемы, являются фрагментарными и не раскрывают целостного подхода к возможности ее реализации. Холод, резкие колебания температуры воздуха и атмосферного давления, высокая активность гелиокосмических лучей, фотопериодизм, частые возмущения в ионосфере, возрастающие к Северу напряженность и изменчивость магнитного поля Земли заставляют организм детей, проживающих в высоких широтах, интенсивно приспосабливаться к учебной и трудовой деятельности в школе и в повседневной жизни. Это требует современного контроля и коррекции всех систем организма детей, для того чтобы снизить уровень воздействия неблагоприятных факторов природы экстремального Севера на здоровье школьников. Это особенно актуально, поскольку 70% территории России находится в высоких широтах, где проживает около 14-16 миллионов школьников. Данная проблема усугубляется еще и тем, что дети Крайнего Севера выезжают на летний отдых в другие, более благоприятные регионы страны, где их организм испытывает реадaptацию (перестройку). Тот же самый процесс происходит

по возвращении с каникул. Поэтому повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения в целом, и в особенности в регионах Крайнего Севера, остается важнейшей задачей современного общества [01].

Вместе с тем в сфере физической культуры в настоящее время сложилась такая ситуация, когда многие прежние положения, укоренившиеся в науке, в государственных документах, массовом сознании, тормозят инновационную деятельность, препятствуют выработке эффективной стратегии и тактики ее дальнейшего развития. Сложившееся положение свидетельствует о том, что разработка теории не успевает за изменениями, происходящими в общественной жизни [34].

«Назрела настоятельная необходимость пересмотра теоретического наследия, критического анализа и оценки сложившихся представлений о физической культуре, физическом воспитании и физкультурном образовании. Это могло бы способствовать созданию стройной теории, позволяющей не только понять причины кризисной ситуации, но и создать условия для разработки проектов, концепций и программ, в максимально возможной степени исключающих ошибки и просчеты, неизбежные при попытках реализации научных подходов» [79 с.5]. При этом следует исходить из того, что изменить ситуацию по развитию массовой физической культуры, двигаясь широким фронтом, в короткое время практически невозможно [6,15,62]. Решить эту задачу пытались ученые и практики, руководители самых различных рангов не только у нас в стране, но и во многих странах мира. Однако до сих пор это нигде не удалось осуществить в широких масштабах [15]. Не принесли желаемых результатов и попытки осуществления революций в физическом воспитании и крупномасштабные проекты его реформирования в США, Англии, Германии и других странах [6,39,93,141,147]. Поэтому необходимо сосредоточить усилия на главном направлении - перестройке физической культуры детей и учащейся молодежи, которую следует рассматривать в качестве одной из самых неотложных социальных задач [1,4,22,57,62].



В 1995 году на базе (РАО) и (РГАФК), был создан Проблемный научный совет (ПНС) по физической культуре, который в 1998 году в качестве стратегической проблемы своей деятельности на ближайшие годы определил разработку концептуальных основ теории и методики физического воспитания, формирования физической культуры подрастающего поколения.

По мнению членов ПНС, ведущей идеей современного подхода к решению проблем воспитания и образования состоит в том, что «...формирование нового поколения населения России возможно в результате принятия экстраординарных мер, обеспечивающих коренное изменение отношения общества и государства к воспитанию и образованию детей и подростков. Создание условия для освоения новых высоких технологий воспитательно-образовательного процесса, опережающих достижения мирового опыта и предопределяющих формирование нового поколения россиян, обладающих значительно более высокими физическими, нравственными и интеллектуальными кондициями, чем их сверстники в остальном мире» (Кузин, 1998) [62 с.5]. Отрицательная ситуация состояния физического воспитания школьников, предопределяет реализацию данной идеи, делая ее особо актуальной в настоящее время. Очевидно, что существующая система физического воспитания, физкультурного образования школьников не справляется со своими задачами [77,78,86].

«...Анализ основ современной физической культуры не позволяет увидеть разработанность или хотя бы очерченность научных подходов к разработке теоретико-методических основ предметности физического образования, попытки их осмыслить в парадигме общей педагогики» (Матвеев, 1997) [86 с. 22].

До сих пор, крайне медленно внедряются эффективные формы организации учебного процесса по физической культуре в школе, способные воплотить в непротиворечивых педагогических технологиях все то - новое, что создано российской наукой в области теории формирования физической и спортивной культуры человека [62].

Существующее положение требует анализа причин низкой эффективности традиционных технологий и теоретическое обоснование принципиально новых подходов к предмету «Физическая культура», определению целей, содержания и организационных основ общего образования в сфере физической культуры.

На протяжении длительного времени в основе попыток решения проблем школьной физической культуры лежала неверная ориентация в практике, состоящая в том, что исправить неудовлетворительное состояние дел в физическом воспитании школьников можно простым увеличением двигательной активности в рамках урочных занятий по физической культуре. Несмотря на многочисленные попытки теоретического обоснования и доминирование в практике учебно-воспитательного процесса на протяжении многих десятилетий, такой подход не привел к какому-либо положительному результату и, тем самым, уже давно и полностью себя дискредитировал, но продолжает реализовываться практически повсеместно [77,78,79].

Одной из главных причин является неохотное желание в переосмыслении новых подходов к организации физического воспитания школьников, основанное на приоритете тренировочной направленности. Недостаточно глубокого понимания сущности тренировки, единственной форме организации физического воспитания, благодаря которой возможно позитивно изменять физические способности и функциональные системы организма, и соответственно формировать здоровье. «При этом из поля зрения общего среднего образования в сфере физической культуры фактически выпадают такие важные компоненты, как вооружение системой полноценных знаний и на их основе - формирование ценностных ориентаций, потребностей, действенных мотивов занятий физическими упражнениями» [79 с.7].

В настоящее время формируется более широкий философско-культурологический взгляд на спортивную культуру и спортивное образование. Это требует преодоления ограниченности методологических

конструкций, связанных с не приемлемой организацией и содержанием системы физического воспитания подрастающего поколения, осознанием человеком и обществом всего богатства этого социального явления, несущего в себе большой культурный потенциал (Бальсевич) [6,8,10,11]; (Лубышева) [67,68,69,70,71,73].

Если на протяжении всего периода обучения в школе не обеспечивается необходимый интерес к физической культуре, то вероятность восполнения этого пробела в последующие годы слишком мала. Именно неразрешенность проблемы обеспечения полноценного общего образования в сфере физической культуры в школьные годы ее место в системе культурных ценностей людей до сих пор не соответствует ее значению как важнейшего фактора прогресса и повышения уровня общей культуры (Бальсевич, 1988 [7]; Николаев, 1998 [96]).

Новая система представлений о ценностях физической и спортивной культуры и содержания учебной деятельности по данной дисциплине должна предполагать отказ от их узкоутилитарного использования в качестве обучения физическим упражнениям в рамках классно-урочной формы. Назрела необходимость смещения акцента с физкультурного образования в сторону спортивного образования, предполагающее освоение огромного потенциала ценностей спортивной культуры.

Состояние школьной физической культуры, в настоящее время, характеризуется наличием ряда противоречий. Основными **противоречиями** являются:

- объективная потребность общества в людях, достаточно образованных в сфере физической и спортивной культуры, способных к самоопределению и самореализации в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, способных самостоятельно заботиться и формировать собственное здоровье, и низким уровнем физкультурной грамотности, развития двигательных способностей и здоровья выпускников общеобразовательных учреждений;

- между необходимостью использования общекультурного, интеллектуального, нравственного потенциала спортивной культуры в системе физического воспитания и фактическим низведением его к одной из форм активного отдыха, ведущее к падению его престижа, не соответствию декларируемому статусу базовой общеобразовательной дисциплины, снижению уровня квалификации и профессиональной компетентности учителей.

Осмысление представленных недостатков и противоречий может способствовать правильному определению путей их преодоления, нахождению действенных способов реформирования общего среднего образования в области физической культуры.

# **Глава I. Основы организации и содержания развития физкультурного и спортивного образования и основные направления ее совершенствования**

## **1.1 Развитие физической культуры в условиях современного общества**

Одними из первых документов, в которых отражались новые положения и взгляды на необходимость реформирования и развития физической культуры в нашей стране, являются «Концепция развития физической культуры» [57], «Программа физического воспитания населения СССР» [110], «Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи» [58].

Физическая культура рассматривается как одна из граней общей культуры, во многом определяющая поведение человека в обществе, способствующая решению социально-экономических, воспитательно-образовательных и оздоровительных задач. Основные положения указывают на коренное преобразование отношения людей к физической культуре, предполагающее глубокое осознание ее роли в жизни современного общества, понимание ее ценностей и активное приобщение к ним через целенаправленный процесс формирования физической культуры каждого человека. Главной целью развития физической культуры в стране декларировалось неуклонное повышение уровня физической культуры народа как важнейшего условия укрепления здоровья людей, формирования разумного и достойного их образа жизни [101, с. 2]. Одним из положений явилась направленность на создание в стране благоприятного социально-психологического климата, на мобилизацию всех ресурсов для обеспечения последовательного и настойчивого формирования в массовом сознании народа, понимания жизненной необходимости достижения целей развития физической культуры на благо каждого человека и общества в целом. Было прямо указано на то, что начинать физкультурные преобразования в стране надо с решительного изменения отношения к нуждам физического

воспитания самых молодых граждан - дошкольников и учащихся школьного возраста. Были намечены конкретные ориентиры развития физической культуры, определены основные направления движения, первоочередные приоритеты, требующие сосредоточения основных сил и ресурсов, обозначены основные контуры и исходные положения для разработки программ физического воспитания конкретных социально-демографических групп населения, а также технологических подходов в деле формирования физической культуры личности и общества.

Таким образом, повышение эффективности физического воспитания учащейся молодежи в упомянутых документах рассматривалось как ключевая проблема развития физической культуры и важнейшая задача современного общества.

Однако, как показала практика, до сих пор кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло. Безусловно, значительное негативное влияние оказали социально-экономические потрясения, которыми сопровождалось последнее десятилетие прошлого столетия. Однако дело не только в них. Отсутствие достаточно ясных представлений о сути причин, лежащих в основе низкой эффективности школьной физической культуры и не восприятия многими чиновниками, специалистами инновационных технологий спортивно - ориентированного физического воспитания.

Целью физического воспитания подрастающего поколения видится формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни [62].

В разработанной Проблемным научным советом РАО и РГАФК концепции указывается на необходимость целенаправленной деятельности, направленной на осознание учащимися жизненной важности занятий физическими упражнениями, путем формирования интеллектуального компонента физической культуры. И подкрепляется приобретенными умениями и навыками рационального управления своим психофизическим

состоянием, способностью изменять его в заданных пределах. Вместе с тем, ведущим фактором успешности физического воспитания, признается специально организованный процесс адаптации к физическим нагрузкам, параметры которые должны быть определены в соответствии с закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний. Было одобрено инновационное предложение о выносе практических занятий по физической культуре в рамках школьного расписания во второй половине дня. Такая организация физического воспитания в школе вызвана не возможностью осуществлять в рамках урочных занятий тренировочного процесса, обеспечивающего приемлемую долговременную адаптацию организма занимающихся, и соответственно отсутствием положительных сдвигов двигательных способностей. Не возможность дифференцировать процесс обучения, с учетом уровня физической подготовленности, состоянием здоровья и интересов детей.

Один из инновационных подходов связан с теоретическим обоснованием системы физкультурного воспитания как альтернативы физическому воспитанию [65,66,67,68].

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (телесное) воспитание. Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Положительный эффект социально-психологического воспитания может быть достигнут, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью. Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у человека комплекса

теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурными занятиями. Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, а также возможностей рационального использования своего физического потенциала. При этом специалистам, работающим в области физической культуры, необходимо в первую очередь самим осознать все богатство этого социального явления, с тем, чтобы нести в общественное сознание философское, а не узкоутилитарное понимание предназначения физической культуры, которое на сегодняшний день еще господствует в обществе [65,67].

Новый подход к формированию физической культуры личности и общества предполагает необходимость кардинальных изменений в организационных структурах, учебных заведениях, более высокого уровня профессиональной подготовки учителей, тренеров, обновление учебных планов, программ, пособий, обеспечивающих процесс нововведений. По мнению Л. И. Лубышевой, только таким путем можно поднять авторитет и престиж занятий физическими упражнениями, добиться подлинной массовости физкультурно-спортивного движения [67].

В настоящее время в стране приняты очень важные документы, в которых самое серьезное внимание уделяется совершенствованию физического воспитания подрастающего поколения.

Наиболее важным из них является новый Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 04.12.2007 № 329-ФЗ, вступивший в силу 30 марта 2008 года, принятие которого обеспечило необходимую правовую базу для разработки и реализации целого ряда концепций и программа. В частности указывается, что «Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся, самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и



продолжительность занятий физической культурой, на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности» (Гл. 3. Статья 28. п.1) [67].

Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 года, одобренной Правительством РФ 31 августа 2000г. № 1202-р, в числе первоочередных мер определено создание условий для вовлечения учащихся и других групп населения в активные занятия физической культурой и спортом.

В Национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной постановлением Правительства РФ от 4 октября 2000г. №751 в качестве одной из основных целей определено воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта.

В 1997 году произошло одно из самых значительных событий в научном мире, в направлении пересмотра устоявшейся парадигмы классно-урочной системы физического воспитания школьников и обоснование кардинальных изменений в этой области. Концепция конверсии основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания (Бальсевич, Наталов и Чернышенко, 1997) [12], впервые в РФ предлагается адаптировать высокие технологии спортивной подготовки для массового применения и, прежде всего в образовательных учреждениях. Предметом конверсии выступает - оптимизация процесса физического воспитания путем адекватной его задачам модификации рабочих операторов - систем упражнений, принципов и методов их применения. Предлагается конкретный механизм рациональной и эффективной реализации задач физического воспитания человека. По сути, **конституируется на уровне массового применения использование тренировки – единственного педагогического средства, способного обеспечить оптимальное генетически детерминированное развитие психофизических способностей человека.**

«Тренировка — главный и основной элемент содержания физической

активности человека, она не является прерогативой только тех людей, которые занимаются спортом высших достижений или в системе базового спорта. Только на основе тренировки можно изменить физическое состояние человека» (Бальсевич, 2000) [6, с.179].

«В процессе адаптирования технологических достижений в области спорта в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала человека принципиальное место должно занять признание приоритета тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования» (Лубышева, 2000) [69, с.530-531].

Таким образом, неудовлетворительное обеспечение необходимого уровня физкультурного образования населения в системе общего образования, когда для этого уже имеются уникальные методологические возможности и опыт экспериментальной работы во многих регионах РФ, приводит к необходимости дополнительных и значительно менее эффективных затрат в дальнейшем. На наш взгляд, данное обстоятельство является одним из наиболее весомых аргументов, обуславливающих необходимость более решительного реформирования школьной физической культуры, предполагающего акцентированное внимание и применение адекватных форм к ее образовательному (интеллектуальному) и двигательному (физическому) компонентам.

## **1.2 Эволюция содержания физкультурного образования в общеобразовательной школе**

### ***1.2.1 Анализ программного обеспечения в Российской Федерации***

Попытки введения физической культуры в школы России предприняты в конце XIX века. В апреле 1889г. министром народного просвещения была утверждена инструкция для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях, где, кроме общих положений, касающихся задач физкультурного образования молодежи, содержалась программа физических упражнений,

вводимая в школах. Она состояла из наставлений по строевой подготовке и вольным движениям, а также перечня упражнений с подвижными снарядами. Но в связи с отсутствием квалифицированного педагогического состава комиссия по вопросам физического воспитания единогласно постановила «ходатайствовать о немедленном прекращении преподавания гимнастики в том виде, как она проводится [19].

22 апреля 1918 г. ВЦИК принял декрет «Об обязательном обучении военному искусству», согласно которому было учреждено Главное управление всеобщего военного обучения и формирования резервных частей Красной Армии (Всеобуч). В его составе был организован отдел физического развития и спорта, ведавший физической подготовкой в частях Красной Армии, на пунктах допризывной подготовки, а также среди гражданского населения.

В 1919 г. Всеобуч разработал содержание занятий физической культурой с детьми и юношеством. Эти материалы служили основой для составления губернскими отделами народного образования собственных программ.

В середине 20-х гг. вместе с созданием ликбезов в стране развернулось движение за ликвидацию «физкультурной неграмотности», которое сопровождалось вовлечением широких масс населения в спортивные секции. Однако, несмотря на достигнутые в те годы определенных успехов в советском физкультурном движении в целом, а также в физическом воспитании школьников в частности, имелось ряд недостатков: не были полностью определены содержание, методы и формы физкультурной работы, неясны были и пути ее дальнейшего развития.

Программа по физической культуре 1927 г. стала исходным рубежом для всех следующих программ. В ней были поставлены конкретные задачи физического воспитания учащихся, определены средства и методы урока физической культуры, названы формы организации занятий. Укрепление здоровья учащихся, формирование у них двигательных навыков и развитие двигательных качеств, воспитание нравственных и морально-волевых

качеств были определены как основные задачи физического воспитания. Средствами для их реализации служили естественные виды движений: бег, ходьба, метание, балансирование, сопротивления, висы, упоры, лазанье, пляски, плавание, бег на лыжах и коньках, прогулки, подвижные игры. Наряду с положительными моментами в программе 1927 г. были и существенные недостатки. Так, для учета спортивных достижений она рекомендовала использовать комплексы упражнений, но не давала конкретных нормативных требований. Воспитание санитарно-гигиенических навыков программа связывала с комплексным изучением явлений окружающей среды (производство, рынок, пекарня). Это сокращало время, отведенное на выполнение физических упражнений. В школах, где подобные явления глубоко проникли в учебную работу, физическая культура как учебная дисциплина фактически перестала существовать.

Вышеперечисленные недостатки послужили предпосылкой к введению в 1932 г. в школах страны стабильной программы по физической культуре, которая стала осуществляться на систематически проводимых уроках. В объяснительной записке к новой программе раскрывались место, формы и содержание предмета «Физическая культура» в школе, планирование урока, формы контроля над усвоенным учебным материалом [20]. С 1933 г. начали пользоваться 4-частной схемой урока, которая была принята на гимнастической конференции как обязательная в программе по физической культуре «Наркомпроса» и в программе для вузов. По этой схеме урок делился на следующие составные части: втягивающую (5мин), общеподготовительную (10-15мин), основную (20-25мин) и заключительную (3-5мин). Общая продолжительность урока составляла 45 минут. В середине 30-х гг. начали создаваться детские спортивные школы в связи, с чем элементы спорта стали проникать в школьную физическую культуру. Это нашло свое отражение в учебной программе по физической культуре 1937 г. Впервые в ней появляются упражнения на кольцах, параллельных брусьях, перекладине, опорные прыжки через гимнастического коня, элементы

акробатики. Учебный материал классифицировался не по основным движениям, как в ранее действовавших программах, а по видам спорта. Элементы спорта проникли и в теоретическую подготовку школьников. Так, например, в VII классе они знакомились с основными понятиями о спортивной тренировке, а в VIII классе — с методикой тренировки по спринту и прыжкам в длину с разбега. В 1939 г., в связи со сложной международной обстановкой, школьные программы были пересмотрены.

Программа 1942 г. установила единство процесса военной подготовки и физического воспитания, и это наглядно отражено в ее содержании (огневая и строевая подготовка, физическая подготовка, топография, беседы и чтения о Красной Армии). В учебный материал были включены естественные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и т.д. Упражнения на гимнастических снарядах исключены как не эффективные в условиях школьного урока. Дополнительный материал также был исключен [17].

Впервые в послевоенные годы предмет «Физическая культура» в качестве обязательного, занял свое место в общеобразовательной школе. Главной задачей того времени было укрепление здоровья детей, подорванного в военные годы. Возникла потребность в новой программе, которая была разработана в 1947 г. В нее вошли бег, ходьба, прыжки с высоты, в высоту, в длину с места и с разбега, метание в цель и на дальность, единоборства, лазанье, переноска грузов, акробатика, опорные прыжки, упражнения на буме, подвижные игры и лыжи. В объяснительной записке подробно описывались биологические и психологические особенности детей разного возраста, что способствовало дифференцированному подходу к учащимся в процессе обучения.

С начала 50-х гг. на содержание программного материала повлияли так называемые «задачи партии», которые определили развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства советских спортсменов, достижение ими мировых рекордов. В связи с этим в программе 1954 г. большее внимание, чем прежде, уделялось

спорту: гимнастика и легкая атлетика выделяются в самостоятельные разделы. В программе вновь (как и в программе 1932 г.) говорилось о необходимости обучения учащихся умениям и навыкам в основных видах гимнастики, спортивных игр, а также развития ловкости, быстроты, силы и выносливости.

К концу 50-х гг. перед физкультурными организациями страны встали новые задачи: использовать средства физической культуры и спорта для неуклонного повышения производительности труда в условиях научно-технического прогресса, добиться перерастания массового физкультурного движения в общенародное, внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь советских людей. Многого делалось также и для повышения мастерства спортсменов. Для решения вышеуказанных задач в программе 1960 г. была несколько изменена структура программы и дополнено ее содержание. Программа состояла из 2-х основных частей, в первой части содержался обязательный для всех школ материал: теоретические сведения по гигиене физических упражнений и учебный материал по разделам: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, подвижные игры и баскетбол. Во второй части программы предлагалось использовать материал для углубленного освоения одного из видов спорта, избранного каждой школой.

В программе 1967 г. во второй части предлагался материал по плаванию, баскетболу, конькам, спортивной борьбе и художественной гимнастике, на этот раздел отводилось 12 часов.

В 1972 г. Коллегия Министерства просвещения СССР приняла решение «Об усовершенствовании программы по физической культуре к 1975г». Поэтому новая программа 1975 г. получила название усовершенствованной. В старших классах программа пополнилась задачами формирования организаторских навыков по судейству спортивных соревнований и умения самостоятельно тренироваться. Программа состояла только из основного материала и включала следующие виды спорта: гимнастику, борьбу

классическую, легкую атлетику, лыжную подготовку, спортивные игры (ручной мяч, баскетбол). Эффективное развитие двигательных способностей предполагалось достигать рациональной организацией учащихся, обеспечивающей высокую плотность уроков: выполнением упражнений фронтально, «поточно» или небольшими группами «по станциям». Изучение работы по усовершенствованной программе велось после ее утверждения и внедрения в школе. В 1977г. в нее внесены некоторые изменения. Из раздела «Гимнастика» были исключены сложные упражнения, обучение которым требовало длительного времени или постоянного присутствия педагога для страховки. Упрощен и сокращен материал по баскетболу и ручному мячу. В борьбе были оставлены лишь простейшие приемы единоборства. Остальные разделы программы изменениям не подвергались [19].

В 1983 г. была утверждена новая программа по физической культуре. Ее содержание декларировало в большей степени усиление физической подготовленности учащихся и решение следующих взаимосвязанных задач: укрепление здоровья учащихся; воспитание у школьников высоких нравственных и моральных качеств; обучение жизненно важным умениям и навыкам; развитие основных двигательных качеств у учащихся. С целью приобщения школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями в программу впервые был включен специальный раздел «Навыки и умения самостоятельных занятий». С целью повышения моторной плотности уроков, из программы были исключены упражнения, требующие длительного обучения: (прыжки в высоту способом «перекидной», в длину способом «ножницы», сложные тактические действия в спортивных играх и гимнастические упражнения на снарядах).

Реформа общеобразовательной и профессиональной школы (1984г) поставила вопрос о необходимости организации ежедневных занятий школьников физической культурой. На решение этой задачи и направлено содержание комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, которая обрела силу закона с 1

сентября 1985 года. В нее вошли все формы физического воспитания в школе. Программа состоит из 4-х частей:

1) Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные перемены, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня - «спорт-час»);

2) Программный материал для уроков физической культуры. 3) Внеклассные формы физического воспитания (физкультурные кружки, спортивные секции и др.);

4) Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья, спорта, внутришкольные соревнования, турслеты др.) [49].

Впервые в программу включены (в виде таблиц) примерный объем двигательной активности учащихся (урочные и неурочные формы занятий) и примерные упражнения по развитию двигательных качеств для самостоятельных занятий. Больше внимания уделялось развитию двигательных качеств. Для этого в программу введена ритмическая гимнастика, усложнен материал полосы препятствий, увеличены дистанции в беге, лыжных гонках, кроссах. Эти изменения должны были способствовать повышению моторной плотности уроков и улучшению физической подготовленности детей. Поэтому учебные нормативы повышены по сравнению с нормативами программы 1983 года.

В 1986 году были внесены частичные изменения в содержание программы. Комплексная программа подверглась следующим коррективам:

- в объяснительной записке полнее раскрыто значение физической культуры в укреплении здоровья и подготовке юного поколения к труду и защите Родины, расширены задачи повышения двигательной подготовленности учащихся, приведены конкретные тесты для оценки этой подготовленности;
- во второй части программы «Уроки физической культуры», более полно описаны общеразвивающие упражнения, навыки и умения, которыми должны овладеть младшие школьники, также им добавлен материал по



кроссовой подготовке;

- уточнены беговые дистанции в разделе «Легкая атлетика» для учащихся V-VIII классов, определена типовая полоса препятствий для занятий старших юношей по военно-прикладной подготовке;
- в отдельную часть программы выделен раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка», дополнительно включен в него учебный материал для учащихся 9 класса;
- в четвертой части программы «Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом» откорректировано содержание работы школьных туристических секций [42].

В начале 90-х годов, наряду с изменениями и преобразованиями в России, наблюдаются дополнения и определенные изменения в программно-методическом обеспечении учебного процесса по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учебных заведениях. Пересматриваются целевые установки и концептуальные идеи, лежащие в основе программ, высказываются некоторые принципиальные положения о составлении школьных программ вообще и учебных программ по физическому воспитанию в частности [22,27]. В образовании появилась надобность в разработке государственных образовательных стандартов, базисного учебного плана и содержательных структур каждого учебного предмета [28].

Цель государственных образовательных стандартов в современных условиях многопрофильного и разного уровня общего среднего образования обеспечить эквивалентное среднее образование выпускникам всех типов средних учебных заведений. То есть в соответствии с запросами общества и государственной политики в области образования на федеральном уровне определяется минимальная степень образования, которую государство обязуется предоставить всем гражданам независимо от вида образовательного учреждения, в котором они обучаются. Образовательные стандарты по отдельным учебным предметам представляют собой содержательное базовое ядро образования, включающее в себя материал,

необходимый и достаточный для достижения целей общего среднего образования. Они отражают оптимальный минимум содержания образования. Естественно, наличие государственных образовательных стандартов предполагает, что на их основе будут создаваться различные вариативные, в том числе авторские, учебные программы для разных общеобразовательных учебных заведений. Содержание обучения по стандартам может быть расширено, но не может быть сокращено.

В 1996 году был утвержден новый федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования по образовательной области «Физическая культура» [123]. Он состоит из 3-х разделов: общие положения; обязательный минимум содержания образовательной области «Физическая культура»; оценка выполнения требований стандарта.

Ориентируясь на государственные образовательные стандарты по предмету «Физическая культура», были утверждены программы по физическому воспитанию, используя разные подходы к построению учебного процесса. Основные из них:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» [51];
2. «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей» [126];
3. «Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)» [111];
4. «Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся сельских начальных малокомплектных школ» [127].
5. «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)» [112]. Программа основывается на спортивном и тренировочном подходе в построении учебного материала. Характерной особенностью программы, является проведение занятий по избранным учащимися или школой видам спорта, которым уделяется

большая часть годовой учебной нагрузки. Использование в занятиях принципов спортивной тренировки, а также тренировочных режимов нагрузки.

6. «Региональная программа по физическому воспитанию для учащихся 3-4 (5) классов общеобразовательных школ», для регионов Сибири и Крайнего Севера [106]. Программа разработана конкретно для Крайнего Севера, а также для регионов Сибири, что, несомненно является большим вкладом в программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре в школах отдаленных регионов России. Помимо регионального компонента, программа имеет и тренировочную направленность. Основу ее содержания составляет многоборная легкоатлетическая подготовка, что, конечно же, является универсальным средством развития и повышения физической подготовленности учащихся 3-4 (5) классов. Программа вызывает большой интерес и является новшеством в физкультурном образовании учащихся.

7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» [83];

8. «Физическая культура: начальные классы, основная и средняя (полная) школа» [88];

9. «Физическая культура 5 – 11 классы. Базовый и профильный уровни» [89].

Учитывая цели, задачи и содержание программ последнего десятилетия прошлого и первого настоящего века, можно отметить главный положительный момент - авторы впервые повернулись «лицом к ребенку». На первое место выносятся задачи содействия всестороннему развитию личности, воспитанию нравственных и духовных качеств. Чего не скажешь о программах, выпущенных ранее, где учащиеся выступали в роли объекта обучения и воспитания, а развитие их личности не являлось целью учебно-воспитательного процесса.

В настоящее время продолжается изучения проблемы содержания образования по физической культуре. Этому вопросу посвятили свои труды

известные в нашей стране и за рубежом отечественные ученые, среди которых можно выделить В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышеву, М. Я. Виленского, Е. Н. Шаулина и др.

В. К. Бальсевич (1993) в основу содержания образования по физической культуре в школе ставит тренировочную направленность. По его мнению, в основу учебных занятий в школе должна быть положена система тренировки - пока единственно научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека. Он считает, что выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта, целенаправленного организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам, необходимого объема и достаточной интенсивности [8].

Привлекает своей научной обоснованностью подход к проблеме совершенствования физического воспитания школьников, в основе которого лежит теория деятельности. Данный подход заключается в том, что он ориентирует не только на усвоение знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала школьника. Главное средство достижения этой цели - овладение школьником основами личной физической культуры: органическое единство знаний, потребностей и мотивов; оптимальный уровень здоровья, физического развития; разностороннее развитие двигательных способностей; умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [90].

Целью физического воспитания в школе, по мнению Л. И. Лубышевой является процесс формирования физической культуры личности школьника. Реализация этой цели возможна на опоре принципа целостности, обеспечивающий единство духовного, физического и общекультурного развития; на принципе гуманизации; принципе дифференциации и

индивидуализации; принципе деятельностного подхода; принципе непрерывности и преемственности [68, с.16].

### ***1.2.2 Анализ организации и содержания физического воспитания в школах за рубежом***

Обзор зарубежной литературы показывает сокращение и снижение статуса физкультуры в школьных учебных планах во всем мире (Hardman) [153]. Это было очевидно в некоторых странах в 1970-ых и 1980-ых годах. Положение физкультуры в школах во всем мире не однократно рассматривался Международным Советом по Спортивной Науке и Физкультуре (ICSSPE) при поддержке Международного Олимпийского Комитета (МОК) и Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ). Наиболее важные вопросы по проблемам физкультуры рассматривались на Всемирной конференции 3-5 ноября 1999 году в Берлине, организованном (ICSSPE) с поддержкой (МОК), Организации Объединенных Наций (ООН), Образовательная, Научная и Культурная Организация (ЮНЕСКО) и Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

Итоги обзора подтвердили рискованное положение физкультуры во многих странах мира. Физкультура, как отмечалось, занимает оборонительное положение. Уменьшается распределение времени в учебных планах, сокращаются бюджетные средства на адекватное финансирование, материальное обеспечение и кадровую политику. В лучшем случае она, занимает незначительное место в школьных учебных планах во многих странах.

Так, в странах *Африки* наблюдается нехватка специалистов, физкультура рассматривается, как периферийная часть учебного плана, как - не образовательное, не эффективное использование времени. Содержание занятий определяется, как время отдыха или игры, особенно в начальных школах. В большинстве стран отсутствует полноценный медицинский

осмотр. Приоритет получают уроки языка и математики, даже худое ассигнование на физкультуру и спортивные ресурсы, часто отдаются другим предметам. Большинство африканских стран вообще не имеет или никаких, или минимальные условия для физкультуры. В Нигерии, на уроках физкультуры, делается акцент на спортивные виды для участия в соревнованиях различного уровня (национальных и международных). Элемент спортивной подготовки включаются уже в начальной школе с перспективой развития спортивного мастерства (Salokun, 2005) [181, с.507]. Тунисские школьники не мотивированы в занятиях физкультурой и спортом в ее нынешней форме. Многие избегают уроков физкультуры, и одновременно увеличивается число освобожденных (Zouabi, 2005) [200, с.674].

В *Азиатских странах*, в частности индийских и пакистанских школах, ощущается нехватка компетентных преподавателей и материально-технических средств обслуживания, соответствующего контроля. Физкультура воспринимается как не образовательная забавная деятельность и считается неполноценным академическим предметом, что создает минимальные условия для включения в учебный план. Девочки отказываются заниматься в клубах физкультуры во многих сельских районах. Убежденность в том, что это делает их фигуру «не женственной». В Пакистане, культурные и религиозные верования, ограничивают возможности физкультуры для девочек, которые не позволяют им принимать участия в спортивных состязаниях, кроме как в пределах «четырех стен» школы. Во Вьетнаме физкультуру рекомендуется исключать из учебного плана, как не рациональное использование времени. В Китае, по сравнению с другими предметами учебного плана, физкультура имеет относительно низкий статус. Школы легко ее отменяют, заменяя литературой и математикой (Hardman, Marshall, 2005) [157]. В Южной Корее физкультура действительно сосредоточена на освоение спортивных навыков. Большинство учителей физической культуры, основную часть времени используют на

развитие моторных навыков в разнообразных спортивных видах (Hardman, 2008) [153].

*В Центральной и Латинской Америке* физкультура рассматривается, как время игры и забавы. В Багамах занятия физкультурой, место встречи учеников класса для общения. На Ямайке это расценено как предмет «золушки», пустая трата времени. На самом латиноамериканском континенте, новое законодательство сделало физкультуру в начальных и средних школах (основное образование), обязательным предметом учебного плана, хотя распределение часов не имеет юридических предписаний, является вообще минимальным или низким. Несмотря на законодательство, в большинстве стран (Чили и Колумбия - исключение) было уменьшение фактического числа уроков физкультуры. И хотя имеются благоприятные экологические условия для привлечения максимального количества детей к организованному участию в физической и спортивной деятельности, однако такая доступность не находит своего места в программах по физической культуре. В исследовании области физкультуры, несмотря на растущий интерес, Латинская Америка отстает далеко позади Северной Америки и Европы (Hardman, 2008) [153].

Южноамериканский Ежегодный Международный Конгресс по проблемам физической культуре и спорту собирает большое количество участников. Есть тенденция к пониманию более тесных отношений между физкультурой и здоровьем, что отражается во включении спортивных занятий во все программы, которые предписывают 30 минут ежедневной физической активности. Аргентинская программа «Движение» ориентирована на здоровье. Понимание важности физкультуры и спортивной деятельности увеличивается в Латинской Америке, по крайней мере, в больших городах. Физическая деятельность включается в общественную культуру: гимнастические центры, практика спортивных соревнований, программы домашних занятий, социальные клубы и т.д.,

является доказательством повышения роли физкультуры в современной жизни.

В *Австралии*, несмотря на рекомендации о проведении в школах ежедневной физкультуры, в учебных планах она слабо представлена. Сталкиваясь перед проблемой низкой физической активности детей, австралийское правительство поворачивается к спортивному сообществу, а не к физкультуре (Hardman, Marshall, 2005) [157]. Основной акцент делается на спортивном участии детей. Большинство программ по физическому воспитанию в большинстве случаев представляют собой занятия на открытом воздухе, максимально используя после школьное время досуга (Stein, 1983) [187].

В *Соединенных Штатах* в настоящее время, имеется образовательная окружающая среда, которая подчеркивает ответственное отношение к физической культуре, но не как к «академическому предмету» (Hardman, Marshall, 2005) [157]. Вместе с тем, в США в начальных школах не существует единой государственной программы по физическому воспитанию. Как правило, программы составляются либо специалистами из местных административных органов управления системой школьного образования, либо самими учителями физического воспитания на основании рекомендаций, выработанных различными государственными и общественными учреждениями. И хотя в США физическое воспитание является обязательным предметом во многих штатах страны, не все придерживаются этих правил. В рамках обязательных занятий различают следующие виды программ: основную, состоящую из циклов (несколько недель) обучения определенным спортивным дисциплинам; факультативную, когда учащиеся могут выбирать интересующие их виды спорта; комбинированную, включающую основную и факультативную программы обучения. Программы предполагают освобождение от занятий физкультуры в рамках академического расписания, если ребенок занимается спортом, является членом спортивной команды. Почти одна треть школьников,



например, в штатах Иллинойс, Мэриленд, Нью-Джерси, Вашингтон, Висконсин и другие, освобождаются от физкультуры, если они вовлечены в активные занятия спортом. (Wickham, 2001) [198]. В Канаде (Квебек) школы имеют большую автономию в составлении учебного плана, зачастую ограничивая время на физкультуру (Rivard, Beaudoin, 2005), [178, с.154-155]. Несмотря на рекомендации врачей о том, что физкультура играет важную роль в системе образования вообще, и в поощрении здоровья в частности, педагоги физической культуры испытывают большие трудности в провинциях. Распределение учебного времени на физическую культуру остается относительно устойчивым, но финансирование уменьшается. Многие школы вынуждены искать другие источники, чтобы выдержать программу по физкультуре. Главная тенденция в физкультурном образовании канадцев, как свидетельствуют новые учебные планы, это поощрение активного образа жизни, который включает использование внешних ресурсов, что снижает затраты. (Turkington, 2002) [193, с.42-46].

Данные международных обзоров содержания программного материала в распределении времени среди стран мира, указывают на доминирование спортивных видов - преобладает игровая деятельность, легкая атлетика и гимнастика. Эти три области, составляют 77% и 79% содержания учебного плана физкультуры в начальных и средних школах соответственно (Hardman, 2008) [153] (*Приложение 1*).

### ***1.2.3 Тенденции развития физической культуры в Европейских странах***

Физкультура в Европе развивалась под различными влияниями и инициативами, которые по-разному сформировали национальные системы. Как геополитическое юридическое лицо Европа характеризуется разнообразием различных форм организационных структур и методов физического воспитания (Hardman, 2008) [154]. Обзор Европейской Ассоциации Физкультуры (EUPEA) развития физической культуры в Европе, показывает

сокращение фундаментальной физкультуры в школах, особенно снижение отмечено в конце прошлого века (Loopstra, Van der Gugten, 1997) [167].

Многочисленные публикации международных обзоров физкультуры (Hardman, Marshall, 2000) [156] и обзор Совета Европы по ситуации физкультуры в школах в Государствах членах ЕС (Hardman, 2002) [152] указывают на следующие проблемы: уменьшение распределения времени в учебном плане, низкий статус по сравнению с другими предметами, дефицит материальных ресурсов и ограниченное финансирование. В границах общей системы образования во всех Европейских странах «Физическая культура», является обязательным предметом, правда не во всех возрастных ступенях обучения [154]. В течение 20-ого столетия по всей Европе было постепенное сокращение школьного времени на физкультуру.

*Дания* испытала сокращение с 7 до 4 уроков (1937), с 4 до 3 (1958) и с 3 до 2 (1970 году). В настоящее время учебные планы предусматривают - 1-3 урока (обычно 2 урока, 3 в 4-6 классах) [179].

В *Швеции* условия для ежедневных уроков с 1900 сократились до 1-2 уроков в начальных школах [138]. Sollerhed (2005) [186], сообщает о сокращении с 3 до 1 часа в неделю в 1990-ых и отмену школьных спортивных дней; однако с 1999 года, ежегодный объем часов увеличился с 460 до 500 часов (2x50 минут каждую неделю). С 2001 года в Швеции произошло увеличение распределения времени, за счет выделения дополнительных часов для спортивных талантливых детей. Школы могут самостоятельно определять специальные профили (Школьный Выбор), занятия спортом могут быть выбраны, как профиль [138].

Во *Франции* число уроков было уменьшено с 5 до 3 в 1978 [195].

За десятилетие после объединения *Германии* обозначено сокращения на 25% в распределении времени в расписании на всех ступенях обучения [159].

В *Австрии* существует стандартное число уроков, но школьная автономия, предписанная национальным Законом 283/2003, зачастую физкультура заменяется в некоторых школах на другие предметы.

Стандартное количество 3-4 урока в средних школах фактически уменьшается до 2-х в среднем возрасте, и до 1-го в старших классах [151].

В *Кипре* уроки 2x40 минут проводятся в начальных школах, в основной - время отдается на другие предметы [191].

В *Чешской республике* третий урок физкультуры в начальных школах часто отменяется или не включается в учебный план. Согласно учебным планам, в среднем, распределение времени для физкультуры находится между двумя и тремя уроками в неделю (90 и 135 минутами в неделю) [180].

В *Ирландии*, несмотря на рекомендованные 60 минут в неделю, физкультура не представлена в большинстве начальных школ [158].

В *Голландии* нет определенного предписания, но есть среднее количество времени - 90 минут в неделю [143]. Среднее время физкультуры в учебных планах школ в Европейских странах представлено в приложение 2.

По мнению К. Hardman (2008) в странах Европейского Союза существует тенденция к спортивной ориентированной физкультуре. В Германии анализ содержания физического воспитания в школах, исследование «Спринт» (2006) [146], указывают на спортивный акцент. Приблизительно в 70% стран не существует связей между школами и спортивными союзами (спортивными клубами). Различные модели добровольных связей между школьной физкультурой и спортивными организациями, наблюдается только приблизительно в 36% стран [154]. Не смотря на это в некоторых странах Европы, имеется положительный опыт многообразных моделей внешкольной физической деятельности. Эти дифференцированные модели, связывают школьную деятельность и внешкольную, например: *Федерация школьного спорта во Франции; внеучебный и внешкольный спорт в Чешской республике; интегрированная физкультурная и спортивная деятельность школы и спортивных клубов в Швеции; Физическая культура, Школьный спорт и связи Клуба (PESSCL) в Англии, где центр координирует связи между школьной физкультурой и спортом в более широких границах; «Sport Service Punt» – модель, вовлекающая капиталовложения спонсоров от общественных и*

*коммерческих предприятий в образование в Нидерландах, который обеспечивает образец когерентного осуществления совместных программ сотрудничества.*

### **1.3 Критический анализ физического воспитания в общеобразовательных учреждениях**

Сложившаяся в современной школе как у нас в стране, так и за рубежом система физического воспитания, опирающаяся на классический урок, как единственную (основную) форму решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач, рассчитана на ограниченный эффект и не соответствует современным требованиям системы физического воспитания школьников. Настоящее состояние здоровья детей и уровень физической подготовленности требуют поиска и экспериментальной апробации новых форм физического воспитания в школе, которые бы позволили преодолеть сложившуюся тупиковую ситуацию. По мнению В. К. Бальсевича и М. П. Шестакова (1997) одним из выходов является преодоление очень сложного социально-психологического барьера, который связан с необходимостью отказа от проведения практических занятий по физической культуре в первой половине учебного дня. Выхода на новый уровень понимания своеобразия процесса физической подготовки, не позволяющего втиснуть его в привычное «прокрустово ложе» школьного академического расписания [15, с.232].

Главной теоретико-методической основой организации и методики физического воспитания школьников должна быть концепция тренировки, как единственной научно обоснованной концепции управления развитием физического потенциала человека. Поэтому основополагающие принципы организационно-методической концепции физической тренировки учащихся при их физической подготовке должны стать законом всей деятельности школы (Бальсевич и Лубышева, 1993) [13].

Основой инновационной стратегии в сфере физического воспитания направленно на преодоление противоречий между известными законами развития физического потенциала, уровнем накопления педагогического и биологического знания, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания - с другой. Принципиальные аспекты стратегии сосредоточены на:

- адекватности содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека;
- гармонизации и оптимизации физической тренировки;
- свободе выбора форм физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека;
- использовании внешкольного времени для обеспечения адекватных форм организованной физической активности.

Принципиальным вопросом является взгляд на школьный урок физической культуры, его нынешним статусом, как единственной и незаменимой формой организации физического воспитания детей. «Можно предполагать, что основной причиной неудач инноваций и реформ в сфере физического воспитания, явилась общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования, базирующегося на школьном классе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения, все более настойчиво заявляющей о себе не только в сугубо технологическом смысле, но и в свете современной общемировой этической и правовой парадигмы приоритета личности, интересов и потребностей ее свободного, своеобразного и своеобразного развития» [6, с.152].

«...принципиальным, ключевым фактором, обеспечивающим, по крайней мере, чисто теоретическую возможность преодоления этой тупиковой ситуации, могло бы стать преобразование содержания и формы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, на основе конверсии элементов спортивной культуры учебно-тренировочного процесса в

интересах использования в учебном процессе обычной средней общеобразовательной школы» [6, с.153].

С другой стороны осознание основной функции академического урока физической культуры, не способного обеспечить должного уровня физкультурной образованности. «...действительные возможности академического урока, так необходимые для физкультурного воспитания учащихся, овладения ими интеллектуальным компонентом физической культуры, в нашей школе практически не используются» [9, с.23].

«Очевидно, что решение двуединой задачи овладения физкультурным знанием и развития физического потенциала учащихся заставляет искать новые решения организации физического воспитания школьников» [79, с.36].

Логика и перспективы таких преобразований, а также предложенные методологические основания разработки новых технологий учебного процесса, потребовали серьезной экспериментальной проверки организационно-педагогической и методической стратегии. Специально проведенные исследования создали базу для поиска новых путей построения учебных программ, основанных на организационных инновациях в физическом воспитании школьников. В частности на базе этих представлений был разработан инновационный проект «Наш спорт - мое здоровье». Безусловно предлагаемые пути решения ключевых и наиболее трудных проблем не рассчитаны, на быстрый или немедленный успех. Опыт проведения инновационных преобразований в физическом воспитании учащихся говорит о том, что они встречают в нашей (да и не только в нашей) стране скорее противодействие, чем поддержку. Поэтому необходимо последовательное, поэтапное развитие процесса обновления содержательной и организационной сторон физического воспитания учащейся молодежи. Реализация данной технологии будет встречать сопротивление на всех уровнях - от учителя физической культуры до управленцев различного ранга. Сущность ее не предполагает тотального, повсеместного и всеобщего перехода от классно - урочной формы физического воспитания на

внеурочную. Вместе с тем, такой переход возможен и не запрещен для любого школьного коллектива, получающего поддержку со стороны местных администраций, хозяйственных, финансовых, в том числе коммерческих структур [6].

По мнению В. К. Бальсевича и Л. И. Лубышевой (1993), одним из важнейших условий успешной реализации данного концептуального подхода, является проведение большой работы по созданию новой модели специалиста по физическому воспитанию школьников: воспитателя – учителя – организатора – тренера. Необходимо определить новые рамки его теоретико-методического кругозора, компетентности в сфере физкультурного знания и физической тренировки школьников [13].

### ***1.3.1 Анализ структуры элементов содержания физкультурного образования в школе***

В сложившейся в настоящее время структуре элементов содержания учебного процесса по физической культуре в школе выделяются два ее основных блока:

1. Образовательный - включающий формирование и совершенствование двигательных умений и навыков и связанных с ними специальных знаний.
2. Воспитательный - предполагающий воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся.

Устоявшееся данное структурирование содержания учебного процесса по физической культуре за многие десятилетия остается неизменным. Именно такая структура представлена во многих источниках (Новиков, 1949; Гужаловский, 1986; Шияна, 1988; Ашмарина, 1990; Матвеев, 1991; Янсон, 2004 и др.).

Такая группировка не имеет достаточно оснований «...и осуществлена, скорее по сугубо формальным, чем по сущностным признакам» [79, с.71]. В частности определение таких элементов, как обучение движениям и

воздействие на развитие физических качеств. «Это осуществлено, несмотря на общеизвестную истину о том, что эти два процесса представляют собой стороны единого неразрывного воздействия на двигательную функцию человека» [79, с.71].

«...целенаправленное развитие физических качеств человека в процессе обучения и тренировки, несмотря на всю несомненную педагогичность этого процесса, было бы неточно называть «воспитанием физических качеств», как это делается в подавляющем большинстве отечественных источников. Ведь воспитывать можно личность, человека, но не его мышцы, кости, метаболические процессы, физиологические функции и т. п.» (Бальсевич, 2006) [11, с.105].

Следующее противоречие заключается в объединении в одну группу существенно отличающихся по предмету воздействия элементов: обучение движениям и формирование знаний. Обучение двигательным действиям, в первую очередь, направлена на функцию двигательной сферы, а формирование знаний – прерогатива интеллектуальной.

«Обучение движениям, как бы ни была при этом велика роль психики, все же представляет собой, прежде всего процесс воздействия на физическую природу человека, его двигательный аппарат. Следовательно, процесс формирования двигательных умений и навыков связан не столько с образованием как таковым, с воздействием не на интеллект (что подразумевается, прежде всего, под термином «образование»), а на физическую природу человека, двигательный компонент физической культуры личности» [79, с.72].

Эффективность образовательного процесса обеспечивается, прежде всего, напряженной интеллектуальной деятельностью, а процесс двигательного совершенствования – проявлением, главным образом, физических, двигательных возможностей занимающихся. Противоречивость и не совместимость данных предметов воздействия на психофизическую природу человека вынуждает использовать очень разные, порой трудно



совместимые средства, методы и формы проведения занятий. Именно в этой не совместимости, заключаются безуспешные попытки реформирования системы физического воспитания в школе. Использование образовательного урока физической культуры для воздействия на развития физических качеств или попытки формирования теоретических знаний при обучении двигательных умений и навыков. И что совсем абсурдно, когда реализацию этих трудно совместимых компонентов пытаются втиснуть в 40-ка минутный урок физической культуры. Такая группировка, декларирующая комплексный подход, заводит в «тупик» при выборе наиболее эффективных средств, методов и форм организации учебной работы по физической культуре в школе.

«Существующая модель структурирования содержания учебного процесса по физической культуре в школе характеризуется объединением трудно совместимого и разъединением неразрывно связанного, и поэтому не может рассматриваться как приемлемая» [79, с.73].

По мнению В. В. Кузина (1998) и В. П. Лукьяненко (2005) структура содержания учебного процесса должна состоять из двух основных блоков:

- двигательный - являющийся основой двигательного компонента физической культуры;
- образовательный - представляющий собой основу интеллектуального компонента физической культуры.

Образовательный блок включает формирование специальных физкультурных и спортивных знаний, инструктивно-методических умений и навыков. Представляющих собой, базовую интеллектуальную и методическую основу для спортивного и физического самосовершенствования. Блок двигательного совершенствования включает формирование двигательных умений и навыков, оптимальное воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. В своей совокупности эти элементы содержания представляют собой процесс обогащения двигательного опыта, совершенствования

физиологических функций, механизмов адаптации организма, обеспечивающих двигательную активность, и являются базовой основой двигательного компонента физической культуры личности.

«Задачи оздоровительного и воспитательного характера не являются непосредственно элементами структуры содержания учебного процесса. Они представляют собой элементы образовательно-воспитательных воздействий более высокого рангового уровня, пронизывающие собой весь этот процесс. Их успешная реализация - это естественное следствие эффективной организации учебного процесса» [79, с.74].

«На фоне важной роли, которая отводится физическому воспитанию школьников в решении стратегических задач по развитию физической культуры на государственном уровне, состояние концептуального обеспечения процесса его реформирования пока еще вряд ли можно рассматривать как удовлетворительное» [79, с.90].

Существующая практика организации учебной работы по физической культуре в школе, попытки экстенсивным путем (увеличение моторной плотности, общего объема и интенсивности нагрузок) в рамках 2-3 разовых урочных занятий физической культуры себя явно не оправдала. Не возможность достижения позитивных «сдвигов» двигательной подготовленности, низкий уровень состояния физического и психического здоровья убедительным образом свидетельствуют об этом.

«Такая практика, являясь доминирующей на протяжении многих десятилетий, не привела к какому-либо положительному результату и, тем самым, давно и полностью себя дискредитировала» [77,78].

Крайне низкая эффективность воздействия на двигательную функцию и не способность обеспечить спортивную и физкультурную грамотность на уроках физической культуры, дает основания для убежденности по поводу того, нужен ли вообще «новой» школе в XXI веке «нынешний» урок физической культуры [6,9,13,15].

Глубоко ошибочное мнение о возможности решения всех основных

задач на уроках физической культуры, и что только в этом случае они могут рассматриваться как основная форма физического воспитания школьников. Убежденность в том, что главные причины низкой эффективности школьной системы физического воспитания, является несовершенство технологии 2-3 разовых учебных занятий. Реализация такого подхода приводит к плачевному результату на протяжении десятилетий. Экспериментальные данные свидетельствуют, что один урок физической культуры дает максимум 12 минут такой двигательной активности, которая хоть в какой-либо мере может повлиять на совершенствование физических кондиций детей (Вавилов, 1990 [22]; Вавилов Ю. Н. и Вавилов К. Ю., 1995 [23]). Достижение кумулятивной адаптации занимающихся, которое гарантирует результативность тренирующего воздействия, не может быть и речи. Желание многих практиков в погоне за тренировочным эффектом добиться максимальной плотности на 40-минутном занятии, приводит к реадaptации организма, и по существу приносит огромный вред здоровью.

Другими попытками обеспечения оптимального двигательного режима, является насыщения всего учебного процесса в школе так называемыми «малыми формами» физической активности (физкультпаузы, физкультминутки и пр.), которые якобы могут компенсировать недостаток объема двигательной активности. Количество движений (локомоций) выполняемых в суточном режиме, обеспечивает организму поддержание постоянства внутренней среды. Это естественная генетически детерминированная необходимость для нормального функционирования физиологических систем. Объем ежедневной двигательной активности, так необходимый для сохранения здоровья, зависит, в первую очередь, не от фрагментарных, краткосрочных «инъекций» двигательной активности, а от уровня готовности функциональных систем к обеспечению оптимального количества локомоций. Таким образом, ежедневное количество движений (локомоций), столь важное для растущего организма школьника, может быть обеспечено посредством изменения постоянства внутренней среды

(гомеостазиса), что в свою очередь, может достигаться только тренировкой.

#### **1.4 Понятие, сущность, ценностный аспект спортивной культуры.**

Как отмечалось ранее (п.1.2.1), начиная с 20-х гг. прошлого столетия физическая культура прочно входит в учебные планы общеобразовательных школ в качестве обязательного учебного предмета. Спорт органично входил в эту систему в качестве средства, обеспечивающего организацию и содержание внеклассной и внешкольной физкультурно-образовательной и спортивной работы.

В спортивной науке спорт, рассматривается как собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система состязаний, обеспечивающая выявление и сравнение человеческих возможностей, или как полифункциональное социальное явление, включающее в себя соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также систему специфических межличностных отношений (политических, экономических, правовых, информационных, управленческих и др.), складывающихся в связи с этой деятельностью (Н. Н. Визитей, 1986; Л. П. Матвеев, 1991; Г. Г. Наталов, В. И. Столяров, 1980).

«Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствуют и научные данные, и примеры жизненного пути многих выдающихся спортсменов. Из данных социологических опросов современной молодежи, спортсменов, становится ясно, что именно спорт оказал значительное влияние на их представление об общественной жизни и мире в целом» [70, с.43].

Спорт раскрывает истинные возможности человека, и самое главное позволяет развивать их в наибольшей степени. Спорт - эмоционален,

непредсказуем. Он связан с определенным риском в познании неизвестного. Спорт - это обязательно состязание, возможность познать себя и продемонстрировать свои достоинства в борьбе с равным и лучшим. Спорт - это система, развивающая и формирующая личность. Спорт - это самоутверждение и самореализация.

До недавнего времени феномен спорта был тесно связан с физической культурой и рассматривался как ее важная составляющая. Вместе с тем, специфичность этого социально культурного явления все больше заявляла о себе как о самостоятельной сфере человеческой деятельности, имеющей собственное предназначение, не замещенное никакой другой составляющей общечеловеческой культуры. Масштабность значимости спорта определяется не только, а, скорее всего, и не столько действительно глобальным интересом всего мирового сообщества к этой сфере культурной жизни людей. Главная общечеловеческая ценность спортивного вектора культуры населения нашей планеты состоит в том, что благодаря спорту была создана система теоретического и эмпирического знания о путях, средствах и методах целенаправленного преобразования телесности и духовности. Были найдены новые решения проблемы преумножения его физических, физиологических и психологических ресурсов, совершенствования и коррекции его морфологических характеристик, создания новых здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих новые возможности продления периода активной жизни человека, обогащения содержания процессов воспитания и образования подрастающего поколения [11].

«Спортивная культура - это наработанные в обществе и передающиеся из поколения в поколение ценности, социальные процессы и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и спортивной подготовки к ним. Участие в соревнованиях преследует цель достижения первенства или рекорда посредством физического и духовного совершенствования человека» [70, с.43].

Социальная значимость спорта определяется, прежде всего, его

ценностным потенциалом. Попытка классифицировать ценности спортивной культуры, и их места в системе научного спортивного знания, предпринята Л. И. Лубышевой [70]. Ценности рассматриваются, «как положительная или отрицательная значимость объектов окружающего мира для человека, класса, группы, общества в целом, определяемая не их свойствами самими по себе, а их вовлеченностью в сферу человеческой деятельности, интересов и потребностей, социальных отношений» [118]. Спорт создает культурные ценности, которые органично входят в содержание культуры.

М. А. Арвисто (1976) все ценности, связанные со спортом, подразделяет на две группы. В первую группу он включает ценности, связанные с функциональным содержанием спорта (в этом случае в качестве ценности выступает сама деятельность с ее эмоциональными моментами). Ко второй группе он относит все те ценности, средством достижения которых служит спорт. К ним он относит следующие ценности: общение (иметь друзей, быть среди других); красота (наслаждаться красотой зрелищ, спортивной борьбы); физическое «Я» (биологические ценности спорта: здоровье, телосложение, физические качества); материальные ценности (разные льготы со стороны общества); знания; социальное признание; авторитет; секс (быть привлекательным для противоположного пола посредством спорта); самоактуализация (испытание своих сил, стремление к использованию своих способностей); сила воли и смелость; чувство долга (перед коллективом, Родиной и т.п.); полезность другим (чувство своей необходимости для других) [3].

В. М. Выдрин (1976) указывает, что «спорт можно с полным основанием отнести к тем видам человеческой деятельности, через которые личность проявляет свои ценности и создает их. Ценности здесь могут проявляться в виде здоровья, физического совершенствования, либо как конкретные результаты (занятое место, рекорд) или опосредованно - повышение производительности труда, уровня боевой подготовки, общей воспитанности и культурности человека» [31, с. 9].

Н.И. Пономарев в работе «Спорт как социальное и педагогическое явление» (1984) отмечает, что в системе ценностей современной культуры спорт занимает значительное место. К ценностям спорта он относит: уровень здоровья людей, их физическую подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки. Продолжая анализ ценностей спорта, автор подчеркивает: «Для всех спортсменов существенны ценности: функциональное содержание спорта, общение, волевые и моральные качества, социальное признание, авторитет, чувство личного достоинства и чувство долга, самовоспитание и др. Ценности спорта могут проявляться и опосредованно - в виде повышения производительности труда людей, занимающихся физическими упражнениями. Ценности спорта, следовательно, связаны с использованием как средства удовлетворения социальных и биологических потребностей людей, культурных запросов общества» [107, с. 9].

М. Я. Виленский (1996) выделяет несколько групп ценностей, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью. Ценности - цели раскрывают значение и смысл индивидуальных целей включения в эту деятельность и достижения посредством ее культурной стратегии и тактики жизнедеятельности, успешности реализации профессиональных планов и намерений психического и физического благополучия, сохранения и укрепления здоровья. Ценности - знания определяют упорядоченную систему теоретико-методологических, научно-практических (философских, социологических, психолого-педагогических, медико-биологических) и специальных знаний, касающихся природы физкультурно-спортивной деятельности и умения ее использовать. Ценности - средства создают основу для достижения ценностей-целей: овладение закономерностями, принципами, средствами, формами, методами, приемами и условиями их использования в физкультурно-спортивной деятельности для развития творческой индивидуальности в само изменении, самообучении,

самовоспитании, свободном самоопределении в рекреативно-восстановительных мероприятиях, в достижении необходимого психоэмоционального состояния, культуры межличностного общения и др. Ценности - отношения характеризуют отношение субъектов физкультурно-спортивной деятельности к самим себе, к природной и социальной среде, в которой осуществляется эта деятельность, и т. д. Ценности - качества раскрывают значение и смысл развития и коррекции разнообразных качеств и свойств личности, обеспечивающих ей полноценное самовыражение и самореализацию в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах при выполнении физкультурно-спортивной деятельности [25].

Л. И. Лубышева в основе классификации ценностей спортивной культуры рассматривает такие признаки как потребность в самоорганизации здорового стиля жизни, успехе, достижении высокого спортивного результата, поскольку ценность как социальная категория всегда связана с удовлетворением человеческих потребностей. Потребности человека многообразны и многие из них проявляются и в сфере спортивной культуры, в процессе удовлетворения потребностей и создаются культурные ценности, в том числе и в сфере спорта.

Спорт вырос в социально значимое явление, поскольку его ценностный потенциал обеспечивает прогресс развития общества и личности. Рассматривая спорт как часть общей культуры, можно выделить в структуре ценностей три важнейших компонента: общекультурный, социально-психологический и специфический.

Общекультурный компонент ценностей спортивной культуры составляют социальные процессы правового, экономического, политического, информационного, образовательного полей социального пространства (Лубышева и Филимонова, 2004) [76].

Социально-психологический компонент ценностей спортивной культуры обеспечивается уровнем общественного сознания, общественного мнения, интересов, мотивов ценностных ориентации людей, а также уровнем



взаимоотношений, которые выстраиваются в сфере спорта («тренер - спортсмен», и «спортсмен - спортивный коллектив», и т.д.).

Специфический компонент ценностного потенциала спортивной культуры выражается способностью спорта удовлетворять потребности человека в физическом совершенствовании, социализации, формировании здоровья, самореализации и повышении социального престижа личности в обществе путем достижения высокого результата, победы, рекорда. Осваивается данная группа ценностей путем спортивного совершенствования и воспитания. «Освоение ценностей спортивной культуры возможно только в процессе организации активности человека в сфере спорта» [70, с.44].

Ценности спортивной культуры применительно к молодым людям школьного возраста с позиции использования их в практике физического воспитания в школе, можно классифицировать: жизнеспособность; здоровьесформирование (физическое и психическое) и социализация.

**Жизнеспособность.** В настоящее время не более 10% населения России привлечено к занятиям спорта. Тем самым не используется в полной мере ценностный потенциал спортивной культуры. В это же время тревожно звучит сигнал педагогов и социологов о демографическом кризисе, отсутствие национальной идеи в российском обществе, духовном и физическом неблагополучии страны. В связи с этими обстоятельствами перед образованием ставится задача формирования жизнеспособной личности. **Жизнеспособность — это стремление человека выжить, не деградируя в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, воспроизвести и воспитать жизнестойкое потомство в биологическом и социальном плане.** Стать индивидуальностью, сформировать смысловые жизненные установки, самоутвердиться, найти себя, реализовать свои задатки и творческие возможности, преобразуя при этом среду обитания, делая её более благополучной для жизни, не разрушая и не уничтожая её [47].

«Это интегральное качество человека, обладающего совокупностью ценностных ориентации, личностных установок, разносторонних

способностей, базовых знаний, позволяющих ему успешно функционировать и гармонично развиваться в изменяющемся социуме» [70, с.45].

В личностном контексте жизнеспособность проявляется в высоком уровне социальной активности, направленной, прежде всего на формирование самого себя в соответствии с заданными целями.

С позиции целеполагания жизнеспособная личность - нравственно-волевой, духовно развитый, физически активный, социально адаптированный, психологически устойчивый человек, обладающий знаниями и способностями, необходимыми для жизни в современном обществе. Жизнеспособная личность умеет самостоятельно решать проблемы, которыми озадачивает жизнь. Ей присуща гражданская ответственность, она готова защитить свои права и добросовестно выполнять обязанности [38].

Философы утверждают, что умение жить - это искусство, которому нужно учить. Воспитать жизнеспособную личность - значит сформировать у подрастающего поколения реалистическое отношение к жизни. Жизненная энергия, сила духа, твердость характера именно эти качества востребованы в современном обществе. Физическое воспитание, организуемое в большинстве школ, лишь частично решает актуальную задачу современного образования - формирование жизнеспособной личности. Ценностный потенциал спортивной культуры, методы спортивного воспитания, как показывает практика спортивных школ, решают эту задачу более эффективно.

В этой связи введение в учебный процесс общеобразовательной школы спортивного образования, создаст условия для большинства молодых людей школьного возраста, возможность приобщения к занятиям спортом. Поскольку спорт в полной мере обеспечивает социальный заказ на формирование жизнеспособной личности.

Спортивное воспитание предполагает развитие личностно значимых качеств, формирование способностей, вооружение учащихся знаниями о жизни, необходимыми для успешного функционирования человека в

современном обществе. «Целевая установка спортивного воспитания заключается в том, чтобы сформировать личность, способную преодолевать трудности, развивать волю, выжить, само развиваться и достигать успеха, победы, прежде всего над самим собой. В спорте уже создан механизм развития жизнеспособной личности. Технология спортивной подготовки включает в себя средства и методы формирования личности спортсмена, способного к самосовершенствованию в соответствии с заданными целями» [70, с.45]. Жизнеспособность напрямую связана с высоким уровнем физического и психического здоровья.

**Формирование здоровья.** Вера, что спортивная деятельность и другие формы физической деятельности могут позитивно влиять на здоровье, столь же стара, как история. Исторически, определение здоровья было под влиянием происхождения болезни. Наиболее широко принятое и используемое определение здоровья (ВОЗ) - признание, что физическое, умственное и социальное благополучие - единая основа, для достижения человеком оптимального уровня здоровья.

Критики, однако, утверждают, что, определение (ВОЗ) является слишком утопическим и не особенно полезно в практическом применении (Breslow, 1972) [142]. Тем не менее, определение (ВОЗ) считается наиболее применимым, из-за его широкой перспективы подчеркнуть важность физических, умственных и социальных аспектов в достижении максимально возможных уровней здоровья.

Важно отметить, что составляет адекватный уровень интенсивности и продолжительности физической активности, чтобы достигнуть терапевтических выгод. Это - область дебатов. Например, вопросы о более высоких уровнях интенсивности, являющейся выгодным для некоторых целей здоровья могут также рассматриваться как потенциальная опасность получения травм. В зависимости от болезни оптимальные уровни интенсивности и продолжительности физической активности могут обеспечить защитный эффект. Для людей ведущих «сидячий» образ жизни,

даже не значительная физическая активность может иметь благоприятные воздействия по сравнению с людьми, которые являются уже активными. Здравоохранение рекомендует оптимальную норму, ежедневную (минимум 30 минут) умеренную физическую деятельность (приблизительно 50-70% максимальной сердечной нормы). Эти рекомендации чрезвычайно популярны в медицинском сообществе, но не так популярны для большинства различных возрастных групп населения, где они являются просто нереалистичными. Таким образом, есть широко распространенная дискуссия об объеме и интенсивности физической активности, которая определяет практический результат здоровья. В особенности, это касается физической активности школьников. Можно предположить, что любой уровень деятельности не лучше, чем никакая деятельность.

В основе формирования здоровья, лежит адекватная физическая активность, обеспеченная физической тренировкой. Ценности спортивной деятельности, на наш взгляд, идеально могут формировать здоровье, при условии создания соответствующей образовательной окружающей среды. Концептуальная парадигма механизма воздействия спортивной, кондиционной или оздоровительной тренировки на положительные результаты здоровья представлена на рис.1. В этой парадигме, позитивные изменения физического и психического здоровья, могут происходить, прямо или косвенно. Повышение уровня психофизических способностей, могут обеспечиваться, только при **регулярной спортивной, кондиционной или оздоровительной тренировке**, и ничем другим. В свою очередь, повышение координационных и кондиционных способностей напрямую улучшают функциональные системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, гормональную, нервную и др.), тем самым, обеспечиваются положительные сдвиги здоровья. Например, развитие физического качества выносливости (аэробной способности) улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему; развитие силовых способностей напрямую связано с развитием костной ткани в молодом возрасте, что впоследствии предотвращает

остеопороз – заболевание костей, вследствие разрушения костной ткани. Косвенное влияние спортивной деятельности обеспечивается соответствующим образом жизни, который исключает негативные факторы, ухудшающие здоровье (курение, употребление спиртных напитков и др.). Регулярные спортивные, кондиционные и оздоровительные тренировки, существенно сокращают «экранный» время - проведенное в сидячем положении у экрана (компьютерные игры, аудио-, видеопрограммы и др.).

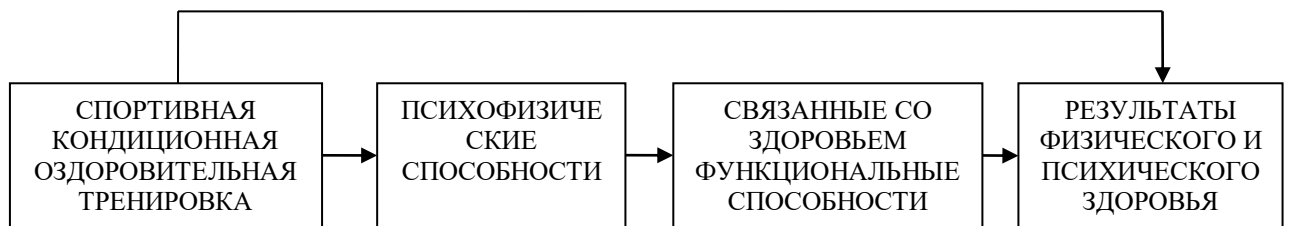


Рис.1 Концептуальная парадигма формирования здоровья.

Большинство исследований показывают положительные отношения между результатами улучшения здоровья и спортивной (физической) деятельностью. Имеются убедительные свидетельства, поддерживающие положительные воздействия регулярной спортивной и физической деятельности на здоровье. Существует сильная зависимость между регулярной спортивной деятельностью и нормами причин смертности от сердечнососудистой и ишемической болезни сердца, диабета 2 типа (Rankinen и Bouchard, 2002) [174]. Спортивная и физическая активность, могут представить самые эффективные стратегии в предотвращении хронических болезней, а также улучшить рост и развитие детей (Giannini, Mohn и Chiarelli, 2006) [150].

Исследования сердечнососудистых болезней (ССБ), указывают на увеличенный риск смертности в результате низких уровней физической деятельности и развитию аэробных способности. «Люди, участвующие в регулярной спортивной и физической деятельности, - имеют значительно меньший риск, типа сердечного приступа» [196]. Дети редко испытывают

ишемическую болезнь сердца. Эпидемиологические исследования, указывают на прямое отношение между организованной спортивной (физической) деятельностью и снижением высокой плотности холестерина в крови и понижении кровяного давления у детей и подростков (Warburton и др., 2006) [196]. Высокие уровни физической деятельности, связаны с более благоприятными профилями факторов риска ССБ (Boreham и др., 1997) [140]. Убедительно показано что, спортивная и физическая активность, является существенным предупреждением и оказывает положительное влияние на уровень липида крови (Suter и Hawes, 1993) [188]. В исследованиях R. Malina (1996), было установлено, что регулярная физическая активность детей, влияет на физическую активность во взрослой жизни, поскольку привычки и отношения к спортивной и физической деятельности, развитые в течение детства и юности, как предполагают, продолжают в молодом возрасте и во взрослой жизни [171].

По данным Международной Федерации диабета в мире, приблизительно 180 миллионов человек болеют диабетом, в 2005 году, приблизительно 1,1 миллиона человек умерли от этого заболевания (Международная Федерация Диабета, 2006) [160]. Уровень развития аэробных и силовых способностей, связан с уменьшенным риском диабета 2 типа (Warburton и др., 2006) [196]. По оценкам (ВОЗ, 2006) 40% всех раковых образований могут быть предотвращены - здоровой диетой, физической деятельностью и отказом от курения. Исследования указывают на сокращение риска поражением раком организма физически активных людей, по сравнению с менее активными. Формирование кости происходит главным образом в течение детства и юности, достигая максимальной массы, приблизительно в возрасте 20-30 лет, после чего, костная масса постепенно снижается, что говорит о чрезвычайной важности, занятием спортом детей школьного возраста. Физические и спортивные тренировки, в комбинации с употреблением кальция и витамина D, являются важными факторами формирования кости. Развитие силовых способностей увеличивает массу кости и ее плотность [196].

Непосредственное влияние физической активности и спорта на психическое здоровье детей и подростков, не получило должного внимания в литературе. Существует ли прямая утверждаемая связь между физической активностью, занятиями спортом и психическим здоровьем, между здоровым духом и здоровым телом? И какая причина, находится в этой связи? Влияют ли занятия спортом на психическое здоровье или скорее психическое здоровье приводит к занятиям спортом? Вокруг этих вопросов много гипотез. Большая часть научных исследований занимается медицинскими аспектами вопроса, прежде всего, влиянием занятий спортом в пределах терапии депрессии. Причем, спортивная деятельность рассматривается исключительно в форме тренировки выносливости и, прежде всего, бега.

По некоторым оценкам депрессией страдает 5-10% населения в странах высокого дохода (Weismann и Klerman, 1992) [197]. По мнению D. Scully и др. (1998), спортивная и физическая активность положительно влияет на психическое здоровье, в том числе и депрессию [182]. К. Fox (1999) указывает на улучшение психических функций, посредством тренировки аэробных и силовых способностей. Он объясняет несколько возможных механизмов положительного влияния спортивной и физической деятельности в улучшении психического здоровья: а) биохимический – эффект «эндорфина»; б) физиологический – увеличение мышечной силы, кровообращение в мозге и др.; в) психосоциальный – улучшенное восприятие компетентности, самооэффективности и веры в себя и свои способности [148]. Schwenkmezger (1985) различает физиологические и психические попытки объяснения влияния физической активности и спорта на психическое здоровье. На физиологическом уровне есть свидетельства, что недостаток в организме катехоламинов, часто стоит в сочетании с депрессией. Мощная тренировка выносливости повышает концентрацию биогенных аминов, к которым принадлежат катехоламины (цитата у Fröhlich и Klein, 2003) [149]. Исследования С. Р. Ransford (1982) указывают

на возможность снижения депрессии при тренировке выносливости [175]. Stein и Belluzi (1978) объясняют депрессию недостатком в центральной нервной системе эндорфина. К подтверждению этого тезиса, во многих научно-популярных сообщениях, говорится о возбужденном состоянии у некоторых бегунов на длинные дистанции (стайеров, марафонцев). Lewinsohns (1974) определяет спортивную и физическую активность, как эффективное средство улучшения депрессивного состояния. Объясняется это улучшение, с одной стороны, в связи с объективным улучшением физического состояния, вследствие чего улучшается физическое и психическое самочувствие, а с другой стороны, увеличивается самоуважение бегунов, в то время, когда организм испытывает большие нагрузки, что обеспечивает чувство успеха и самосовершенствования. Теория норадреналина и адреналина, которую привлекают в качестве объяснения изменяющего настроения. Согласно Bösel (1981), спортивная деятельность стимулирует функции надпочечников, увеличивая выработку норадреналина и адреналина. Увеличение норадреналина поднимает настроение, а адреналин повышает способность его концентрации, и то и другое может чувствоваться субъективно, как возбуждение. На психологическом уровне, Selye (1976) объясняет, что физическая активность угнетает боязливо-неуверенные мысли, вследствие чего, у соответствующего индивидуума увеличивается хорошее самочувствие. Ismail и Trachtman (1973) установили, что занятия спортом и чувство контроля над самим собой, помогают осваивать окружающую среду. Чувство контроля создает комфортное самочувствие, изменяя индивидуальную программу, подавляя чувство не уверенности в себе и уменьшая страхи (у Fröhlich и Klein, 2003) [149].

Согласно R. A. Lazarus (1975) спортивная тренировка улучшает способность индивидуума лучше приспособливаться к окружающей среде и адаптироваться к ее требованиям. Улучшенное поведение преодоления себя, помогает регулировать эмоции. Таким образом, спортивная тренировка



понимается, как один из многих механизмов саморегулирования для сокращения психических и физических проблем [165].

Исследования К. Calfas и W. Taylor (1994) спортивной и физической активности, указывают о положительной ассоциации с чувством собственного достоинства и отрицательной ассоциацией с напряжением и беспокойством [144].

Большинство исследований этого явления сообщают, что спортивная и физическая активность - более мощный антидепрессант, чем другие формы расслабления, которые дети и подростки находят «приятными» (North, McCullagh и Tran, 1990) [173].

М. Fröhlich и М. Klein (2003) [149] исследовав 227 эмпирических работ по данной теме, определили, что все работы подчиняются трем формам гипотез: гипотезы связи, гипотезы различия и гипотезы изменения. Это послужило, с одной стороны, к упорядочиванию, с другой стороны, и, прежде всего, их перепроверке. Все результаты исследований связи анализируются, принимая во внимание гипотезу, о наличии положительной связи между занятиями спортом и переменной величиной психического здоровья. В 44 исследованных работах, в этой связи, имеется положительная связь; в 24 - установлена связь, между разнообразными формами спортивной деятельности (например: бег по утрам, футбол, танцы) и психическим здоровьем в пределах переменных величин личности (например: эмоциональная стабильность, экстремальные ситуации, высокая депрессия и нерешительность). В 12 работах сообщается о положительной корреляции между занятиями спортом и индикаторами психического здоровья из следующих психических областей (например: сексуальность, целеустремленность и хорошее самочувствие) [149].

Также, были про анализированы результаты 72 исследований между занимающимися и не занимающимися спортом. 46 из 53 исследований, обнаруживают различие между занимающимися спортом и не занимающимися, показывая, более высокие показатели в индикаторах

психического здоровья, в пользу занимающихся спортом. Более высокие средние значения показывают спортивно активные в эмоциональной стабильности, в экстренных случаях, в самообладании; а также более низкие средние значения обнаруживаются в депрессиях и нерешительности. Кроме того, у спортсменов более успешная трудовая деятельность, и они отличаются более хорошим самочувствием. Исследования показывают тенденции психически «здорового профиля» в переменных величинах личности, поведения и переживания, в пользу занимающихся спортом [149].

111 исследований определяли изменения психических переменных величин при спортивной активности. Изучались различные формы и виды спортивной деятельности: школьная физкультура, бег, тренировка на развитие выносливости, гимнастика, спортивные игры, верховая езда, танцы, плавание, фигурное катание и т. д. Ответ на основной вопрос, о том, что спортивные занятия улучшают психическое здоровье, однозначно лежит только в видах спорта ориентированных на тренировку выносливости. В 89 исследований М. Fröhlich и М. Klein, обнаружили положительные изменения показателей психического здоровья. Такие, как: эмоциональная стабильность, экстремальное поведение, депрессия и самообладание; в познавательных областях таких как: интеллект и сообразительность, в самоопределении и в целеустремленности, в поведении и в настроении. Только 68 исследований убедительно свидетельствуют об этих изменениях, вместе с тем, только в 62,3% анализируемых исследований, сообщается о статистически значимых изменениях. Опираясь на многочисленные результаты исследований в различных направлениях спорта, так и проведенные испытания специалистами, подтверждают гипотезу, о том, что спортивная деятельность положительно влияет на психическое здоровье [149].

**В связи с этим, необходимо подчеркнуть, что сама по себе двигательная активность не способна оказывать положительного влияния на психическое здоровье, как впрочем, и на физическое, если**

**физическая активность не организуется в форме оздоровительной, кондиционной или спортивной тренировки.**

*Социализация посредством актуализации ценностей спортивную культуру.* Дать определение понятию социализации достаточно трудно, потому что с ним связано много проблем и вопросов. Тем не менее, основным вопросом, который должен выясняться - «Как и почему из новорожденного, получается социально организованный общественный субъект?», или иначе: «Как мы становимся членами общества?»

В «Философском энциклопедическом словаре» социализация характеризуется следующим образом: «Социализация (от лат. *socialis* — общественный) — процесс усвоения человеческим индивидом определенной системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества» [125].

Б. Д. Парыгин (1971) под социализацией понимает «весь многогранный процесс очеловечивания человека, включающий в себя как биологические предпосылки, так и непосредственно само вхождение индивида в социальную среду и предполагающий: социальное познание, социальное общение, овладение навыками практической деятельности, включая как предметный мир вещей, так и всю совокупность социальных функций, ролей, норм, прав и обязанностей и т. д., активное переустройство окружающего (как природного, так и социального) мира; изменение и качественное преобразование самого человека, его всестороннее и гармоническое развитие» [103].

И.С. Кон (1967) рассматривает процесс социализации как «усвоение индивидом социального опыта, в ходе которого создается конкретная личность», как процесс «усвоения индивидом определенной системы социальных ролей и культуры» [52].

В. В. Краевский (2001) под социализацией понимается процесс включения растущего человека в общество благодаря усвоению и

воспроизводству личностью социального опыта, исторически накопленной культуры [60].

Процесс социализации личности происходит под воздействием комплекса различных факторов, которые выступают как детерминанты данного процесса. Важнейшую роль в том, каким вырастет человек, как пройдет его становление, играют люди, в непосредственном взаимодействии с которыми протекает его жизнь. Существенное влияние на становление и развитие личности как субъекта познания, общения и труда оказывают родители, школа, а также сверстники.

Многочисленные исследования, проведенные учеными разных стран, показывают, что в спортивной культуре заключены огромные ценности для позитивного воздействия на физические и духовные способности людей, их взаимоотношения между собой, для формирования и развития человеческой культуры, а значит, и для ее использования в системе воспитания детей и молодежи. Спортивная деятельность позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния человека, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье и т.д., вносить в них нужные коррективы, исправлять дефекты и т.д., а также формировать связанные со всей этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации и т.д.

Важную роль она может играть и в формировании разнообразных психических качеств и способностей детей и молодежи, выступая как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», поскольку спортивные состязания и вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции (Матвеев, 1991) [87].

Занятия спортом помогают выработать такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи,

желание быть лучшими. Спортивная культура – мощный, если не главный, социальный фактор для молодых людей, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Спорт обладает огромными интегративными и коммуникативными ценностями. Участие в совместных тренировках и соревнованиях при определенных обстоятельствах порождает у самых разных людей сильное чувство общности, дружбы, товарищества, сотрудничества и принадлежности к коллективу. Эти возможности во многом связаны с игровым характером соревновательных ситуаций в спорте, который определяет эмоциональность, удовольствие, непринужденный характер действий, свободное самораскрытие человека в спорте.

«...эмоциональная атмосфера, предоставляющая возможность для выражения собственной личности в свободном, ничем не связанном контакте с другими, взаимно сближает участников игры, формирует дружественные связи, аналогичные взгляды и образцы поведения. Как показывают результаты исследований, дружеские связи, возникающие на почве развлечений, относятся к необычайно прочным, и играют значительную роль в формировании социальной микроструктуры» (Wohl, 1979) [199, с. 269].

В силу простоты, одинаковости для всех участников и четкости правил спортивных соревнований в спорте сравнительно легко преодолеваемы языковые барьеры. «Язык» спорта поистине интернационален. Он понятен всем и способен перебрасывать мост взаимопонимания, сотрудничества, доброй воли между народами независимо от расы, цвета кожи, вероисповедания, идеологических взглядов. В спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как

равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств - честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. «Существует тесная взаимосвязь, между такими ценностями американского общества, как: равенство, свобода, демократия, индивидуализм, национализм и патриотизм, соблюдение внешних приличий в своем поведении, гуманизм, соревнование, дружба, сотрудничество, уважение существующего порядка, самоуважение, и ценностным содержанием спорта» [71, с.13].

Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

«Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена

наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта» [71, с.14].

Спортивная культура - искусственно созданная реальность, в которой в полном объеме реализуется демократический принцип равенства шансов. Успех в спорте почти исключительно зависит от способностей, знаний, воли человека, его самоотверженного труда на тренировках. Правила спортивных соревнований одинаковы для всех участников. Игроки одобряют их и подчиняются им сознательно и добровольно. Победитель определяется на основе установленных и принятых игроками четких критериев. Оценки в игре производятся публично, а успех является основанием для гордости за победу над соперником и за преодоление собственных слабостей. В спортивной деятельности не принимается в расчет рождение, позиция в профессиональных и товарищеских группах, деньги и связи. В спорте человек учится выполнять решения из-за их социальной силы, даже если он и не согласен с ними. Спорт учит уважать решения безотносительно к их правильности, только потому, что они принимаются теми авторитетами (в спорте - судьями), на которых возложено принимать эти решения. Кроме того, спорт учит допускать противодействие и соперничество подобно тому, как демократический принцип допускает существование оппозиционных партий и разных воззрений, а не загоняет каждого в прокрустово ложе общего согласия. В то же время человек учится признавать законность результата, даже если тот его и не удовлетворяет.

Спортивную культуру с полным основанием можно рассматривать, как важный фактор развития демократического общества. Он открывает огромные возможности для формирования и развития творческих способностей человека, чем определяется его эвристическая ценность. В спортивной деятельности заложены огромные возможности для творческого проявления сил и способностей человека - в определении тактики или стратегии спортивного поединка, в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и т.д.

Как отмечает Г. Л. Праздников, «...спорт не нуждается в просторном обосновании доказательство эвристически-творческого характера решений, принимаемых в сверхсложных состязательных ситуациях (особенно в спортивных играх). Импровизационная точность, мгновенное угадывание единственно верного решения, когда сознательный выбор вариантов просто невозможен, несомненно, сближает особенности видения, мышления, двигательных реакций у спортсменов с аналогичными психическими процессами и физическими действиями в художественном творчестве» [108, с.12].

Спортивной культуре присущ и высокий нравственный потенциал, где особенно важно соблюдать нравственные нормы и принципы, в ситуациях соревнования, в конкурентной борьбе, когда часто возникают различные конфликты, особенно важны нормы поведения, общие соглашения относительно допустимых способов действия в достижении победы. Если победа достигнута в честном соперничестве при соблюдении нравственных норм и принципов, она формирует и подкрепляет такие нравственные качества, как честь, достоинство, справедливость, ответственность и др. Занятия спортом носят целеустремленный, организованный характер и проходят, как правило, в коллективе. Взаимопомощь, требовательность друг к другу, высокая дисциплина, умение исходить в своих действиях из интересов коллектива, высокое качество спортивного труда — все это может быть воспитано в процессе спортивной деятельности. В спорте сочетаются личные и общественные интересы людей. Участие в спортивной деятельности вызывает большое и сильное чувство радости, доставляет эмоциональное удовлетворение самому спортсмену от победы над собой, достижения высоких спортивных результатов. В спорте постоянно возникают ситуации, которые требуют от спортсменов нравственной оценки и нравственного выбора, побуждают их вступать в разнообразные нравственные отношения - с товарищами по команде, соперниками,



тренером, арбитрами, с болельщиками и зрителями и т.д., а также совершать нравственные поступки.

Спортивная культура создает богатые возможности для приобщения человека к миру нравственных ценностей, для формирования и развития у него способности воспринимать и переживать нравственные ситуации, правильно оценивать их, а также творить и действовать по законам высокой нравственности. Она выступает в качестве эталонной среды, где происходит реализация моральных норм и установок, через которую видны достоинства и недостатки нравственной культуры человека.

Приведенные выше аргументы свидетельствуют о том, что в спортивной культуре заключены огромные возможности для социализации подрастающего поколения, ее использования в целях решения многообразного комплекса образовательных задач. Он позволяет сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности людей, формировать их эстетическую, нравственную культуру, культуру общения, экологическую культуру и т.д.

*«...занятия спортом или близкие к нему по природе виды физической активности являются незаменимым способом организации естественного, природно-сбалансированного процесса поддержания гомеостаза как жизненно необходимого условия формирования, укрепления и сохранения физического, духовного и нравственного здоровья человека. Человеческие коммуникации, образующиеся в ходе спортивной деятельности, становятся естественным и адекватным потребностям и возможностям личности стимулом ее социализации. Они способствуют формированию собственного стиля поведения человека в обществе, пониманию им необходимых для достижения жизненного успеха ориентировок, терпения, толерантности, дерзости и ограничений» (Бальсевич и Лубышева, 2005) [14, с.51].*

## **1.5 Спортивно ориентированное физическое воспитание как средство формирования спортивной культуры личности**

Мир спорта все больше становится серьезным фактором и постоянно усиливающимся стимулом формирования общечеловеческих ценностей культуры современной цивилизации в самых разнообразных ее компонентах: от общей культуры жизнедеятельности до многочисленных сторон жизни социума, включая политику, науку, искусство, бизнес, информацию, моду, человеческие эмоции, этику, эстетику, право и т.п.

Л. И. Лубышева (2002) утверждает, что при правильной организации спортивной деятельности именно спорт может стать серьезным и действительным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни детей и молодежи. Однако современная система физического воспитания при всем ее, зачастую хаотичном многообразии форм не смогла привлечь основную массу детей и молодежи к занятиям различными упражнениями. Создавшееся противоречие между пониманием социальной необходимости оздоровления и адаптации детей, изменившейся системы ценностей в организации общественной жизни и недостаточно разработанными технологиями реализации этих процессов во многом предопределило критическую ситуацию, характерную для современного состояния физического воспитания детей и молодежи. Так, по социологическим данным известно, что подавляющее большинство школьников хотели бы заниматься спортом, однако их желание искусственно сдерживается организационно-управленческими недоработками и недооценкой спорта как эффективного инструмента развития личности подрастающего человека, который вступает в социальную жизнь [72].

Физическое воспитание, основанное на использовании новейших данных спортивной науки, направленных на реализацию индивидуальных интересов школьников и создание условий для формирования у них устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры и здорового стиля

жизни, могло бы стать стратегическим ресурсом, необходимым для построения новой России.

Учитывая сложившуюся в то время критическую ситуацию в общественном развитии и образовании, В. К. Бальсевич предположил, что причиной многих неудач в сфере физического воспитания является общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования, основанной на классно-урочной форме, и необходимости индивидуализации процесса обучения. В этой связи следовало предложить такую модель физического воспитания, которая разрешала бы это противоречие. С другой стороны, опыт работы в области детско-юношеского спорта убедительно свидетельствовал о высоком уровне стабильности положительного и заинтересованного отношения детей и подростков к занятиям физическими упражнениями. Практика доказала, что современные технологии спортивной тренировки во много раз превосходят эффективность физического воспитания. Значит, у спортивной методики следует позаимствовать принципы индивидуального и коллективного совершенствования физического потенциала человека. В. К. Бальсевич назвал этот процесс конверсией высоких спортивных технологий в физическое воспитание подрастающего поколения. Назревшая социальная и просто жизненная необходимость предопределила разработку и внедрения технологии спортивно ориентированного физического воспитания в общеобразовательные школы. Идея «спортизации» прочно вошла в теорию физического воспитания, а также интенсивно развивается в различных инновационных проектах.

**Спортивно ориентированное физическое воспитание (спортизация) - это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся.**

Ведущая идея спортивно ориентированной формы организации физического воспитания учащихся общеобразовательной школы состоит в

поиске организационно-методического разрешения выявленного противоречия между имеющимися реальными, отработанными в спортивной практике, формами и методами целенаправленного преобразования физического потенциала ребенка, подростка и взрослого человека и отсутствия таковых в практике физического воспитания школьников.

Организационно-методическим фундаментом эффективного внедрения инновационных технологий спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс общеобразовательной школы, является учет и использования ключевых требований (принципов) (Рис.2).

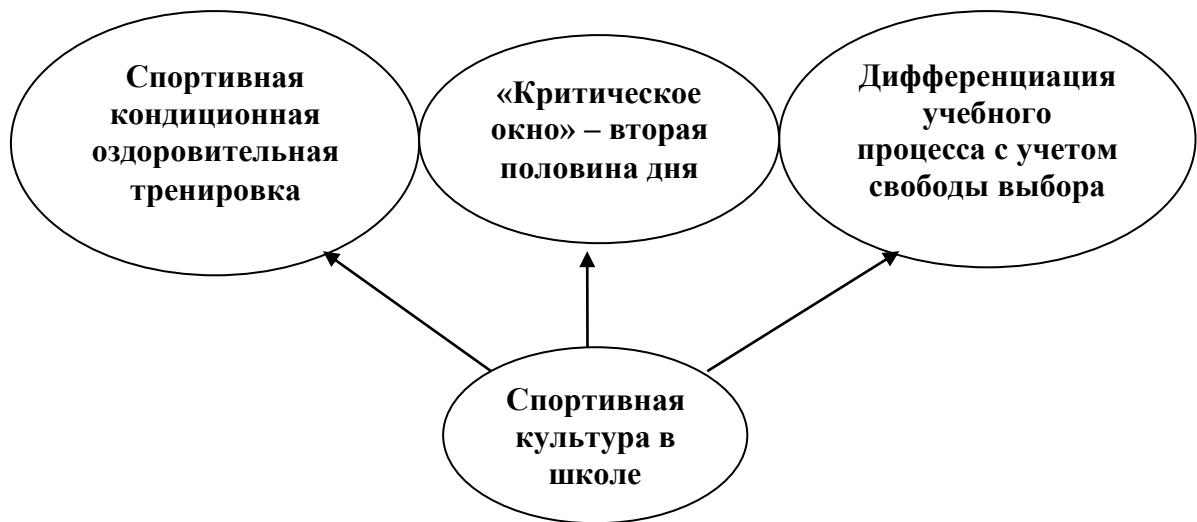


Рис. 2. Концептуальная модель организации спортивно ориентированного физического воспитания школьников

По нашему мнению, использование спортивной (кондиционной) тренировки, дифференциация учебного процесса с учетом свободы выбора спортивной и физической активности учащихся и использования времени во второй половине дня, могут обеспечить успешность внедрения спортивно ориентированных технологий. В противном случае, все благие намерения и усилия специалистов и руководителей школ не приведут к каким-либо практическим позитивным изменениям, и останутся только на бумаге.

Важно понимание логического единства данной организационной модели, взаимообусловленность и взаимозависимость данных компонентов. Тренировочный процесс не возможно организовать в рамках уроков

физической культуры, что требует выноса расписания обязательных занятий во вторую половину дня. Эффективность тренировок сведется к нулю, если не учитывать интерес и мотивацию учащихся, что требует дифференцированного подхода в организации учебного плана школы. Эти ключевые аспекты ниже мы рассматриваем более подробно.

***Спортивная, кондиционная и оздоровительная тренировка.*** Под тренировкой понимается, управляемый процесс, цель которого состоит в том, чтобы посредством планомерного и систематического воздействия, на организм занимающегося подвести его в нужное время к состоянию наилучшей готовности (спортивной формы) [105].

Методологические достижения спортивной науки в обучении и конструировании различных компонентов содержания тренировки, могут и должны быть использованы при разработке вопросов теории и методики физической тренировки в рамках физической активности человека, и особенно школьников. Отдельные принципиальные положения теории и методики физического воспитания и особенно спортивной тренировки могут быть использованы уже сейчас при определении основных подходов и организации физической активности человека [6,7,8,13,15].

*Во-первых*, тренировка - главная и основная форма физической активности человека, она не должна рассматриваться, как прерогатива только для тех людей, которые занимаются спортом высших достижений.

**Не существует более эффективных педагогических средств по изменению физического состояния человека, как – тренировка.**

*Во-вторых*, при обосновании подходов к физической тренировке в оптимальных режимах следует учитывать кризисные ситуации и теоретико-методические тупики, имевшие место в истории развития представлений в области теории и методики спортивной тренировки.

*В-третьих*, при конструировании основного содержания физической активности и реализуемой в ее рамках физической тренировки необходимо использовать позитивный опыт интеграции спортивно-педагогического и

медико-биологического знания в решении вопросов теории и методики управления спортивной тренировкой [8].

Основным вопросом физической тренировки, является эффект тренировочной нагрузки, который зависит от ее величины, характера, последовательности, ритма ее сочетаний с отдыхом и восстановлением работоспособности и, наконец, от содержания отдыха и его продолжительности. При осуществлении тренировки в рамках реализации физической активности человека, процесс управления физической тренировкой должен строиться на основе учета основных закономерностей взаимоотношений внешней и внутренней нагрузки основных параметров восстановления после нее и параметров тренировочного эффекта. Необходимо учитывать адаптацию человека к физическим нагрузкам. Адаптация (*adaptatio* – прилаживание, приспособление) – процесс приспособления строения и функций организмов (особей, популяций, видов) и их органов к условиям среды (БСЭ, Т.1, с. 216). Адаптация организма человека к физическим нагрузкам в процессе тренировки является биологической основой тренировочного эффекта, тем главным механизмом, на основе которого он достигается.

Известно, что живые организмы могут существовать только при условии сохранения показателей их внутренней среды в определенных допустимых пределах. К числу этих показателей можно отнести: температуру тела, осмотическое давление крови, содержание в тканях различных химических элементов и т.п. Для сохранения этого постоянства или, как еще говорят, гомеостаза, организм реагирует на изменение внешних условий, изменением деятельности различных своих систем, приспособляя их к новым условиям. Замечательное свойство адаптации - тонко соразмерять изменения деятельности организма, с силой и характером воздействия на него извне. Различают два вида адаптивных изменений: срочные и кумулятивные. Кумулятивная (долговременная) адаптация - характеризуется

такими приспособительными изменениями, которые возникают под влиянием регулярно повторяющихся внешних воздействий.

«В процессе кумулятивной адаптации организм не только приобретает способность отвечать более быстрыми, точными и всеобъемлющими ответными реакциями на уровне имеющихся функциональных возможностей, но существенно повышает уровень этих возможностей и оказывается в состоянии выполнить больший объем более интенсивной и сложной работы. Другими словами, происходит переход адаптированных систем организма в качественно новое состояние, то есть прогрессивное повышение возможностей организма, его развитие. Вот почему после серии последовательных силовых нагрузок человек становится сильнее, а после длительных нагрузок умеренной интенсивнее – выносливее» [6, с.180-181].

Опираясь на свойства процесса адаптации, можно целенаправленно подбирать те или иные воздействия (последовательные физические нагрузки, специальные координационные, повторяющиеся элементы целостного движения и т.п.). Регулируя их частоту, интенсивность, длительность и количество повторений, сознательно формировать новые качественные признаки двигательной функции человека, то есть программировать и осуществлять ее развитие в заданном направлении и с намеченными промежуточными и конечными ориентирами. Таким образом, **физическую тренировку человека можно определить, как - высшую форму специально организованной двигательной активности для целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его двигательной функции.** В результате тренировки происходит переход организма человека из одного состояния в другое, новое, состояние и, что самое главное, происходит освоение им этого нового состояния. Повышаются физические возможности, формируется новый, более высокий уровень таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Человек овладевает новыми видами движений,

обогащает арсенал своей физической активности новыми формами и новым качеством движений.

«В процессе адаптирования технологических достижений в области спорта в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала человека принципиальное место должно занять признание приоритета тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования» [69, с.530-531].

***Дифференциация учебного процесса с учетом свободы выбора.***

Обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры, прежде всего, связано с наиболее полной реализацией его культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Его социокультурная сущность - в формировании нового образа мира и новой, вписанной в этот образ системы культурной деятельности личности (Виленский, 1999) [26]. С одной стороны, образовательный процесс соотносится со своим социально значимым содержанием, а с другой - обусловлен опытом учащегося как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В этой ситуации реализуется свобода выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого приобретает собственную культурную идентичность. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере спортивной и физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, может образовать себя сама, подчинять образование целям личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности личности, формой ее культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей, целей. А для этого должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования.

В. К. Бальсевич (1988) выдвинул гипотезу, согласно которой основной причиной неудач в реформировании физического воспитания является общая



для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования в подавляющем большинстве учебных заведений разных типов, базирующаяся на школьном классе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации и дифференциации процесса обучения. Последнее все более настойчиво требует реализации не только в сугубо организационно-методическом смысле, но и в свете общемировой правовой и этической парадигмы приоритета личности, ее интересов и потребности в свободном и своеобразном развитии. Очень мало реальных возможностей у большинства школьников, даже у тех, кто стремится к спортивной или физкультурной активности, проявить себя на занятиях в детско-юношеской спортивной школе, поскольку эти учреждения в основном заинтересованы в поиске спортивных талантов, причем, только в том виде спорта, который культивируется в ее отделениях. Далеко не каждому ребенку и подростку доступны и платные услуги различных шейпинг-клубов, фитнес-классы, студий бодибилдинга и т.п. [5,7].

Давно сложившаяся практика проведения уроков физкультуры в рамках академического расписания по классам противоречит гигиеническим нормам, не учитывает индивидуальные, возрастные, морфофункциональные и психологические особенности учащихся, и тем самым, не позволяет использовать современные прогрессивные технологии целенаправленного совершенствования основных физических и многих духовно-нравственных характеристик личности ребенка и подростка на основе средств спортивной подготовки. Дифференциация учащихся на учебно-тренировочные группы представляется оптимальной формой объединения по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, потребностей, притязаний, уровню физической подготовленности и состояния здоровья обеспечивающей возможность организации полноценного процесса их обучения, тренировки и воспитания.

В словаре иностранных слов дифференциация рассматривается как разделение, расчленение, расслоение целого на части, формы и ступени

[117]. Аналогичное определение дается и в словаре русского языка, но при этом подчеркивается, что дифференциация, то есть расчленение, различие происходит при рассмотрении, изучении какого-либо объекта [100].

Дифференциация предполагает, прежде всего, разделение учащихся на группы в процессе обучения по каким-либо признакам, которое осуществляется для последующего группирования, то есть в дифференциации обязательно присутствует интеграция, выражающаяся в объединении учащихся.

**Дифференциация в спортивно ориентированном физическом воспитании - это учет индивидуально-типологических особенностей личности, при котором учитываются склонности, интересы и проявляющиеся способности в форме группирования учащихся и соответствующего построения учебно-тренировочного процесса в выделенных группах.**

Дифференциация включает в себя черты классов гибкого состава, где учащиеся вместе с родителями могут выбрать наиболее приемлемый уровень обучения (спортивный, базовый, оздоровительный), или вид спорта наиболее привлекательный для оптимального физического совершенствования. Класс - как школьная единица исчезает и функционирует школьная параллель или несколько, в зависимости от количества учащихся в школе.

Чем отличается элективная дифференциация от факультативов или занятий спортом в ДЮСШ, которые также представляют собой занятия по выбору учеников? Есть отличия организационного и содержательного плана. Организация дифференциации в спортивно ориентированном физическом воспитании предполагает обязательный выбор учеником какого-либо уровня физической активности или вида спорта. Факультативные занятия, так же как и кружковые, учащийся может либо посещать, либо не посещать. В практике наблюдаются случаи, когда в начале учебного года факультатив посещает множество учащихся, а затем число их резко сокращается. В случае данной

дифференциации, такого не происходит. Ученики знают, сколько раз в неделю и когда (как определено учебным планом) у них будут занятия по собственному выбору. Выбрать какую-либо учебно-тренировочную группу они должны обязательно. Расписание занятий указаны в расписании, так же, как обычные уроки. Занятия в учебно-тренировочных группах по выбору отличаются от занятий в спортивных школах и по содержанию, правда, эти отличия незначительные. Основной акцент в ДЮСШ делается на максимальный спортивный результат воспитанника. Соответственно, содержание занятий в спортивно ориентированном физическом воспитании, предполагает акцентированное внимание на личных достижениях учащихся, их положительных сдвигов в состоянии здоровья и функциональных систем организма.

Организация дифференцированного обучения в общеобразовательной школе, требует руководствоваться определенными принципами, которые определяют процесс обучения в целом. Наиболее общими являются: единство индивидуально-личностного и социального; гуманистическая направленность.

Принцип *единства индивидуально-личностного и социального* преследует двуединые цели, ориентированные и на личность, и на общество. С одной стороны, его цель - обеспечение в учебном процессе каждому ученику возможностей максимального развития способностей, склонностей, раскрытия собственной индивидуальности, то есть удовлетворение потребностей личности. С другой стороны - дифференциация предполагает такое видоизменение процесса обучения, которое дает возможность каждому ребенку освоить инвариантное содержание, являющееся педагогически адаптированным содержанием социального опыта, то есть происходит удовлетворение потребности общества в воспроизводстве культуры. Принцип единства личностного и социального ограничивает рамки культивирования индивидуального в человеке, так как взаимодействие в обществе ярко выраженных индивидуальностей, не умеющих и не желающих

адаптироваться, чрезвычайно затруднено, поэтому организация дифференцированного обучения должна предусмотреть создание условий, как для последующей самореализации личности, так и для социальной адаптации.

Принцип *гуманистической ориентации* дифференцированного спортивно ориентированного физического воспитания требует бережного, уважительного отношения к каждой личности, каждой человеческой индивидуальности. Любой человек имеет право на самореализацию, любой человек уникален, неповторим. То, что дифференциация в нашем понимании позволяет раскрыть и развить индивидуальные способности каждой личности, наполняет гуманистическим смыслом. Назначение дифференциации, как указывалось выше, в том, что она адаптирует учебный процесс к способностям, интересам и особенностям личности, делает его более результативным и психологически комфортным, а это также свидетельствует о гуманистической направленности дифференциации.

Организация спортивно ориентированного физического воспитания достаточно трудоемкий процесс, требующий усилий всего педагогического коллектива образовательного учреждения. Однако, преодолеть противоречия, создавшиеся за многие десятилетия в системе физического воспитания школьников, не пойдя по такому пути - невозможно. Спортивно ориентированное физическое воспитание создает такие условия организации учебного процесса, при котором исключается возможность недифференцированного подхода к освоению учащимися спортивной и физической культуры. При этом, открывая реальную перспективу эффективного физического совершенствования в согласии с индивидуальными потребностями, способностями и уровнем притязания каждого ученика.

**«Критическое окно».** В организационно-управленческом плане для реализации вышеприведенных оснований, могут быть обеспечены, только путем вынесения учебно-тренировочных занятий во вторую половину дня. В

1992 году L. Terre, W. Ghiselli и L. Taloney, была выдвинута гипотеза «критического окна». *«Критическое окно» - после школьный период, время между окончанием школьных уроков и ужином.* Было высказано мнение, что дети тратят не пропорционально большое количество времени на физическую активность в этот период (по сравнению с общей суммой суточного времени), и что дети с высоким уровнем общего участия в спорте, большее количества времени занимаются спортом именно в период «критического окна». Это указывает на то, что после школьный период, выступает в качестве превосходного рычага для занятий спортом, в целях увеличения участия [189].

Проблема суточных периодических изменений физиологических функций в организме человека с давних пор привлекает внимание ученых различных специальностей, и, прежде всего физиологов, врачей, биологов. Физиологические функции постоянно изменяются на фоне бодрствования и сна, активной деятельности и покоя. Интенсивность их проявления различна в разное время суток. В одно время она максимальна, в другое - имеет минимальное значение. Ритмичность физиологических процессов, отражающая единство организма и среды, их взаимодействие проявляется в организме человека в том, что их максимумы и минимумы приурочены к определенным часам суток. Объясняется это тем, что характер проявления физиологических реакций организма в разное время суток различен, и в основном зависит от факторов внешней среды. Любая живая система, в том числе и человек, постоянно находится в состоянии обмена информацией энергией и веществом с окружающей средой. Если по каким-либо причинам этот обмен (на любом уровне - информационном, энергетическом или материально) извращается или нарушается, то это отрицательно сказывается на развитии и жизнедеятельности организма. Еще в 30-е годы нашего столетия детально исследовалась динамика суточной работоспособности, и были выявлены периоды ее максимальных и минимальных уровней. Наиболее высокие

уровни работоспособности наблюдаются утром и днем с 9-10 до 18 часов, а вечером работоспособность падает, достигая своего минимума в 3-4 часа ночи [43].

Современные исследования подтвердили в целом установленную суточную динамику физической и умственной работоспособности человека. Однако были получены и новые данные. Оказалось, что максимум умственной работоспособности наблюдается с 10 до 12 часов, затем уровень ее несколько падает и с 16 до 18 часов, вновь незначительно повышается. При этом максимум отдельных функциональных показателей отмечается как в утренние, так и в вечерние часы. Так, утром мышечная сила меньше, чем вечером, с 16 до 19 часов, у многих спортсменов выше результаты в прыжках в длину, в толкании ядра, в беге на 100 метров во второй половине дня [2].

«Периодом наибольшей физической активности организма, является время с 14 до 18 часов. Это наиболее благоприятный период для занятия спортом» (Фролова, Чирвина и Осетрова, 2004) [131, с.31].

Исследования Австралийской Комиссии Спорта (2004) [139], указывают на умеренную поддержку этой гипотезы. Период «критического окна» составляет 20% времени бодрствования и 29% всего времени приходится на занятия спортом. Таким образом, время занятий спортом в этот период на 50% выше, чем в любое другое время суток. Во внешкольные дни, пики отсутствуют, в основном из-за отсутствия школьного режима для синхронизации поведения. Двигательная активность повышается медленно, начиная несколько позже, чем в школьные дни, так как, дети встают позже. Выявлена значительная взаимосвязь, между долей занятий спортом детьми в период «критического окна», и их общего объема затраченного времени на занятия спортом. Мальчики:  $R = 0,32$ ,  $P < 0,001$ ; девочки:  $R = 0,22$ ,  $P < 0,001$ . Каждая дополнительная минута спортивной деятельности, которая затрачена в период «критического окна», приравнивается к дополнительным 0,2 минутам в другое время в течение школьного дня.

Главный конкурент времени спортивных занятий в период «критического окна» - время, проведенное у экрана. Дети в 3,5 раза, более вероятно, будут находиться перед экраном в это время, если они не занимаются спортом, и в 1,5 раза, более вероятно, будут находиться перед экраном, чем играть, двигаться или заниматься спортом. Каждый дополнительный час спортивной деятельности в период «критического окна», связан с сокращением на 32 минуты времени проведенного у экрана для мальчиков, и на 24 минуты, сокращения для девочек (Australian Sports Commission, 2004) [139].

Исследования участия в физической деятельности молодых людей в после школьный период, указывают на важность данного периода. Организация игровых или спортивных занятий в этот отрезок времени, оказывает положительное влияние на многие аспекты жизнедеятельности (Tudor-Locke, Lee, Morgan, Beighle и Pangrazi, 2006 [192]; Cox, Schofield, Greasley и Kolt, 2006 [145]; Mota, Santos, Guerra, Ribeiro и Duarte, 2003 [172]).

Исследование в Мельбурне (Австралия) проекта совместно вовлекающий родителей и детей в организованные занятия физическими упражнениями и спортом в период «критического окна» в течение пяти лет с 2001 по 2006 год, были получены положительные результаты, увеличение общей двигательной активности до 50% от общего количества в суточном режиме. Полученные данные выдвигают на первый план важность «критического окна», как возможность увеличить объем физической активности среди детей и подростков, а также поощрение школьных стратегий учитывающих детское спортивное участие в этот период (Veitch, Cleland, Salmon, Hume, Timperio, Crawford, 2006) [194].

Исследование Американского колледжа спортивной медицины программы физической активности в период «критического окна» (147 школьника, 3-6 классов), в котором объем двигательной активности объективно оценивался акселерометром в течение учебного года, три раза осенью и три раза весной. Было установлено, что участники данной

программы, сократили время проведения у «экрана», в среднем на 42,6 минуты. Общее время ежедневной двигательной активности увеличилось на 20,3 минуты. На основании полученных данных делается вывод, о важности школьных программ физической активности в после учебный период. «Критическое окно» - эффективный «рычаг» улучшение существующих программ физического воспитания в школе (Trost, Stewart G., Rosenkranz, Richard R., Dzewaltowski, 2008) [190].

Убедительным подтверждением целесообразности использования времени «критического окна» для организации учебно-тренировочных занятий, является многочисленная экспериментальная апробация спортивно ориентированного физического воспитания в различных образовательных учреждениях, как у нас в стране, так и за рубежом [6, 45, 61, 48, 59, 90, 92, 95, 114, 115, 130, 161, 168, 169, 170, 176, 185].

## **1.6 Опыт внедрения инновационных форм физического воспитания в образовательных учреждениях**

В настоящее время накоплен значительный объем нового знания, опирающегося на результаты многочисленных исследований разных векторов модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе, где преобразования осуществляются на основе конверсии приемлемых для целей физического воспитания обучающихся элементов технологий спортивной подготовки в интересах повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе. Учебно-тренировочная группа представляется оптимальной формой объединения учащихся по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, потребностей, притязаний, уровню физической подготовленности, обеспечивающей возможность организации полноценного процесса их обучения, тренировки и воспитания. Внедрение спортивно ориентированного физического воспитания в образовательных учреждениях различных типов



на протяжении многих лет успешно осуществлялось как у нас в стране, так и за рубежом, где в основе организации учебного процесса использовались в той или иной степени принципы спортивной тренировки.

Научно обоснованная учеными Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева) и другими российскими исследователями были разработаны стратегии развития здоровьесформирующих систем массового физического воспитания и детско-юношеского спорта. В результате проведения многолетних исследований и экспериментов (с 1978 по 2008 годы), анализа опыта работы по спортивно ориентированным технологиям массового физического воспитания в массовой общеобразовательной школе: Омск, Караганда, Сургут, Чайковский, Ижевск, Пермь, Самара; а также дошкольных учреждениях: Омск, Иркутск, Челябинск, Ханты-Мансийск, Тобольск, Краснодар убедительно доказало, что эти технологии обеспечивают высокий уровень качества физического воспитания.

За рубежом проблема реформирования школьной системы физического воспитания подымалась в 80-90-х годах прошлого века. «Мы живем с наследием физкультуры в школах начиная 1900-ых годов ее борьбы за уместность в учебном плане, наряду с другими общеобразовательными дисциплинами» (Kirk, 2006 [163] цитируя Siedentop, 1980).

Дарэлл Сидентоп (1980) объясняет эту статичность, следующим образом: «Учителя физического воспитания, того времени, буквально боролись за свое профессиональное выживание, пытались получить законное место в школьных программах, сделать физкультуру необходимым предметом, и застраховать финансовое положение, для этого делались все усилия для расширения программ физкультуры, насыщением содержания как можно большим количеством физических упражнений, преследуя общие цели образования» [163].

Преследование цели и решение многообразных задач в соответствии учебного плана, привело к «нынешней» форме физкультуры, программируя это на протяжении 50 лет, известный как подход «мультидеятельности».

«По моему мнению, программы «мультидеятельности» имеют очень ограниченную возможность и не способны формировать и развивать двигательные способности... В попытке достигать несметного числа целей, в конечном итоге, мы не достигаем ни одной из них (Kirk, 2006 [163] цитируя Siedentop, 1980).

D. Siedentop (1994) говорит, что форма физкультуры, в настоящее время доминирующая в программах в Северной Америке, в Австралии и Великобритании, является учебным планом «мультидеятельности», которая типично предлагает учащимся, хотя и последовательные, но короткие, несвязанные единицы в широком диапазоне спортивной деятельности [163]. Он отмечает, что учащиеся могут развить только поверхностный уровень понимания и компетентности, где вводные единицы преподаются «снова, снова и снова» [184].

«Спортивные навыки преподаются в изоляции, а не как часть естественной спортивной подготовки. Ритуалы, ценности и традиции спорта, которые дают это, редко даже упоминаются, уже не говоря о способах преподавания, с помощью которых школьники могут испытать их. Объединение в команду или группу, что способствовало бы личностному росту и ответственности в спорте, заметно отсутствуют в физкультуре. Обеспечение спортивного сезона редко охватывается в краткосрочной спортивной единице, ... физкультура предлагает изолированные спортивные навыки и менее значащие игры» [163, 184].

Лэрри Локк (1992) в своей статье «Изменяя физкультуру средней школы» утверждает: «... большинство программ физкультуры средней школы не в состоянии достигать своих целей. Природа этих проблем такова, что ни улучшение методики, ни модернизация существующего учебного плана не будет достаточно. Я утверждаю, что замена доминирующей модели

программы единственный курс, который может спасти место физкультуры в средних школах» [166, с.361]. Иронизируя, по поводу «мультиспортивных» учебных планов в школах, сравнивает физкультуру с «собакой, которая никогда не будет охотиться». Данное, удивительно точное сравнение, хотя достаточно жесткое и даже обидное для специалистов и практиков, тем не менее, если продолжить в этом контексте, как только начинается обсуждение реформирования физического воспитания в школе, «она» не истово, начинает лаять и огрызаться.

На не эффективность существующих учебных планов «мультидеятельности», указывают (Кирк, 2004, 2006) [162,163]; (Rikard и Banville, 2006) [177].

Как альтернативу существующим учебным планам, D. Siedentop (1994) предложил спортивную модель в пределах программ физкультуры. Ключевыми результатами спортивного образования - формирование компетентных, грамотных, и восторженных спортивных людей. Компетентный спортивный человек - тот, кто развил спортивные навыки и физические качества до уровня, который позволяет ему успешно участвовать в соревнованиях. Грамотный, спортивный человек понимает и хорошо осведомлен о правилах, традициях и ритуалах спортивных соревнованиях. Он способен оценивать и различать связанные со спецификой спортивных состязаний хорошие и плохие спортивные поступки. Восторженный спортивный человек участвует в игре и ведет себя, таким образом, который способствует - сохранению, защите и повышению спортивной культуры [163,184].

Основные положения спортивного образования D. Siedentop (1994):

- учебный план составляется в виде спортивных сезонов, продолжительностью, минимум 12 занятий;
- все учащиеся объединяются в единую команду, где каждый участвует в собственной роли (основные, запасные игроки, помощники тренера, судьи, журналисты, администраторы и пр.);

- спортивные сезоны имеют соревнования, каждый в соответствии своих обязанностей вносит свой вклад в достижение результата команды;
- заканчивается сезон фестивалем или финалом, как подведение итогов достижений всех участников [163,184].

Предложенная модель спортивного образования Дарэлла Сидентопа, сыграло прогрессивную роль в переосмыслении учебных планов физкультуры. Позволила по-новому взглянуть на место спортивной культуры в школах.

Серьезное исследование, направленное на обоснование возможности совершенствования учебно-воспитательного процесса физического воспитания в школах - гимназиях Румынии, осуществила А. Лука (1993). Она изучила роль и содержание гимнастики по материалам программ по физическому воспитанию для школ-гимназий Румынии, определила уровень теоретической и практической подготовленности занимающихся в системе уроков физической культуры. Теоретически обосновала содержание программы по гимнастике, построенной на базе оптимизации ее средств для учащихся 5-8 классов, экспериментально апробировала разработанную инновационную методику оптимизации средств гимнастики в физическом воспитании школьников. В этих трудах впервые была осуществлена теоретическая разработка проблемы оптимизации средств гимнастики в процессе физического воспитания учащихся среднего школьного возраста на основе концепции, рассматривающей гимнастику, как основную педагогическую систему физической культуры, определено с помощью аналитико-синтетического проектирования содержание программы по гимнастике с оптимальными средствами для учащихся 5-8 классов [168-170].

В инновационной образовательной программе для учащихся средней общеобразовательной школы, разработанной под руководством А. П. Матвеева (1996), предусмотрена углубленная подготовка по одному из видов спортивной специализации, в том числе и спортивной гимнастике с основами акробатики на базе общей физической подготовки. Раздел программы,

предусматривающий спортивную специализацию, обеспечивает овладение школьниками техникой гимнастических и акробатических упражнений, воспитание у них общих и специальных физических качеств и овладение ими методическими знаниями и умениями использовать разученные движения в самостоятельно реализуемых формах физической культуры. Учебные занятия согласно этой программе строятся по принципу спортивной тренировки с учетом пола и возраста занимающихся [90,92].

Попытки реализовать конструктивный потенциал технологий спортивной подготовки в общеобразовательной школе были предприняты с использованием углубленного изучения и освоения учащимися и других видов спорта. Так, Б. Н. Найданов (1995) экспериментально подтвердил возможность учета спортивных интересов школьников при организации физического воспитания. Содержание учебно-воспитательного процесса в экспериментальных группах включало базовую часть программы по физической культуре и углубленное освоение избранного вида спорта. Учебно-тренировочные занятия для экспериментальных групп проводились два раза в неделю по два академических часа вместо уроков физической культуры, вне школьного расписания. Эффективность предложенной методики организации учебных часов по физической культуре определялась автором, в ходе сравнительного анализа физического развития, темпов прироста показателей двигательных способностей учащихся 5-9 классов экспериментальной и контрольной групп, по индексу здоровья, а также по показателям мотивационной сферы. Индекс здоровья определялся отношением % общего количества детей в экспериментальных и контрольных классах к числу тех из них, кто не обращался за медицинской помощью. После трех лет эксперимента были зафиксированы достоверно более высокие показатели здоровья, двигательных способностей, мотивационно - потребностной сферы у школьников экспериментальных групп по сравнению с учащимися из контрольных групп [95].

А. А. Кудинов (1994), осуществил исследование эффективности комплексной системы подготовки школьников в различных видах легкой атлетики, реализуемой в учебных и внеучебных занятиях учащихся общеобразовательной школы в возрасте от 6 до 17 лет. В результате многолетнего эксперимента (с 1975 по 1993 год) были выявлены основные факторы, обуславливающие успешность подготовки школьников в различных видах легкой атлетики, предложены новые организационные формы, средства и методы спортивной подготовки, учащихся при занятиях легкой атлетикой, позволившие усовершенствовать методологию управления их учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью. Автором разработана и обоснована концепция многолетней подготовки школьников по легкой атлетике, в основе которой заложен принцип прогнозирования результатов выпускников, определение должных показателей физической и технической подготовленности, распределение тренировочных средств, обеспечивающих реализацию этого прогноза. Предложена и внедрена в практику работы школы новая технология планирования и построения учебного процесса. Усовершенствована и научно обоснована система комплексного контроля физической, технической и тактической подготовленности учащихся, сформулированы рекомендации по применению средств и методов контроля этих характеристик в разных видах легкой атлетики. В результате этого исследования оказалось возможным определить для каждого этапа обучения оптимальные темпы роста спортивных результатов. Это позволило обеспечить стабильное повышение уровня спортивной подготовленности учащихся. У ретардантов и детей с нормальным типом созревания организма, где динамика показателей спортивной результативности в 12-14 лет детерминирует их спортивные показатели в старшем школьном возрасте, а интенсивный рост результатов в 9-12 лет, главным образом определяет достижения акселераторов. Автором обоснована необходимость учета антропометрических особенностей школьников, заметно влияющих на результативность во многих видах легкой

атлетики и дающих возможность объективно характеризовать уровень их спортивной подготовленности. Школьная программа не предусматривает дифференцирования оценок подготовленности в зависимости от темпов созревания организма ребенка и подростка и их антропометрических особенностей. Поэтому акселераты в чувствительные периоды без особых усилий достигают результата, а ретарданты теряют интерес к занятиям как «бесперспективные», а в результате и те и другие становятся неконкурентоспособными в старшем школьном возрасте. Справиться с этим позволяет предложенный автором метод индивидуальной оценки подготовленности учащихся, учитывающий их антропометрические особенности. Разработаны и апробированы основные положения методики формирования эффективной системы подготовки школьников по легкой атлетике, обеспечено повышение интереса детей к занятиям физическими упражнениями, изменения их потребности - мотивационной сферы, повышение оздоровительного эффекта, физической грамотности, рост стремления к саморазвитию и самосовершенствованию. Это позволило существенно повысить эффективность и качество учебного процесса и соревновательной деятельности юных легкоатлетов, расширить диапазон требований к содержанию и структуре урока, привнести в работу учителя новые методы, средства и формы организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе (Кудиновым, 1994) [61].

N. Raussavljevič с соавт. (1999), изучили структурные (качественные) изменения показателей двигательной подготовленности 7-летних детей г. Сплита (185 мальчиков и 172 девочки). Занимавшихся по 2 часа в неделю в экспериментальных группах преимущественно с легкоатлетической и гимнастической подготовкой, и их ровесников и ровесниц (325 мальчиков и 310 девочек, соответственно), занимавшихся в контрольных группах по официальной программе для учащихся 1-го класса начальной школы Хорватии. Авторами была выявлена очевидная положительная динамика

исследуемых характеристик моторной подготовленности, как у мальчиков, так и у девочек во всех 12 видах контрольных испытаний. Однако в контрольной группе и у мальчиков и у девочек наиболее значимые приросты показателей были обнаружены в тестах для определения уровня силы в статических напряжениях, общей координации, а также в тестах, оценивающих силовую выносливость мышц туловища и способность к удержанию равновесия. Экспериментальные группы мальчиков и девочек по сравнению с контрольными были значительно более успешными при тестировании силовых качеств мышц рук, способности к удержанию равновесия, силовой выносливости мышц туловища, аэробной выносливости и результативности баллистических двигательных действий (метание мяча). Девочки экспериментальной группы по сравнению с мальчиками были немного более результативными в приростах результата метания мяча, показателей равновесия и частоты движений. Поскольку процесс физического воспитания в обеих группах осуществлялся одними и теми же учителями, авторы относят выявленную разницу в показателях испытуемых на счет характера физической активности учащихся экспериментальных групп [176].

D. Karpljuc и M. Videmsek (1999) проверили в эксперименте эффективность 7-недельной программы тренировки выносливости у мальчиков 11-летнего возраста. Оказалось, что после двухразовых в неделю тренировок по 45 мин. мальчики экспериментальной группы имели достоверно более высокие показатели в 15-минутном модифицированном «степ-тесте» (высота ступеньки – 34 см, ритм метронома - 120 уд/мин) [161].

E. Sigmund, K. Fromel и J. Vasendova (1999) провели сравнительное исследование двигательной активности учащихся 11-12 лет, обучающихся в классах спортивной и неспортивной направленности физического воспитания. При этом исследовалась правомерность выдвинутых ими двух гипотез:



- по сравнению с выходными днями (суббота и воскресенье) в остальные дни недели учащиеся спортивных классов более физически активны, чем учащиеся неспортивных классов;

- у учащихся спортивных классов различия их физической активности в выходные и остальные дни недели больше, чем у учащихся неспортивных классов.

В результате проведенного исследования были выявлены статистически значимая разница в объеме, а также качественные различия в уровне и структуре двигательной активности учащихся спортивных и неспортивных классов. Авторы показали, что и у мальчиков, и у девочек в пубертатном периоде спортивная направленность физического воспитания положительно влияет на структуру пропорций и состав тела. Двигательная активность мальчиков имеет более высокий уровень, чем таковая девочек. Выявилась также разница в объеме и содержании физической активности мальчиков из спортивных и неспортивных классов в выходные и остальные дни недели. В выходные дни уровень физической активности мальчиков из неспортивных классов оказался даже выше, чем мальчиков из спортивных классов. У девочек из неспортивных классов в уикенд, он хотя и существенно выше, чем в обычные дни, но все же не превышает такового у их подруг из спортивных классов [185].

Первая масштабная экспериментальная проверка использования феномена сенситивности для повышения эффективности физического воспитания детей, была осуществлена в конце 70-х - начале 80-х годов в школе № 59 г. Омска (Бальсевич, 2000). В эксперименте приняли участие 100 учащихся одной параллели 3-х классов этой школы (52 мальчика и 48 девочек). Все испытуемые в течение трех лет занимались по одной и той же экспериментальной программе. Ее ключевой замысел состоял в том, что возрастной период 7-10 лет чрезвычайно благоприятен для развития различных двигательных координаций. Поэтому было принято решение главный упор в программе эксперимента сделать на обучении детей

возможно большему числу самых разнообразных двигательных действий. Выбор моделей двигательных действий был осуществлен по самой простой логике. В числе исполнителей данной экспериментальной программы были преподаватели, студенты, аспиранты и сотрудники проблемной лаборатории возрастной педагогики и спорта Омского государственного института физической культуры. Каждому из них было предложено разработать программу обучения ключевым, базовым элементам того вида спорта, по которому они специализировались, рассчитанную на один месяц практической реализации. Дети - участники и участницы эксперимента - занимались в четырех группах, три раза в неделю по 90 мин на каждом занятии. Углубленное педагогическое и медико-биологическое обследование учащихся проводилось после завершения каждой из экспериментальных обучающих программ. После завершения первого трехлетнего этапа омского эксперимента детям были предложены для занятий в детских спортивных школах те группы видов спорта, которые соответствовали специфике их двигательных способностей, выявленной в ходе трехлетних педагогических наблюдений, тестирований и медико-биологических обследований. Оказалось, что только половина участников эксперимента выразила желание заниматься в детских спортивных школах. Причины отказа от занятий были самыми различными. Например, некоторым детям нравилось заниматься так, как это было организовано во время эксперимента, других не устраивала отдаленность спортивной школы от места жительства, не все родители проявили заинтересованность в будущей спортивной карьере своего ребенка. Поэтому и по другим причинам только около половины детей приступили к занятиям в различных спортивных школах г. Омска. С этого момента начался второй, констатирующий, естественный эксперимент. Замыслом которого, было осуществление отставленной оценки успешности спортивной карьеры наших питомцев, для которых мы организовали почти в идеальном варианте ту систему начальной спортивной подготовки, которая, на наш взгляд, была и социо- и природосообразной, предоставляя каждому ребенку

реальную возможность свободного выбора вида спортивной деятельности на основе достаточно полной информированности, как о своих двигательных способностях, так и о содержании возможных требований к ним со стороны различных видов спортивной деятельности. Итоги этого естественного эксперимента были подведены через 14 лет после поступления юных атлетов в детские спортивные школы. Оказалось, что 15 из них, т.е. примерно треть, стали к этому времени мастерами спорта международного класса и СССР, членами сборных команд СССР и Российской Федерации, победителями и призерами мировых и европейских чемпионатов, международных соревнований и турниров разного уровня, чемпионатов СССР и Российской Федерации [6].

Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры была экспериментально подтверждена Ф. Р. Зотовой (2004) на базе гуманитарной гимназии. Увеличение уровня двигательной активности путем добавления «тренировочного» урока будет способствовать повышению уровня физического развития и физической подготовленности учащихся инновационных школ. Для проверки выдвинутой гипотезы была разработана программа по физическому воспитанию учащихся гуманитарной гимназии. По этой программе в двух шестых классах (экспериментальных) был добавлен третий «тренировочный» урок ФК. Программа этого урока предполагала последовательное акцентированное воздействие на развитие физических способностей методом круговой тренировки (КТ). Комплекс КТ состоял из шести-восьми упражнений и проводился по методу экстенсивной интервальной работы. При выборе направленности КТ учитывались сенситивные периоды развития двигательных качеств. Направленность комплекса КТ менялась через шесть недель. Повышения физической нагрузки в КТ добивались увеличением применяемого внешнего отягощения (набивные мячи, гантели и т.п.), изменением исходного положения и сокращением интервалов отдыха между станциями. Помимо комплекса КТ в основную часть дополнительного урока ФК включались подвижные игры,

направленные преимущественно на воспитание координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Таким образом, основным отличием дополнительного урока ФК было использование в качестве основных средств, упражнения развивающего характера. В заключительной части «тренировочного» урока учащиеся экспериментальных классов обучались приемам психорегуляции своего состояния. Для этого применялись специально подобранные дыхательные и игровые упражнения, упражнения для напряжения и расслабления мышц. С целью определения эффективности разработанной программы был проведен педагогический эксперимент (8,5 месяца). К исследованию были привлечены учащиеся четырех классов, из них два - экспериментальные. Количество исследуемых составило 100 человек, в том числе 56 мальчиков. Экспериментальная программа тренировочных уроков ФК способствовала более выраженному положительному приросту показателей физической подготовленности, приобретению элементарных умений и навыков регуляции психического состояния, что актуально для детей и подростков гимназической формы обучения [45].

Относительно новый подход, основанный, на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников, был апробирован на базе СОШ № 57 и ДЮЦ ФП «Олимпия» г. Тюмени. Организационная основа, которой заключается в интеграции основного и дополнительного физкультурного образования. Сущность концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников заключается в более эффективном решении задач традиционного физкультурного образования школьников, путем частичного использования принципов, средств и методов спортивной тренировки. Содержание учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников состояло из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовая часть учебно-тренировочной специализации составляло основу государственного

общеобразовательного стандарта по физической культуре и по содержанию полностью соответствовало программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Объем программного материала базовой части на учебный год составляет 60 ч, которые, согласно программе с направленным развитием двигательных способностей, увеличены и пропорционально распределены на все разделы программного материала. Вариативная часть содержания учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников построена на частичном использовании принципов и средств спортивной тренировки по избранному учащимися виду спорта. Вид спорта определяется в начале учебного года с помощью анкетирования. Вариативную часть программы составляют тренировочные специализации по видам спорта с преимущественно аэробной, игровой, атлетической и художественно-эстетической направленностью, в частности плавание, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика. Было определено содержание данных организационных основ, включающее в себя: организацию детско-юношеского клуба физической подготовки на базе общеобразовательной школы; увеличение учебной нагрузки в 2 раза (136 ч); отдельное обучение учащихся; организация учебных групп (классов) по физкультурно-спортивным интересам. В результате 3-летнего эксперимента, уровень физической подготовленности учащихся экспериментальной группы, как у юношей, так и у девушек оказался достоверно выше, чем у учащихся контрольной группы. При сравнении показателей уровня физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп к моменту окончания 11-го класса с нормативными показателями уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет. Выявлено, что уровень физической подготовленности учащихся экспериментальной группы соответствует высокому нормативному уровню физической подготовленности учащихся 16-17 лет, за исключением скоростно-силовых способностей, уровень развития которых оказался выше

среднего. У учащихся контрольной группы уровень физической подготовленности оказался выше среднего нормативного. По результатам эксперимента выявлено, что все показатели физического развития учащихся как экспериментальной, так и контрольной группы достоверно повысились, но при этом показатели сердечнососудистой и дыхательной систем экспериментальной группы достоверно выше, чем у учащихся контрольной группы. Делается вывод о том, что из совокупности факторов, определяющих повышение уровня физического состояния (увеличение учебной нагрузки, тренировочная специализация учебного процесса и естественное развитие организма старших школьников), ведущим оказался фактор учебно-тренировочной специализации их физкультурного образования [132,133].

Наиболее крупномасштабный проект по преобразованию содержания и форм физического воспитания, учащихся общеобразовательной школы на основе конверсии элементов спортивной культуры учебно-тренировочного процесса был осуществлен в рамках экспериментального инновационного проекта «Наш спорт - мое здоровье» (Бальсевич, Прогонюк, 2000), реализованного в школе № 32 г. Сургута. Была экспериментально проверена возможность освоения новой формы физического воспитания детей, основанной на использовании современных данных теории и методики физического воспитания, на актуализации индивидуальных интересов школьников и создании условий для формирования у них устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры и здорового стиля жизни. Учебно-тренировочные занятия были вынесены за пределы академического расписания и ограничены до 6 часов в неделю, распределенных на три занятия, а также путем отказа от занятий по классам и проведения их в учебно-тренировочных группах. Первые варианты экспериментальных программ основывались на материалах программ для детско-юношеских спортивных школ. Эти программы были модифицированы на основе существенного снижения планируемых темпов

прохождения учебного материала и растягивания периодов освоения отдельных его разделов в 2-4 раза [6,48,109].

Осуществленная в 1996/97 учебном году экспериментальная проверка такого подхода должна была создать основу для поиска новых путей построения учебных программ по физическому воспитанию и обещала получение первой информации о положительных и отрицательных результатах реализации предложенных организационных инноваций в физическом воспитании школьников. В качестве испытуемых привлечены учащиеся двух параллелей 5-х и 6-х классов школы № 32, составивших экспериментальные учебно-тренировочные группы, и двух 5-х классов школы № 19 г. Сургута, которые по предмету «Физическая культура» занимались по обычной программе и выступали в качестве контрольной группы педагогического эксперимента. В экспериментальных учебно-тренировочных группах занимались 616 учащихся, из них 360 мальчиков и 256 девочек, в контрольной группе школы № 19 в эксперименте участвовали 52 мальчика и 72 девочки. Занятия в экспериментальных группах проходили 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 учебных часов в неделю). Анализ показателей физической подготовленности и физического развития участников педагогического эксперимента, сопоставимые с аналогичными параметрами физического потенциала их сверстников и сверстниц из Турции, Испании, Словакии, Венгрии и Великобритании показывают, что мальчики 10 лет были первыми в пяти видах испытаний, вторыми - в одном и четвертыми - в третьем - гибкости. В суммарном рейтинге их преимущество перед сверстниками из ряда европейских стран было очевидным (1-е место). Школьницы этого же возраста из экспериментальных учебно-тренировочных групп заметно опередили своих сверстниц из числа всех привлеченных к анализу групп девочек этого возраста - представительниц разных европейских стран (1-е место в суммарном рейтинге).

Подводя итог сравнительному анализу показателей физического развития и подготовленности школьников и школьниц европейских стран и их сверстников - мальчиков и девочек 10 и 11 лет - участников педагогического эксперимента, реализованного в рамках проекта «Наш спорт – мое здоровье», можно констатировать следующее. По подавляющему большинству показателей учащиеся учебно-тренировочных групп школы № 32 г. Сургута, опередили своих сверстников из европейских стран. Основной и наиболее значимый вывод, который вытекает из анализа результатов эксперимента, состоит в том, что предложенная новая форма организации учебного процесса по предмету «Физическая культура», оказалась значительно более эффективной, чем ныне существующие образцы организации физического воспитания в общеобразовательной школе.

Содержательной предпосылкой такого заключения является, прежде всего, изменение отношения учащихся к предмету «Физическая культура», их высокая деятельностная активность в процессе занятий. Возросший уровень дисциплины на учебно-тренировочных занятиях и, наконец, значительное повышение уровня физической подготовленности, которая по большинству параметров существенно превысила аналогичные показатели, как контрольных групп, так и школьников и школьниц аналогичных возрастных групп таких стран, как Великобритания, Испания, Словакия, Венгрия, Турция. При этом важно отметить, что дети - участники «сургутского» эксперимента заметно превзошли по темпам приростов показателей физической подготовленности своих сверстников, занимающихся по самым различным программам физического воспитания в школе. В результате эксперимента сделан первый шаг к оптимизации тренирующих нагрузок в детском возрасте, что имеет огромное теоретическое и практическое значение и позволяет с большей уверенностью рассматривать перспективы дальнейшего совершенствования этого важнейшего педагогического и социального параметра качества и



эффективности учебного процесса по физическому воспитанию учащихся [6,48,109].

Масштабная программа реформирования организации физического воспитания детей и подростков в условиях мегаполиса (г. Москва) предложена и реализована Л. Б. Кофманом (1997) на основе разработанных им педагогических принципов и моделей организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи [59].

В г. Чайковском был начат в 2002 году эксперимент по апробированию технологии спортивно-ориентированному физическому воспитанию на региональном уровне (Фонарев, 2005). Его идея состояла в объединении материально-спортивной базы и кадрового ресурса общеобразовательных школ города. На базе трех средних общеобразовательных школ № 1,3,11 г. Чайковского были введены уроки – тренировочные занятия учащихся по избранным видам спорта, которые проводились во второй половине дня. С учетом интересов и потребностей школьников на начальном этапе были сформированы учебно-тренировочные группы по настольному теннису, легкой атлетике, дзюдо, спортивным играм, лыжным гонкам, футболу, которые заменили традиционную классно-урочную систему обучения. Для учащихся с нарушениями в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинская группы) сформированы группы общей физической подготовки и корригирующей гимнастики. Группы по видам спорта рассредоточены в разных общеобразовательных школах, спортивных школах и базах города, чтобы ребенок или подросток, обучающийся в любом муниципальном образовательном учреждении, не испытывал каких-либо затруднений при посещении занятий. Двухлетняя адаптация технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в г. Чайковском способствовала значительному снижению количества обращений учащихся за медицинской помощью. Процент часто болеющих детей снизился с 37 до 21%. В период региональной эпидемиологической ситуации по заболеванию гриппом отмечается снижение в 1,4 раза случаев заболеваний. Психологи

школ отмечают появление у детей уверенности в своих возможностях, интереса к физической культуре в целом, что, несомненно, актуально на фоне общероссийской проблемы регресса у подростков интереса к урокам физической культуры. Данные проведенного анкетного опроса, указывают на снижение неорганизованного свободного времяпровождения, что снижает вероятность поражения детей и подростков социально опасными явлениями. Тестирование по общей физической подготовленности показало положительную динамику в развитии двигательных качеств учащихся [130].

Один из вариантов организации спортивно ориентированного физического воспитания в последние годы осуществлялся на базе малокомплектной школы п. Каркатеевы, Нефтеюганского р-на, ХМАО-Югра. Особенностью преобразований является то, что в 5-м и 6-м классах учащиеся занимаются в учебно-тренировочных группах не на основе избранного вида спорта, а осваивают базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и лыжную подготовку) в объеме основной школы. Начиная с 7-го класса, занятия проводятся на основе избранного вида физкультурной деятельности в учебно-тренировочных группах для 7-8, 9-11 классов (Руденко и Мартянова, 2005) [115].

В результате проведенных многолетних исследований и экспериментов в России (с 1978 по 2008г) и за рубежом, а также продолжающиеся в настоящее время, анализ опыта работы по спортивно ориентированным технологиям массового физического воспитания в общеобразовательной школе. Убедительно доказывают, что эти технологии, обеспечивают высокий уровень качества физического воспитания - уровня физической подготовленности, серьезном улучшении показателей здоровья, поведения, психологической устойчивости и активного отказа от вредных привычек и здоровье разрушающих зависимостей.

«Опираясь на многочисленные научные данные и многолетние экспериментальные подтверждения валеологических, социально-психологических и деятельностных преимуществ людей, активно

занимавшихся спортом в детском, юношеском и пожилом возрасте, по сравнению с их сверстниками, лишенными этих возможностей по разным причинам. Предполагается, что существенное увеличение числа детей и подростков, активно осваивающих ценности физической и спортивной культуры (от нынешних 5-10 до 80-85%), позволит в исторически короткий срок (15-20 лет) существенно улучшить качественные характеристики психофизического состояния и общей социально-позиционной, поведенческой, интеллектуальной, нравственной и этической культуры жизнедеятельности с последующей положительной их динамикой у контингентов населения среднего, старшего и пожилого возраста» [14, с.51-52].

«Сама жизнь указывает на абсолютную недееспособность системы физического воспитания в школе, основанную на классно-урочной форме. За многие десятилетия в рамках этой системы не возможно было решить ни образовательных, ни воспитательных, ни оздоровительных задач. Физическое совершенство выпускников средних школ уже на протяжении длительного времени остается на крайне низком уровне. Можно с уверенностью говорить, о выпускнике достигшему цели среднего физкультурного образования, как о физически культурной личности, только в одном случае, даже при отсутствии педагогических исследований, если он на протяжении нескольких лет занимался каким-либо видом спорта» (Романович, Световец, 2006) [114, с.51].

Сегодня есть все основания полагать, что в настоящее время в принципиальном плане завершена работа по созданию теоретической базы инновационных технологий спортивно ориентированного физического воспитания. Найдены и апробированы новые формы организации физического воспитания. В многочисленных экспериментах и в педагогической практике подтверждены их эффективность и реальные возможности в масштабных экспериментах по реализации идеи спортивно ориентированного физического воспитания [75].

В этой связи представляется актуальным внедрения в практику общеобразовательных школ в рамках уже созданной и успешно апробированной технологии спортивно ориентированного физического воспитания, новых проектов. Которые могут обеспечить, как показывают многочисленные исследования, существенный эффект в формировании здоровья занимающихся и их спортивных интересов.

Л. И. Лубышевой (2004) было предложено ввести в учебный процесс общеобразовательной школы предмет «Спортивная культура», чтобы каждый подросток имел возможность приобщиться к занятиям спортом. Поскольку спорт в полной мере обеспечивает социальный заказ на формирование жизнеспособной личности. «Если внедрение технологии спортивно ориентированного физического воспитания предлагается в 5-8-х классах, то «Спортивная культура» логично вписывается: в учебный план старшей школы» [73, с.3].

Модель учебного предмета «Спортивная культура» строится с учетом общепринятой методологии (Рис.3). В содержание учебного предмета входит три раздела теоретический, практический и контрольный.



Рис. 3. Концептуальная модель содержания учебного предмета «Спортивная культура» для учащихся 9 – 11 классов общеобразовательной школы (Лубышева) [70]

Теоретический раздел должен содержать знания об истории становления и развития спорта, теории спорта, основах спортивной тренировки, методике медицинского контроля и самоконтроля. Практический раздел должен включать основные разделы спортивной подготовки: общефизическую, тактическую, техническую и специальную. Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью данного процесса. Контрольно-нормативный раздел предусматривает оценку знаний двигательных умений и навыков на уровне требований юношеских спортивных разрядов.

По мнению Л. И. Лубышевой (2004), введение учебного предмета «Спортивная культура» позволит устранить «болевые точки» традиционной сложившейся системы физического воспитания:

- создаст организационно педагогические условия привлекательности для учащихся содержания учебных занятий;

- обеспечит соответствие обучающих и тренирующих воздействий на уроках спортивной культуры особенностям возрастного развития, моторики и психики учащихся, их спортивным интересам;
- будет способствовать активному и системному использованию новейших технологий спортивного воспитания детей и подростков;
- предоставит возможности приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры;
- будет стимулировать разработку и создание принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих использование современных технологий спортивного воспитания, оснащенных диагностическими и тренажерными комплексами, системами оперативного контроля здоровья занимающихся [70].

### **1.7 Заключение по первой главе**

Обзор текущей ситуации по физической культуре в нашей стране и зарубежных странах, показывает тенденцию сокращения времени отведенного в учебных планах школ на физкультуру во многих странах. Положение физической культуры сочетается с эффективным опытом в некоторых странах и продолжающейся стагнацией положительного отношения к физкультуре в других, что в конечном итоге, может привести к полному вытеснению из учебных планов предмета «Физическая культура». Те социальные институты, осознающие и принимающие тесные связи между школой и спортивными организациями, достаточно успешно решают задачи физической подготовленности и формированию здоровья детей.

Количество распределения времени учебного плана представляет важную проблему для физической культуры в мире и странах ЕС. Имеются достаточно значимые научные свидетельства, о необходимости, по крайней мере, 60 минут

ежедневной энергичной физической деятельности для здорового и активного образа жизни. EUPEA рекомендует ежедневную физкультуру в начальной школе до 11-12 летнего возраста, и 3-х часов (180 минут) в неделю в последующих классах. В Соединенных Штатах, Национальная Ассоциация Спортивного и Физического Образования (NASPE) рекомендует минимум 150 минут в неделю для физкультуры в начальных школах и 225 минут в неделю в средней школе. Рекомендации Европейского Комитета Совета Министров 30 апреля 2003 были направлены на обеспечение обязательного минимума 3x60 минут в неделю. Школам пытающимся выходить за пределы этого минимума, где это позволяют условия, рекомендуется вводить дополнительный час ежедневной внешкольной физической деятельности. Растущая бездеятельность и связанные с этим факторы риска избыточного веса и ухудшения здоровья среди школьного возраста. Ограничения времени на школьную физкультуру и спорт, спортивное движение представляется мощным стимулом для огромного количества молодых людей во всей Европе [154,164].

Школа - основной социальный институт для инициирования в организованный спорт учащихся. Эта ключевая особенность образовательного учреждения имеет специфический резонанс в Европейских странах, которые стоят перед выбором в начале XXI века в решении вопроса здорового благосостояния и активного пожизненного участия. Все же чаша весов склоняется в сторону спорта. Подтверждением этого – «70 миллионная армия членов спортивных ассоциаций «Спорт для всех» - одно из многочисленных социальных движений Европы».

Всевозможные обоснования самых различных путей и подходов к решению задач повышения эффективности занятий в рамках злополучного «прокрустова ложа» двух-трех уроков физической культуры, в подавляющем большинстве, являются неопровержимым обоснованием принципиальной невозможности успешного решения проблемы в существующих условиях учебной работы по физической культуре в школе. Таким образом, в

настоящее время необходимо не подстраивать концепции под существующую совершенно неприемлемую реальность, а сосредоточить все усилия на разработке и реализации таких моделей организации учебного процесса, которые способствовали достижению тренировочного эффекта большинством школьников. Спортивная модель школьного физического воспитания, на наш взгляд, является наиболее приемлемой в современных социально – экономических условиях, способной противостоять неизбежному снижению физической активности, вызванному развитием научно-технического прогресса и компьютерных технологий.

Принципиально важно в настоящее время сосредоточиться на решении проблем школьного физического воспитания, нахождение приемлемых путей ее развития. Разработка и теоретическое обоснование структуры и содержания спортивного и физкультурного образования. Основанном на сбалансированном воздействии, как на двигательный, так и на интеллектуальный компоненты спортивной (физической) культуры личности учащихся.

Сегодня, благодаря усилиям В. К. Бальсевича и Л. И. Лубышевой, уже имеется достаточно большой опыт в создании новых здоровьесформирующих технологий спортивно ориентированного физического воспитания и концептуальной основы спортивной культуры школьников.

## **ГЛАВА II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Цель** опытно-экспериментальной работы заключалась в научно - методическом и экспериментальном обосновании содержания и организации спортивного образования старшеклассников в общеобразовательной школе, в условиях построения инновационного проекта «Спортивная культура» в общеобразовательной школе. Проверки эффективности технологического педагогического подхода, основанного на приоритетном (по сравнению с традиционным) внимании спортивной тренировке, а также к формированию спортивно-физкультурных знаний и инструктивно-методических умений



учащихся. В ходе исследования было выдвинуто предположение, что внедрение спортивного образования в структуру учебного процесса старшей школы, будет способствовать осуществлению более сбалансированного воздействия на формирование двигательного и интеллектуального компонентов спортивной культуры личности учащихся, при условии применения для каждого компонента соответствующих форм и видов занятий. И на этом основании повышение качества и результативности учебно-воспитательного процесса в целом.

К основным **задачам** исследования можно отнести:

1. Осуществить анализ содержания и организационных форм физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных школах.
2. Разработать концепцию организации и содержания спортивного образования в старшей школе.
3. Экспериментально обосновать эффективность организации спортивного образования старшеклассников (9-11 класс) в общеобразовательной школе.

Для решения задач исследования была использована компьютерная технология «ФАКТОР» (Гаврилов, Комков и Малинин, 2005) [32]. Разработанная сотрудниками Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры батарея тестов и методика тестирования, включает четыре блока (Приложение 3).

Используемая система с подпрограммами прошла апробацию во врачебно-физкультурном диспансере Красногвардейского района в Санкт-Петербурге, в десяти школах, пяти вузах и девяти городах России (Бальсевич, 2006 с. 65) [11]. В том числе в г. Набережные Челны, были комплексно обследованы учащиеся 5-х классов пяти общеобразовательных школ (263 мальчика и 256 девочек) в октябре 2005 и мае 2006 гг. (Гаврилов, Малинин и Савенко, 2007) [33].

В начале каждого учебного года проведение мониторинга оформлялось приказом по образовательному учреждению, в котором указывались ответственные за проведение обследований и сбору результатов:

- *диагностика физического развития* - проводилась в медицинском кабинете, и осуществлялось медицинским работником образовательного учреждения;
- *диагностика психического состояния* – проводилась в учебном кабинете педагогом-психологом (педагог-организатор);
- *диагностика двигательной подготовленности* – проводилась в спортивном зале учителями физической культуры и тренерами;
- *итоговое оформление результатов* отправлялись по электронной почте.

Общее руководство и контроль над объективностью результатов возлагалась на директора образовательного учреждения.

Для определения *уровня теоретических знаний* по спортивной и физической культуре учащихся использовалась методика тестирования, предложенная Н. Н. Чесноковым и А. А. Красниковым (2002) [135]. Тестовая батарея включала 50 заданий соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура». Тестовые задания разработаны на основе ответов на вопросы. Каждое задание имело 4 варианта ответа, среди которых содержались как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным мог быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Выбранные ответы отмечались напротив соответствующего ответа любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном выборе. При этом исправления и подчистки не допускались и оценивались, как неправильный ответ.

Динамика различных показателей между обследованиями, определялась с помощью *методики Бродди*, по формуле:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_2 + V_1)}$$

W – динамика результатов в %;  
 V<sub>1</sub> – результаты 1 обследования;  
 V<sub>2</sub> – результаты 2 обследования.

*Методы математической статистики* применялись для количественного анализа экспериментальных данных. При анализе данных, характеризующихся *метрической шкалой* измерений, вычислялись, учитывались и использовались следующие статистические характеристики, константы и критерии:

1.  $\bar{X}$  - среднее арифметическое;
2.  $m$  - среднее квадратическое отклонение;
3.  $n$  - объем выборки;
4.  $p$  – показатель вероятности того, что сравниваемые выборки испытуемых существенно не различаются по сравниваемому признаку.

Этот показатель рассчитывался на компьютере в программе Microsoft Excel с применением статистической функции T-test.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: педагогические: изучение, анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания, эксперимент; теоретико-логические: логический анализ, теоретический анализ и синтез, систематизация и классификация; математико-статистическая обработка данных: корреляционный анализ, статистическая проверка гипотез.

Организация исследования осуществлялась в два этапа.

**Первый этап** (2006-2007 гг.) был посвящен решению первой и второй задачи исследования. Для этого изучались работы отечественных и зарубежных специалистов. Анализу подвергались литературные данные, рассматривающие вопросы теории и методики физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, теории и методики детско-юношеского спорта, возрастной педагогической психологии. Было определено содержание и организация использования различных методов и форм организации спортивного образования учащихся. Основными методами исследования выступили теоретико-логические: логический анализ, теоретический анализ и синтез, систематизация и классификация.

**Второй этап** исследования (2007-2009 гг.) включал в себя

экспериментальное обоснование содержания и организации спортивного образования в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» п. Октябрьское, ХМАО-Югра. [114].

Концептуальные основы организации спортивного образования в общеобразовательной школе старших школьников (9-11 класс), являются теоретико-методологической базой, на основе которой могут быть осуществлены дальнейшие исследования, конкретизированы различные технологические аспекты ее реализации в практической образовательно-воспитательной деятельности. Разработанная нами концепция на самом ответственном, завершающем его этапе - в старшем школьном возрасте, который представляет собой наиболее важный и ответственный этап достижения цели учебной работы - формирование спортивной и физической культуры. Именно в этот период происходит формирование целостной мировоззренческой позиции, проектирование своего будущего, путей его достижения, появляются более объективные представления о той роли, которую играет полноценное спортивное образование. В этом возрасте возникает стремление к самореализации в общественной жизни, способность трезво оценивать свои учебные и профессиональные возможности и определять области дальнейшего образования и самоопределения, в том числе в сфере спортивной и физкультурной деятельности. Суждения старшеклассников (например, при ответах на вопросы анкеты) являются наиболее зрелыми, осознанными и заслуживающими наибольшего внимания. На этом этапе возрастного развития наиболее актуализирована проблема дальнейшего самообразования, профессиональной подготовки. Этот этап представляет собой своеобразный «венец» образовательно-воспитательной деятельности за весь период обучения в школе. Именно в старшем школьном возрасте становится наиболее важно не только спортивное и физическое совершенствование, а сделать лично-значимым все содержание спортивно-физкультурного образования. В одном исследовании, даже самом масштабном, не представляется возможным осуществить разностороннюю

экспериментальную экспертизу всех идей и концептуальных положений, нашедших теоретическое обоснование в данной работе. Ее главной задачей являлось создание теоретико-методологической базы для осуществления дальнейших исследований в данном направлении, которые должны предполагать разработку конкретных методик, технологий, их проверку и коррекцию в серии педагогических экспериментов.

Эксперимент проводился в естественных условиях в форме опытных занятий в течение двух лет (2007-2009) на базах двух общеобразовательных средних школ в поселках Октябрьское и Перегребное. Расположенных в Октябрьском районе, Ханты – Мансийского автономного округа, Тюменской области. В роли экспериментальной школы выступала МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа», в роли контрольной - МОУ «Перегребинская средняя общеобразовательная школа № 1».

*Характеристика школ.* МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» образовательный процесс организован в 2 смены, 6-и дневная учебная неделя. В первую смену обучаются, параллели – 1, 4-11 классов во вторую – 2-3 классы. Количество учащихся в школе – 500 человек. 26 – неполных комплектов классов. Материально - техническая база, используемая для организации учебного и внеучебного процесса физкультурной и спортивной деятельности: 2 спортивных зала, 1 тренажерный зал, 1 лыжная база и учебный кабинет для теоретических уроков. МОУ «Перегребинская средняя общеобразовательная школа № 1» образовательный процесс организован в 1 смену, 6-и дневная учебная неделя. Количество учащихся в школе – 300 человек; 18 – неполных комплектов классов. Материально - техническая база, используемая для организации учебного и внеучебного процесса физкультурной и спортивной деятельности: 2 спортивных зала, 1 тренажерный зал, 1 лыжная база.

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 лет.

Все участники эксперимента были разделены на 2 группы, экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа (ЭГ) состояла из всех учащихся МОУ «Октябрьская СОШ», обучающихся в параллели 9-х классов общей численностью 47 человек: 23 юношей и 24 девушки. Средний возраст участников – 14,89 лет. 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 учащиеся дифференцировались по уровням. Спортивный уровень (31 человек) – учащиеся, выбравшие один из видов спорта предлагаемый школой, из них, 14 – юношей и 17 – девушек. Учащиеся, по тем, или иным причинам, которые не смогли определиться в выборе специализации, занимались в группе общей физической подготовки на оздоровительном уровне (10 человек: 6 – юношей; 4 – девушки). Учащиеся имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимались в адаптивной группе (6 человек: 3 – юноши и 3 – девушки). Школьники спортивного уровня занимались в учебно-тренировочных группах: баскетбол – 10 человек (5 юношей; 5 девушек), волейбол – 14 человек (4 юноши; 10 девушек), мини-футбол – 5 юношей; лыжные гонки – 4 человека (2 юноши; 2 девушки).

В качестве контрольной группы (КГ) выступали все учащиеся МОУ «Перегребинская СОШ № 1», обучающиеся в параллели 9-10-х классов общей численностью 38 человек: 25 юношей и 22 девушки. Средний возраст участников – 15,15 лет. Учебные занятия в контрольной группе (КГ) проводились по общепринятой методике на основе использования Комплексной программы физического воспитания 1 - 11 классов [56]. Все занятия проводились в форме практических в количестве трех раз в неделю в первой половине учебного дня. Освоение теоретического материала осуществлялось в ходе этих занятий. Также, всем учащимся предоставлялась возможность заниматься в спортивных секциях в системе дополнительного

образования. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов), используемое в (КГ) указано в таблице 1.

Таблица 1.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) для учащихся 9 – 11 классов (Лях и Зданевич, 2005) [83]

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Классы		
		9	10	11
1	<b>Базовая часть</b>	84	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	18	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9	9
2	<b>Вариативная часть</b>	18	15	15
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями	9	5	5
2.2	По выбору учителя, учащихся и определяемая самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9	10	10

Отличительной особенностью организации учебной работы в экспериментальной группе (ЭГ) состояло в том, что занятия проводились по специально разработанной примерной программе (Приложение 4), предполагающей проведение трех практических учебно-тренировочных занятий, проводимых во второй половине дня. Учебно-тренировочные группы дифференцировались по уровням (спортивный, оздоровительный и адаптивный). Учащимся предлагалась полная свобода выбора спортивной специализации. Все занятия проводились преимущественно с тренировочной направленностью. Помимо этого, были организованы обязательные теоретические и инструктивно-методические занятия в форме

академического урока в рамках общешкольного расписания. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов), используемое в (ЭГ) указано в таблице 2.

Таблица 2.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) для учащихся 9 – 11 классов (Романович и Световец, 2006) [114].

Части	№	Виды программного материала	Количество часов		
			Классы		
			9	10	11
Базовая	1	<b>Теоретические и инструкторско-методические занятия</b> по спортивной и физической культуре. (в первой половине дня).	34	34	34
	2	<b>Физическое совершенствование.</b> (во второй половине дня)			
	2.1	<b>СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ УРОВЕНЬ.</b> По выбору учащихся спортивной специализации: волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки. Этап углубленной спортивной подготовки по годам обучения (38 недель)	5год	6год	7год
			304	304	304
			<b>(ОФП) Общая физическая подготовка:</b>		
			Гимнастика с основами акробатики		
			Легкая атлетика		
			Лыжные гонки		
			Спортивные игры		
Вариативная	2.1.1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий		
	2.1.2	<b>(СФП) Специальная физическая подготовка</b>	68	68	68
	2.1.3	<b>(ТП) Техническая подготовка</b>	102	102	102
	2.1.4	<b>(ТП) Тактическая подготовка</b>	90	90	90
	2.1.5	Контрольные испытания	10	10	10
	2.2	<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (ОФП)</b> (34 недель)	102	102	102
	2.3	<b>АДАПТИВНЫЙ УРОВЕНЬ</b> (34 недель)	102	102	102

Диагностика психофизического состояния школьников в (ЭГ) и (КГ) проводилась четыре раза (октябрь 2007г, апрель, октябрь 2008г. и апрель 2009г.).



## **ГЛАВА III. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ**

### **3.1 Теоретическое обоснование спортивного образования в старшей школе**

Ухудшающаяся ситуация различных качественных показателей населения нашей страны (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечнососудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности), становится все более

значимым признаком нарастающего кризиса качества жизнедеятельности населения. Что является одним из важных факторов риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития населения, а также экономического прогресса, политической стабильности и роста международного авторитета Российской Федерации. Самый большой ущерб процессам развития физического воспитания и спорта в СССР и России нанесло лидерство нашей страны в уровне развития систем физического воспитания и спорта, удерживаемое почти на всем протяжении второй половины прошлого века. Системы представлялись самодостаточными, и их «модернизация» носила поверхностный, косметический характер [10].

На протяжении многих десятилетий физическая культура в школах не смогла создать и обеспечить базовых условий для последующего успешного самоопределения и самосовершенствования в этой сфере, содействие возникновению у большинства населения устойчивых традиций самостоятельных занятий спортом и физическими упражнениями на протяжении всей индивидуальной жизни.

В ряде причин, обуславливающих потребность радикально улучшить результативность учебного процесса – изменение целевой направленности учебного предмета. Выдвигаемое на передний план в последнее время, целевая ориентация – формирование всесторонне и гармонически развитой личности, показала свою не дееспособность в сфере физической культуры школьников. Такая целевая установка, объективно не может достигаться в рамках учебного предмета «Физическая культура», в лучшем случае, это может касаться всей системы образования и воспитания. С другой стороны, развитие общества, характеризующееся все более интенсивным совершенствованием производственных отношений и высоких научно-технических технологий, настоятельно предъявляет все более высокие требования к подготовке и развитию подрастающего поколения. Ясно, что данная целевая установка не способна в современных условиях

удовлетворять потребности социума. Данный фактор, является доминирующий в плане влияния на формирование теоретико-методологических основ учебного предмета, потому что конкретизация целевой установки, по сути, меняет вектор физического воспитания в школе. Вызывая последовательное изменение содержания образования, средства, формы, методы организации учебного процесса.

Переориентация направленности социально-экономического и политического развития Российского государства актуализирует социальные функции физического воспитания учащейся молодежи. Предложенная Л. И. Лубышевой (2004) концепция учебного предмета «Спортивная культура», представляется чрезвычайно важной на современном этапе развития общества. Для современного подростка, юноши, молодого человека спортивная культура должна стать наиболее доступным и действенным средством коррекции дефектов морфофункционального развития организма. Улучшение общественного статуса и престижа личности, совершенствование психофизических способностей, обеспечения социальной защиты, формирования самодисциплины и уверенности в жизни, мобильности, жизнеспособности и успешности. Отсюда потребность личности в освоении ценностей спортивной культуры, реализуемые через учебный предмет «Спортивная культура». Как, важный фактор, который обуславливает не «косметическое» обновление теории и практики преподавания данной дисциплины в общеобразовательной школе, а коренное «хирургическое» преобразование теоретико-методологического основания.

Ценностный потенциал спортивной подготовки уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях спортивной подготовки спортсменов. Можно перечислить наиболее яркие и уже доказавшие свою эффективность технологические решения спортивной подготовки.

**Во-первых**, это приоритет тренировки как основного способа физического преобразования потенциала человека. В физическом

воспитании, как правило, присутствуют нагрузки оздоровительного характера, которые, к сожалению, не могут вывести человека на новый уровень физической подготовленности, но особенно важны для развития детей, подростков и молодежи. Нужно успеть использовать благодатный период возраста для выявления и дальнейшего развития тех или иных физических качеств, чему в спорте уже научились. В физическом же воспитании педагогам, без кардинальных организационных перемен, освоить новые технологические аспекты не представляется возможным.

*Во-вторых*, формирование у спортсменов ценностного отношения к процессу спортивной подготовки и участию в нем. Вопрос мотивации - один из сложных в привлечении людей к занятиям физическими упражнениями. В спортивной деятельности он во многом блестяще решен. Само по себе отношение человека к спортивной подготовке является важнейшей личностной ценностью и в то же время общественным, общим достижением, если рассматривать его как образец для подражания. Спортсмена высокого класса не нужно зазывать на тренировку, он с увлечением сам работает над техникой, находит свои собственные технологические решения, продумывает весь тренировочный процесс до мелочей. Часто бывает, что спортсмен является сам себе и тренером.

*В-третьих*, установку большого спорта: нет мелочей - нужно распространить на физическое воспитание. Например, спортсмен должен вести дневник тренировок, серьезно относиться к своему здоровью, быть организованным, сосредоточенным на своем деле. По многим аспектам спортивного воспитания школьников уже написаны солидные научные труды, и вполне могут быть использованы в спортивном образовании. Конечно, речь идет не о слепом копировании, а о серьезном анализе и выборе наиболее удачных концептуальных идей и технологий, способных в короткое время сделать процесс физического воспитания интересным и эффективным.

Центральной идеей необходимости введения спортивного образования является содействие обеспечению условий для разрешения, имеющего место

противоречия между объективной необходимостью высокого уровня спортивной культуры личности и субъективной недооценкой ее роли, как на государственном уровне, так и в жизни человека и современного общества в целом. Реализация данной идеи представляет собой главное условие, ключевой элемент нового педагогического мышления при попытках решения проблем в образовании и воспитании современной личности. Ее осуществление предполагает коренное преобразование всех компонентов педагогического процесса, направленного на формирование спортивной культуры учащейся молодежи, ставя в его центр - личность занимающегося, уровень его спортивной образованности. *Уровень спортивной культуры личности определяется, прежде всего, степенью образованности, компетентности в избранном виде спорта, самодисциплине и спортивного стиля жизни, обуславливающий наличие осознанной потребности использования спортивной и физической тренировки на протяжении всей жизни.*

**Цель и задачи системы общего среднего образования в сфере физической культуры.** Нынешнее состояние и перспективы дальнейшего развития процесса спортивного и физического воспитания школьников в определяющей степени зависят от четкости постановки цели, т.е. от точного и ясного определения ожидаемого результата деятельности. Важная роль цели обусловлена тем, что она в любой деятельности представляет собой главный системообразующий фактор, без которого система теряет смысл своего существования. От того или иного подхода в понимании цели напрямую зависит вопрос о содержании этого процесса.

«Недостаточная разработанность проблемы целеобеспечения процесса реформирования школьной физической культуры явилась одним из главных факторов, оказавших крайне негативное влияние на разработку концептуальных подходов к совершенствованию процесса физического воспитания школьников» [79].

Для решения этой проблемы следует исходить не из их абсолютизации и

противопоставления, а из диалектически организованного и иерархически устроенного взаимоотношения. С таких позиций становится очевидным наличие нескольких уровней целеполагания. Ее решение открывает пути для определения содержания, конкретизации наиболее действенных средств, методов и форм осуществления учебно-воспитательной деятельности, повышения эффективности контроля ее результативности, обеспечения взаимосвязи и преемственности различных звеньев педагогического процесса и спортивного и физического воспитания в целом.

Цель - содействие всестороннему гармоническому развитию личности - в данной системе взглядов предстает в качестве наиболее общей цели всей системы воспитательных воздействий в обществе, являясь общей для всех направлений воспитательной работы: нравственного, этического, эстетического, умственного, трудового и физического воспитания. Данная формулировка представляет собой высший порядковый уровень проблемы целеполагания в человеческом обществе, отражая ее философский смысл. На таком уровне понятие «цель» не имеет конкретной направленности и не обладает свойствами системообразующего фактора для какого-либо конкретного вида деятельности, чем и обусловлена ее непригодность для использования в конкретной практической работе.

**Цель спортивного образования - формирование спортивной культуры личности.** В данной системе взглядов предстает в качестве стратегической цели - всей системы спортивного и физического воспитания школьников, отражающую особенную специфику этого процесса по сравнению с другими видами комплексной системы воспитательных воздействий в обществе. Данная формулировка, очень точно отражая главную направленность всего учебного процесса, носит еще слишком общий характер, являясь единой для всех компонентов и форм спортивного воспитания. Создавая условия для проектирования возможностей по реализации главной целевой ориентации этого процесса, она еще не обладает достаточной конкретностью и диагностичностью для того, чтобы определять

конкретную специфику относительно каждого из компонентов и форм спортивного воспитания и служить главным условием определения их конкретного содержания. Поэтому в соответствии с методологией целеполагания необходимо осуществить дальнейшие шаги по конкретизации целей, дифференциации в соответствии двух основных компонентов – интеллектуального и двигательного. Дифференциация определяет специфику двух основных целей процесса спортивного воспитания в школе: учебной (теоретической) и спортивной (физической).

***Основной целью интеллектуального компонента учебной работы является обеспечение спортивного образования.***

***Основной целью двигательного компонента учебной работы является обеспечение спортивного и физического совершенства, которое достигается учебно-тренировочным процессом.***

Именно такой целевой дуализм, равнозначность, взаимозависимость и взаимообусловленность, создает базовую основу и важнейшее условие содействия успешному формированию спортивной культуры личности школьников. В представленных формулировках данные цели отражают вполне осязаемый, достижимый, диагностируемый, конкретный результат учебной деятельности, предполагающий возможность разработки и успешной реализации столь же конкретных педагогических технологий. Выполнение роли базовой основы, без которой процесс формирования спортивной культуры личности оказывается невозможным, возводит эти цели в ранг ведущих целей предмета «Спортивная культура».

Формулирование конкретных двух целей учебной работы по спортивной культуре в школе, является основанием для очень важного вывода. ***Что основная направленность, обеспечивающая интеллектуальный компонент учебной работы - не может быть никакой другой, кроме, как - образовательной. Направленность, обеспечивающая двигательный компонент учебной работы - не может быть никакой другой, кроме, как - тренировочной.*** Это представляет собой серьезную предпосылку для

завершения длящейся уже целое столетие дискуссии по этому поводу.

Изложенные позиции имеют значение, для обеспечения более ясного видения логики, преемственности, взаимообусловленности целей различного уровня, они позволяют и более четко различать специфику разных видов и форм спортивно-физкультурной работы, что дает основания надеяться на их более целенаправленное и эффективное использование в практической деятельности.

В соответствии с общей стратегической целью учебного предмета «Спортивная культура», можно выделить три основные стратегические **задачи**:

1. Использование ценностного потенциала спорта, как средство для формирования спортивной культуры личности.

2. Формирование у учащихся мотивации, интереса и потребности в занятиях спортивной деятельностью и восприятие спортивного стиля жизни, как неотъемлемой части своей жизнедеятельности.

3. Использование возможностей спорта для формирования здоровья учащихся.

Наличие двух конкретных целей учебной работы позволяет дифференцировать и внести более конкретные коррективы в определение двух групп основных задач, решение которых должно обеспечить их достижение.

#### **Задачи спортивного образования:**

- освоение основ специальных знаний, формирование естественно-научного мировоззрения школьников в сфере спортивной и физической культуры;

- формирование умений инструктивно-методического характера, необходимых для самостоятельного использования различных видов и систем физических упражнений в целях организации активного отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья, спортивной и физической тренировки;



- обеспечение условий для формирования у школьников объективных представлений о своих физических возможностях, познания особенностей собственного организма, способов улучшения самочувствия и формирование здоровья;

- содействие общекультурному развитию учащихся, формированию навыков межличностного общения и общественного поведения, профилактике вредных привычек, формированию спортивного стиля жизни;

- формирование знаний, позволяющих реализовать индивидуальные возможности в современной жизненной практике;

- содействие правильному самоопределению в спортивно-физкультурной деятельности, необходимое для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

#### **Задачи спортивного (физического) совершенствования:**

- формирование здоровья;

- расширение функциональных возможностей организма путем воздействия спортивной и физической тренировки на развитие основных физических качеств, органов и систем;

- совершенствование спортивного опыта школьников в избранных видах спорта;

- содействие оптимальному, генетически обусловленному физическому развитию учащихся;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и индивидуальных свойств личности.

Выделенные две группы задач достаточно четко, обеспечивают решение проблемы сбалансированного воздействия на интеллектуальный и двигательный компоненты спортивной культуры личности. Их успешное решение призвано способствовать формированию базовой основы для организации спортивного и физического самосовершенствования, представляющих собой важнейшие факторы формирования в обществе устойчивых традиций самостоятельных занятий физическими упражнениями

на протяжении всей индивидуальной жизни человека.

Круг сформулированных задач учебной работы по предмету «Спортивная культура» не исчерпывается выше перечисленными. На основе этих наиболее общих задач формулируются группы задач более частного характера, например, задачи детей младшего школьного возраста (начальное спортивное образование и воспитание), среднего (неполное среднее спортивное образование и воспитание) и старшего школьного возраста (полное среднее спортивное образование и воспитание). В дальнейшем задачи дифференцируются по годам обучения, системам образовательных уроков и микро-, мезоциклам тренировочного процесса, и, наконец, формулируются конкретные задачи отдельного урока и тренировочного занятия спортивной культуры. Таким образом, можно представить дифференцированную иерархию задач, которые должны решаться в процессе учебного предмета «Спортивная культура».

Разработка построения учебной работы по спортивной культуре в школе также предполагает формулирование системы принципов, определяющих ее теоретическую и методологическую направленность. Принципы - это самые основные, наиважнейшие исходные положения той или иной теории или организации практической деятельности. Этим определяется особая важность и необходимость очень серьезного отношения к разработке системы положений, выдвигаемых в качестве принципов. Суть этих принципов должна отражать самые существенные и закономерные черты развития учебного процесса и содержать в себе конструктивный смысл его системно-логического и интеграционного построения. В контексте особенностей организации спортивного образования из общего, весьма обширного перечня традиционно формулируемых принципов мы, ограничимся лишь некоторым их базовым составом.

***Принцип единства интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов спортивной культуры личности.*** Одним из основополагающих принципов организации учебного процесса по

спортивной культуре в школе, на наш взгляд, должно стать обеспечение единства формирования интеллектуального и двигательного компонентов спортивной культуры личности учащихся. В основе этого принципа лежат идеи одного из важнейших общенаучных принципов единства мышления, сознания и деятельности в процессе формирования личности (Выготский, 1960 [7,30,40,63,74]). Своим содержанием он тесно связан также с другими принципами, отражающими необходимость взаимосвязи и единства социального и биологического, общественного и личного. К таковым, прежде всего, следует отнести принцип гармонизации содержания процесса общего среднего образования, обеспечивающего соразмерное представление в нем наряду с телесным развитием средств и способов интеллектуального, духовного развития человека, создания возможностей для использования ценностей спортивной культуры для гармонического формирования всесторонне развитой личности.

***Принцип тренировки.*** В основе построения любой модели спортивно ориентированного физического воспитания лежит использование отработанных в теории и практике современной спортивной подготовки средств управления процессом целенаправленного изменения состояния и рабочих возможностей морфофункциональных систем обучающихся посредством использования креативных возможностей феномена тренировки.

***Принцип активного формирования здоровья.*** Приоритетной задачей модернизации массового физического воспитания и спортивной подготовки является формирование здоровья ребенка и подростка с использованием следующих организационно-методических положений:

- обязательное соответствие акцентов тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики ребенка и подростка для полноценного использования феномена сенситивности, обеспечивающего природосообразность педагогических,

обучающих, воспитательных и тренирующих эффектов занятий физическими упражнениями;

- своевременное формирование мышечной системы и скелета ребенка и подростка, обеспечивающее предотвращение дисбалансов в их развитии, приводящих к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и позвоночника в молодом, среднем и старшем возрасте, а также создающего условия для исключения бытового, производственного и спортивного травматизма;

- своевременное развитие у обучающихся компонентов и видов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, их раскованность и надежность в экстремальных ситуациях, а также ускоренную адаптацию к новым требованиям среды;

- овладение детьми и подростками методами обучения и тренировки для перманентного физического самовоспитания и самосовершенствования, а также грамотного выбора режимов двигательной активности в старшем и пожилом возрасте;

- овладение обучающимися рациональной техникой жизненно важных локомоций и знание особенностей их возрастной эволюции для активного противодействия явлениям преждевременного старения и обеспечения требуемого уровня физической активности в зрелом и пожилом возрасте.

***Принцип накопления потенциала социальной активности.*** Процесс освоения ценностей спортивной культуры происходит в коллективных занятиях малых групп, в условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальных и коллективных формах, при понятной ответственности каждого за успешность действий коллектива. Здесь создаются модели единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива. Спортивное образование должно рассматриваться, как пространство деятельностной социализации личности ребенка и подростка, обеспечивающее естественные условия формирования

его сбалансированной социальной активности, умения достойно и честно побеждать и проигрывать, извлекая из неудач уроки для будущих побед.

**Принцип дифференциации.** Предполагает, такую организацию процесса спортивного воспитания, при котором, обеспечивалась максимальная возможность, для освоения каждым школьником ценностей спортивной и физической культуры в соответствии с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития, подготовленности и здоровья. В соответствии с этим принципом, на каждом возрастном этапе, необходимо применять наиболее адекватные формы организации учебно-воспитательного процесса. Современные образовательные программы способны обеспечить эффективное физическое воспитание только ограниченной части учащихся образовательного учреждения. Как бы мы ни старались приобщить к спортивной культуре, всех детей и подростков в школе, этого сделать в ближайшее время не получится. Тем более, на этапе внедрения спортивно-ориентированной технологии физического воспитания. Это требует дифференциации учебного процесса в соответствии с уровнями физической подготовленности учащихся, степени сформированности мотиваций к спортивной деятельности, а также состоянию здоровья. Это предполагает свободу выбора вида спорта или другую форму спортивно ориентированного физического воспитания для занятий в соответствующей учебно-тренировочной группе, с правом перехода в другую группу из числа имеющих в образовательном учреждении.

**Принцип интеграции управленческих структур.** Организация процесса внедрения спортивного образования должна опираться на конструктивное взаимодействие управленческих структур, ответственных за образование, здравоохранение, физическую культуру и спорт при особом контроле этого направления их деятельности со стороны муниципальной администрации. Также, это предполагает объединение усилий в отношении физического совершенствования подрастающего поколения. Объединение в

единый комплекс материальных, финансовых, кадровых ресурсов, что позволит осуществить подлинную модернизацию образования в области физической культуры.

Изложенные выше представления не претендуют на исчерпывающую полноту. Так как на данном этапе разработки инновационной технологии учебного предмета «Спортивная культура», ее исчерпывающее решение пока не представляется возможным. Главным в настоящее время, на наш взгляд, является определение более конструктивных подходов к его исследованию.

Важнейшим компонентом системы общего среднего образования является его содержание. Традиционно содержание образовательного процесса в сфере физической культуры связано главным образом с формированием двигательных умений и навыков. Такое однонаправленное понимание, к сожалению, всегда занимало и занимает в настоящее время, господствующее положение. Спортивное образование, несомненно, имеет свою специфику, связанную с ярко выраженной двигательной активностью. Вместе с тем столь же очевидным и бесспорным является и тот факт, что оно должно содержать в себе все те общие элементы, которые характеризуют его именно как общеобразовательный процесс.

Содержание учебного процесса по спортивной культуре в школе предполагает его интенсификацию, которая должна состоять в использовании экстенсивных технологий, основанных на повышении объема и интенсивности нагрузок – спортивной и физической тренировки. Поэтому, ведущим компонентом содержания спортивного образования, является – спортивная деятельность. Спортивная культура в школе предполагает переориентацию с простого воспроизведения некоторого количества образцов двигательных действий на активное и сознательное спортивное и физическое совершенствование. Именно, спортивная деятельность, подготовка и участие в соревнованиях и, прежде всего спортивная тренировка, обеспечивает познания возможностей собственного организма, познание целесообразного воздействия на протекание физиологических

процессов, лежащих в основе роста и развития организма, совершенствования его двигательной функции, должна рассматриваться в качестве одного из главных результатов.

Другим важным элементом содержания учебно-воспитательного процесса спортивного образования, является процесс передачи и усвоения информации, способов познания. К сожалению, практика свидетельствует, что этот важный элемент образовательного процесса крайне слабо представлен, а зачастую полностью выпадает из системы физического воспитания в школе.

Можно согласиться с мнением В. П. Лукьяненко что, «... широкая распространенность такого понимания содержания физкультурного образования, согласно которому в процессе выполнения физических упражнений «автоматически» возникает образовательное воздействие на субъект обучения. Такой «функциональный автоматизм» в реализации образовательных возможностей физических упражнений вызывает вполне обоснованные возражения и не выдерживает серьезной критики» [77,78,79].

Признание статуса предмета «Спортивная (физическая) культура» базовой общеобразовательной дисциплиной обуславливает необходимость привести его содержания в полное соответствие с ним. Для этого необходимы теоретические уроки, которые имеют самое прямое и непосредственное отношение именно к образованию и могут быть использованы в образовательных целях в его школьном звене.

Сущность преобразования содержания физической культуры в спортивную, заключается в его *переводе с акцента на обучение физическим упражнениям - на сбалансированное воздействие, как на двигательную, так и на психическую функции, интеллектуальный и двигательный компоненты спортивной культуры личности школьников.*

В этой связи одним из основных положений спортивного образования старших школьников, является направленность на такое содержание, которое изначально имело бы социально значимый, культурный смысл, а не

сводилось к абсолютизации одного из ее компонентов. В отличие от сложившегося довольно примитивного представления об учебном занятии по физической культуре, лишь как о форме организации обучения двигательных умений и навыков.

Спортивное образование позволяет сформировать новое представление, характеризующее его спортивную и образовательную направленность, как формы обеспечения должного уровня спортивного, физического совершенствования и спортивной образованности, являющейся базовой основой и неременным условием успешного формирования спортивной культуры личности.

*Необходимо осознание того факта, что без создания соответствующих условий для спортивной и физической тренировки, достижение хоть каких-либо положительных сдвигов в физической (телесной) сфере человека и его уровне здоровья – не возможно, ни при каких условиях.*

*С другой стороны, без полноценных знаний, составляющих интеллектуальную основу спортивной и физической культуры, ее успешное формирование также представляется проблематичным.*

Социальная и личностная важность ценности тренировки и связанные с ней знания, определяют компетентность человека в сфере спортивной и физической культуры. На этой основе создается возможность свободного выбора путей, средств и методов и их эффективной реализации в процессе самосовершенствования. Именно низкий уровень компетентности в области спортивной и физической культуры во многом предопределяет пассивное отношение большинства людей к физическому самосовершенствованию, ведению спортивного стиля жизни, реальному включению в спортивную и физкультурную деятельность.

Формальное отношение к вопросу о структурировании содержания учебного процесса спортивного образования, влечет за собой появление грубых ошибок в технологическом обеспечении процесса спортивного (физического) совершенствования и освоение знаний. Факт безусловного



наличия между этими процессами реально существующих тесных взаимосвязей, основанных на принципах единства обучения, воспитания и развития, никак не может отменить наличие существенных различий между ними, которые находят свое отражение в специфике целей, которыми, в свою очередь, определяется специфика задач, средств, методов и форм их реализации. В этой связи структура содержания «Спортивной культуры» должна предполагать выделение как минимум двух блоков: двигательного совершенствования, являющегося основой ее двигательного компонента и образовательного, представляющего собой базовую основу интеллектуального компонента спортивной культуры. Объективная необходимость выделения двигательного и интеллектуального компонентов в содержании обусловлена существенно отличающимися предметами основного воздействия. В первом из них в качестве такового выступает двигательный аппарат, физиологические функции, физическая природа человека, во втором - интеллект, умственные способности занимающихся. Естественно, что столь разные предметы воздействий требуют и существенно различных средств, методов и форм организации занятий. Однако этому, довольно очевидному факту, не уделяется должного внимания в теории и практике организации учебной работы по физической культуре в школе, что находит убедительное подтверждение в единообразии используемых средств, методов и форм в практике организации образовательного процесса по этому предмету.

*Блок двигательного совершенствования*, основан на спортивной и физической тренировке. Он включает непосредственное формирование спортивных умений и навыков, воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей и как результат участие в соревнованиях различного уровня. В своей совокупности эти элементы содержания представляют собой процесс обогащения двигательного опыта и совершенствования физиологических функций, механизмов адаптации организма, обеспечивающих двигательную активность, и являются базовой

основой двигательного компонента спортивной культуры. Содержание двигательного компонента ориентирует учебный процесс на творческое использование возможностей ценностей спортивной практики. В содержание этого компонента обязательно включены соревнования, которые позволяют учащимся объективно оценить свои достижения, а преподавателям вносить коррективы в соответствии с показанными результатами в тренировочный процесс. Особенность нового подхода к реализации двигательного компонента содержания определяется направленностью не просто на выполнение двигательных действий, а на спортивную и физическую тренировку на основе учета сенситивности, индивидуальных особенностей и возможностей организма учащихся. Его реализация предполагает творческое использование теоретических знаний и инструктивно-методических умений, приобретаемых в процессе освоения содержания образовательного блока.

**Образовательный блок** включает формирование специальных спортивных знаний, инструктивно-методических умений, способов познания собственного организма и целесообразного воздействия на его функции с целью оптимизации процесса их развития. В своей совокупности эти элементы содержания представляют собой основу интеллектуального компонента спортивной культуры и методическую основу спортивного и физического самосовершенствования. Результатом реализации этого компонента содержания является повышение целенаправленности познавательной и практической деятельности, формирование мотивации и осознанной потребности в систематических занятиях спортом. Данный компонент содержания выступает в роли своеобразного «фермента», существенно активизирующий и направляющий спортивную деятельность личности. Именно этот блок характеризует уровень образованности в сфере спортивной культуры. Очень важно подчеркнуть, что *в целостной структуре спортивного воспитания именно двигательному компоненту принадлежит главная роль в развитии физического потенциала человека.* Данное заключение является неоспоримым. Соотношение

интеллектуального и двигательного компонентов не должна сводиться к оспариванию важности того или другого, а состоять в том, чтобы правильно расставить акценты в их соотношениях, когда речь идет о формах спортивного и физического воспитания. Когда речь идет об уроке, как ведущей форме образовательного процесса, приоритет, несомненно, должен быть отдан формированию знаний и способов познания, интеллектуальному компоненту спортивной и физической культуры. В процессе реализации форм спортивной деятельности ведущие позиции должны занимать спортивная и оздоровительная тренирующая направленности, предполагающие непосредственное воздействие на физиологические, адаптационные системы организма. Эти уточнения имеют принципиальное значение в связи с очень распространенными обвинениями, как в адрес сторонников интеллектуализации процесса физического воспитания в том, что их действия якобы направлены на подмену двигательной активности теоретическими занятиями. Так и в адрес сторонников тренировочной направленности, обвиняя их в «однобоком» двигательном натаскивании учащихся. Сделанные акценты устанавливают оптимальное соотношение интеллектуального и двигательного компонентов, которое в настоящее время отсутствует. Дифференцирование элементов учебного процесса спортивного образования предполагает исключение неоднородности содержания.

Декларируемая возможность решения всех задач физического воспитания школьников (образовательных, воспитательных и оздоровительных) в рамках занятий только одного вида – академических уроков, приводит к значительной путанице в представлении о цели, приоритетной направленности, месте учебного предмета. В результате такого подхода, с одной стороны «выпадает» очень ценный учебный материал общетеоретического и инструктивно-методического характера, не вписываясь в логику и закономерности практических занятий. С другой стороны, - организация тренировочного процесса и связанная с этим необходимость

поддержания высокой моторной плотности, соблюдения закономерностей сочетания нагрузки и отдыха и др., в рамках академического 40-а минутного урока – бесперспективна.

Конструктивным разрешением данного противоречия в старшей школе (9-11 класс), является введение пяти видов учебных занятий по предмету «Спортивная культура» в школе: теоретических, инструктивно-методических, спортивных, общефизических и оздоровительных (Рис. 4). Поскольку такое деление предполагает существенно различный характер деятельности, то возникает необходимость не просто разведения этих видов, но и осуществления дифференцирования каждого из них в соответствии с основными определяющими их объективными факторами.

Занятия первых двух видов, содержание которых связано с формированием интеллектуального компонента спортивной культуры, обеспечением необходимого уровня образованности в этой сфере, в наибольшей мере соответствуют специфике классно-урочной формы занятий. Поэтому их содержание должно реализовываться на теоретических уроках в рамках учебного расписания общеобразовательной школы.



Рис. 4. Модель дифференцирования содержания форм и видов учебных занятий спортивного образования в старшей школе (9 - 11 класс)

Виды содержания практических занятий проводятся в форме тренировки, а также соревнования, которые выступают, как результат эффективности практических занятий. Учебно-тренировочные занятия, дифференцируются по уровнями (спортивный, оздоровительный и адаптивный), которым соответствует определенный вид тренировки – спортивной, кондиционной и оздоровительной. Характеризующая специфика этих видов, по своей сути имеет значительно меньше общего с уроком - как формой. Кроме того, многие их характеристики (значительные физические нагрузки, эмоциональный фон, необходимость проведения специальных гигиенических мероприятий и др.) находятся в противоречии с условиями и закономерностями организации учебной работы по другим предметам. Поэтому их размещение в конце учебного расписания, преимущественно во второй половине учебного дня, в одинаковой мере

способствует, как общей организации учебного процесса в школе, так и решению задач спортивного воспитания. Только в этом случае могут быть обеспечены условия для организации спортивных и тренировочных занятий по интересам в соответствии с возможностями, склонностями, индивидуальными потребностями учащихся и состоянию здоровья. Такие занятия носят ярко выраженную тренировочную направленность.

Выделение данных видов учебных занятий, уточнение их содержания и приоритетной направленности позволяет внести ясность и конкретизацию в целый ряд дискуссионных вопросов. В частности, это позволяет *эффективно сочетать образовательную и тренировочную направленность учебных занятий, предполагающих организацию учебных групп с переменным составом учащихся в зависимости от предпочтений того или иного вида спортивной деятельности, спортивно-игрового интереса и т.п.*

Организация реального процесса спортивного образования в общеобразовательной школе, является достаточно сложной социально-психологической и управленческой задачей. Организаторам этого процесса предстоит решить целый комплекс масштабных и в то же время разных по уровням задач. Преодоления традиционных представлений о физическом воспитании школьников, сложившихся управленческих стереотипов о «второсортности» предмета «Физическая культура», до нахождения адекватных подходов к личности каждого учащегося, его интересам, склонностям, потребностям и потенциальным возможностям, совершенствования в том или ином виде спортивной или физкультурной деятельности. В основе организации спортивного образования в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» положены принципы организации спортивно ориентированного физического воспитания по инновационной образовательной технологии. Организационная модель спортивного образования логически предопределяется динамикой формирования личности школьника на протяжении всего школьного периода – социализации. Мы предлагаем выделить, четыре возрастных этапа (Рис. 5).

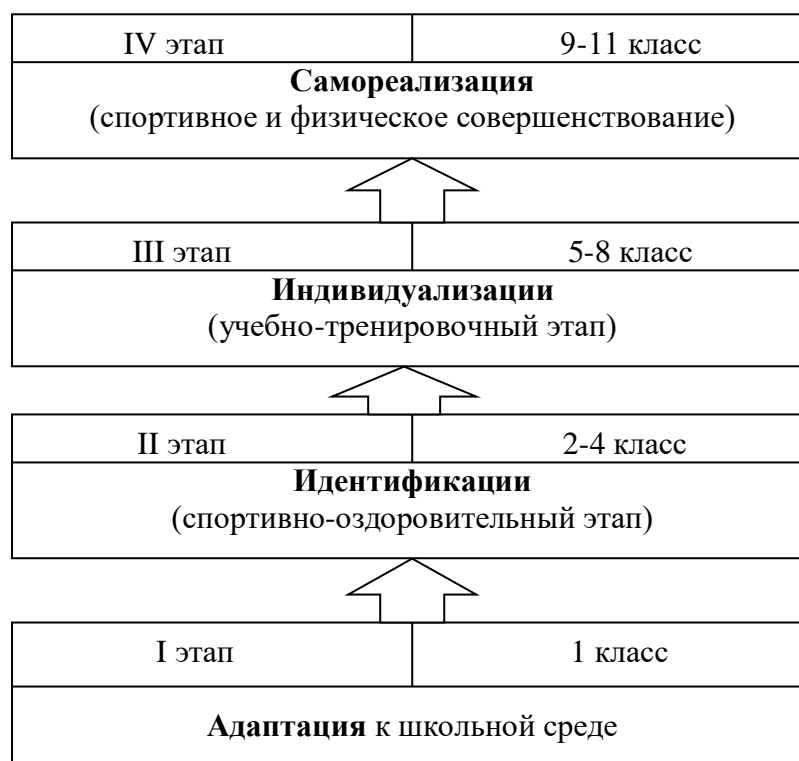


Рис. 5. Схема возрастных этапов в динамике социализации школьников

В соответствии с предложенной схемой, на каждом возрастном этапе, необходимо применять наиболее эффективные формы организации учебно-воспитательного процесса, соотношение классно-урочных форм и внеурочных занятий; теоретических уроков и учебно-тренировочных занятий.

Возрастной этап старшей школы (9-11 класс) 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 (Матвеев, 2005) [91]. В целом этап возрастного развития старших школьников (15 - 17 лет) характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала. Происходит наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательной координации. Взросление и возмужание сопровождается

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. Основные направления развития физического потенциала человека в этот период - повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных. В период юношества завершается развитие центральной нервной системы. Непосредственным результатом этого процесса, является достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры большого мозга. Возрастает подвижность нервных процессов. При этом продолжает оставаться некоторый дисбаланс соотношений возбуждения и торможения. Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает у юношей и девушек очень высокого уровня. Значительные изменения происходят и в психической сфере старшего школьника. Для этого возрастного периода характерны стремление к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству. У юношей и девушек складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности. Период юношества - время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств.



Наиболее важными задачами спортивного и физического воспитания юношей и девушек являются: развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений. Программа спортивной активности старшего школьника дает возможность реализовать себя в полном объеме.

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

Не существует единой программы, способной обеспечить эффективность спортивного и физического воспитания всех учащихся образовательного учреждения, что требует дифференциации учебного процесса в соответствии с уровнями физической подготовленности учащихся, степени сформированности мотиваций к спортивной деятельности, а также состоянию здоровья. Организация учебного процесса спортивного образования, носит разно уровневый характер. Логическая модель организации спортивного образования в старшей школе показана на рисунке (Рис. 6).

**1. Спортивный уровень**, предполагает тренировки по избранному виду спортивной специализации, выбираемый учащимися по согласию родителей с правом изменения вида спорта. Состоит из трех учебно-тренировочных занятий (90-120 мин) по избранному виду спорта и проводятся по соответствующим программам. Базовую часть программного материала, обязательную для всех учащихся, составляют: еженедельный теоретический урок, в рамках академического расписания, и занятиях по общей физической подготовке, в рамках тренировочной процесса, в независимости от выбранной учащимися специализации.

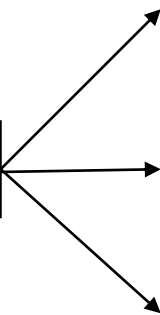
I половина учебного дня	II половина учебного дня	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px;"> <b>Теоретические уроки (40 мин)</b> </div> 	Баскетбол (3x90 мин) Волейбол (3x90 мин) Мини-футбол (3x90 мин) Лыжные гонки (3x90 мин)	<b>Спортивный уровень</b>
	ОФП (3x60 мин)	<b>Оздоровительный уровень</b>
	Группа «Здоровья» (3x60 мин)	<b>Адаптивный уровень</b>

Рис. 6. Модель организации недельного микроцикла спортивного образования в старшей школе (9-11 класс) (Романович, 2007) [113].

**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 минут в конце общешкольного расписания. Содержание практического раздела программного материала определяются 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 в рамках расписания во второй половине дня, три раза в неделю по 40-60 минут при раздельном обучении мальчиков и девочек.

Во второй главе было указано примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала спортивного образования старших школьников (См. таблица 2). Важное место в разработанной программе, занимает раздел знаний по спортивной и физической культуре. Содержание данного материала предполагает изучение следующих тем.

**Система специальных знаний в сфере физической культуры.** Роль специальных знаний в освоении ценностей физической культуры. Знания

как элемент содержания образования в сфере физической культуры. Формы организации процесса преподавания и усвоения теоретического материала по физической культуре. Особенности технологии усвоения теоретического материала.

***Основы теории физической культуры.*** Роль физической культуры в жизни общества. Использование средств физической культуры для всестороннего развития личности. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Основные понятия теории физической культуры.

***Основы системы физического воспитания.*** История становления и развития систем физического воспитания. Структура отечественной системы физического воспитания. Цель и задачи школьной системы физического воспитания. Формы организации физического воспитания школьников. Урочная и внеклассная - формы физического воспитания школьников. Содержание и структура занятий физическими упражнениями.

***Основы теории тренировки организма.*** Знания необходимые для эффективной организации самостоятельных тренировочных воздействий. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями.

***Физические упражнения - основное средство физического воспитания.*** Общее представление о комплексе средств физического воспитания. Определение исходных понятий. Факторы, определяющие физические упражнения как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие эффективность воздействий физических упражнений. Классификация физических упражнений.

***Методы применения физических упражнений.*** Общее представление о методах. Основные понятия. Классификация методов выполнения физических упражнений. Характеристика методов строго

регламентированного упражнения. Характеристика методов частично регламентированного упражнения.

***Освоение двигательных действий.*** Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков. Основные положения теории Н. А. Бернштейна. Уровни построения движений. Основные трудности управления движениями. Формирование движений у детей и подростков. Формирование двигательного навыка. Общая структура и основные задачи процесса освоения двигательных действий. Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление. Роль технических средств в освоении двигательных действий.

***Понятие о физических качествах и их развитии.*** Общие представления о физических качествах. Развитие силы (силовых возможностей). Развитие выносливости. Развитие быстроты (скоростных возможностей). Развитие гибкости. Развитие ловкости (координационных возможностей). Развитие физических качеств как единый процесс.

***Формирование здорового (спортивного) образа жизни (ЗОЖ).*** Общие представления о ЗОЖ. Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Основные правила оздоровительной тренировки. Телосложение и его формирование. Ожирение: профилактика и борьба с ним. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ. Закаливание организма как важнейший компонент ЗОЖ. Вредные привычки и борьба с ними. Популярные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.

***Обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями.*** Травматизм на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Общая модель организации спортивного образования в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» представлена в (Табл. 3).

Таблица 3.  
Модель организации спортивного образования школьников в 9-11 классах.

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

### 3.2 Критерии оценки спортивного образования учащихся старших классов

Деятельностью учителя физической культуры по управлению спортивным образованием учащихся, является контроль за их успеваемостью. В частности, используется педагогический контроль как процесс получения и анализа информации о степени эффективности реализации разработанной программы спортивного и физкультурного совершенствования учащихся. Содержание контроля составляют преимущественно две стороны: 1 - получение информации о состоянии учащихся и 2 - сравнение данной информации с данными о должном, запланированном состоянии школьников. В случае если обнаружится достаточно большое расхождение между реальным и должным состоянием учащихся, вносятся соответствующие изменения и дополнения во все предыдущие звенья управленческой деятельности учителя: планирование, организацию и регулирование.

В содержание контроля включается анализ состояния следующих видов подготовленности:

- теоретической, или степени сформированности спортивных знаний;
- физической (кондиционной), т. е. уровня развития кондиционных способностей;
- технической, или уровня овладения двигательными действиями;
- функциональной, характеризующей уровень сформированности морфофункциональных систем организма;
- координационной, или уровня развития координационных способностей.

В спортивном образовании учащихся используются следующие основные виды контроля.

*Предварительный контроль.* Его основным предназначением является установление уровня спортивной (физической) подготовленности учащихся в начале занятий, а также определение учебного материала для усвоения. Исходный уровень подготовленности учащихся фиксируется в начале

учебного года в каждой параллели классов. В содержание контроля входит анализ состояния следующих видов подготовленности:

- физической, т. е. уровня развития кондиционных и координационных способностей;
- функциональной, характеризующей уровень сформированности морфо-функциональных систем организма учащихся.

Определение уровня готовности учащихся к усвоению нового учебного материала происходит, как правило, на вводных теоретических уроках и тренировочных занятиях, перед изучением конкретной темы или раздела учебной программы. В содержание предварительного контроля включается и комплексная оценка состояния здоровья учащихся. На его основании проводится дифференциация учащихся по уровням, с целью организации занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе (адаптивный уровень), а также занятий групп общей физической подготовленности.

*Текущий контроль.* Как правило, текущий контроль проводится на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения и в случае обнаружения недостатков - внесения оперативной коррекции в учебный процесс. В содержание контроля входит анализ состояния технической подготовленности учащихся, т. е. уровня овладения специальными двигательными действиями. В спортивном образовании старших школьников в содержание текущего контроля включается и определение уровня развития специальных, в зависимости от вида тренировочной специализации, кондиционных и координационных способностей.

*Итоговый контроль.* Благодаря этому виду контроля выявляется эффективность освоения определенного раздела программы, а также результаты обучения за четверть, полугодие, год. В содержание итогового контроля входит анализ состояния всех видов подготовленности учащихся (теоретической, физической, функциональной, координационной,

технической), помимо этого, как и в содержание предварительного контроля - комплексная оценка состояния здоровья. Для учащихся спортивного уровня основным видом контроля, является участие в соревнованиях.

Документальное оформление полученной в процессе проведения контроля информации составляет учет в спортивном образовании учащихся. Учет полученной информации ведется как официально (классный журнал), так и неофициально (рабочая тетрадь учителя физической культуры). Предварительный, текущий и итоговый учет осуществляется соответственно видам контроля.

В содержание контроля в интегрированном физкультурном образовании школьников входят следующие части:

- контроль учения, или, иными словами, оценка успеваемости школьников, включающая анализ указанных ранее видов их теоретической и практической подготовленности;
- контроль преподавания, т. е. контроль за непосредственной педагогической деятельностью учителя, тренера - преподавателя: его методической, двигательной, речевой и другими видами профессиональной подготовленности;
- контроль обучения как показатель постановки учебного процесса спортивного образования учащихся в целом, на отдельном занятии и т. д.

Группа методов, с помощью которых ведется контроль успеваемости учащихся по спортивному образованию - методы опроса, поскольку они не требуют аппаратного оснащения и больших затрат времени. Разновидностями опроса являются устные формы опроса типа беседы, интервью (в том числе в виде контрольных вопросов), а также письменные в виде анкетирования. Анкетирование проводится с учащимися 9-11 классов в начале учебного года с целью выявить мнение учащихся о постановке учебного процесса спортивного образования в школе, а также определить вид тренировочной специализации, программа по изучению которого будет составлять вариативный компонент их спортивного образования. Также



методом опроса определяется и уровень теоретической подготовленности учащихся. У учащихся 9-х, 10-х и 11-х классов средством определения сформированности спортивных (физкультурных) знаний является теоретический зачет, проводимый в конце учебного года. Методы опроса учащихся используются также и при подготовке судей по спорту и инструкторов-общественников на семинарских занятиях в виде беседы или анкетирования.

Следующая группа методов контроля, используемых в процессе спортивного образования школьников - это анализ документов. К числу документов, анализ содержания которых дает ту или иную информацию о состоянии учащихся, относятся:

а) классный журнал, благодаря которому можно узнать о содержании проводимых уроков физической культуры, посещаемости данных уроков конкретным учеником или класса в целом, успеваемости учащихся; также ведется учет пропущенных учащимися дней и часов за учебный год по болезни, определяется тем самым общая заболеваемость школьников;

б) протоколы различных спортивных соревнований, на основании анализа которых присваиваются массовые спортивные разряды учащимся;

в) различного рода отчеты о состоянии тех или иных разделов физкультурно-спортивной деятельности;

г) рабочие тетради учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, в которых делаются те или иные записи о ходе учебно-воспитательного процесса по спортивной и физической культуре.

К числу методов контроля в интегрированном физкультурном образовании учащихся принадлежат также методы наблюдения. К ним относятся как зрительное, визуальное наблюдение, так и целенаправленное, с учетом и регистрацией определенных параметров наблюдения за деятельностью занимающихся. При наблюдении применяются такие приемы регистрации наблюдаемых факторов, как анализ тренировочного занятия,

хронометрирования какого-либо сравнительно длительного действия и всего занятия, построение физиологической кривой урока.

Основными методами контроля спортивного образования учащихся, позволяющими выявить степень воздействия используемых средств на физическое состояние учащихся, являются методы контроля за физической подготовленностью, сформированностью морфофункциональных систем организма учащихся, а также участие в соревнованиях различного уровня. Контроль за физической подготовленностью старших школьников, включает упражнения, характеризующие уровень развития базовых двигательных способностей: скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости. В частности, для измерения скоростных способностей используется: бег на 30, 60 и 100 метров; скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места, метание гранаты (700 граммов); силовых способностей: подтягивания на высокой (юноши) и на низкой (девушки) перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; общей выносливости: легкоатлетический кросс на 1000, 1500 и 2000 метров; координационных: челночный бег 3x10 метров.

К группе методов измерения морфофункциональных показателей в спортивном образовании учащихся относятся: методы определения массы тела, роста, весоростового соотношения, силы мышц кистей рук, окружности грудной клетки, частоты сердечных сокращений в покое и после функциональной нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности.

Заключительным этапом контроля за спортивной деятельностью учащихся является определение их технической подготовленности, или уровня овладения двигательными действиями. В содержание контроля за технической подготовленностью учащихся входят контрольные упражнения, соответствующие выбранной спортивной специализации. Используется преимущественно субъективная оценка их двигательной подготовленности с использованием анализа качественных признаков выполненного движения:

- «отлично» - двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко;

- «хорошо» - движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибок, ведущих к неточному выполнению упражнения;

- «удовлетворительно» - наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения;

- «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно.

Показатели оценки спортивного и физкультурного обучения в целом - это показатели постановки всей спортивной и физкультурной деятельности в школе. К ним относятся:

- состояние здоровья учащихся, в частности, наличие квалифицированных медицинских работников позволяет к концу учебного года определить состояние здоровья, всех учащихся;

- количество учащихся, допущенных к тренировочным занятиям (%);

- количество учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (%);

- качество освоение учебных программ в соответствии с уровнями и спортивной специализацией: показатель отличных, хороших, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок (%);

- сравнение показателей физической и функциональной подготовленности учащихся в начале и конце года;

- количество школьников, участвующих в спортивных соревнованиях (%);

- выполнение классификационных разрядов по видам спорта.

Обобщение данных показателей с учетом их значимости для процесса спортивного и физического совершенствования учащихся позволяет вывести единую общую оценку постановки спортивной и физкультурной деятельности в школе в целом.

## ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

### 4.1 Динамика морфофункциональных показателей

Динамика уровней морфофункциональных показателей юношей и девушек старших классов в КГ и ЭГ в начале и в конце эксперимента представлена в таблицах 4 и 5. Полученные результаты в начале экспериментальной работы имели примерно одинаковые значения. В обеих группах у юношей не было выявлено достоверных различий (Таблица 4).

Таблица 4.

Морфофункциональные показатели юношей старших классов в ЭГ и КГ (*n* - число обследованных; *X* – средний показатель; *m* – ошибка среднего)

№	Показатель	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста, %
			<i>n</i>	<i>X</i>	<i>m</i>	Достоверность различий		<i>n</i>	<i>X</i>	<i>m</i>	Достоверность различий		
						<i>t</i>	<i>p</i>				<i>t</i>	<i>p</i>	
1	ЧСС в покое (уд/мин)	Конт	22	86,9	1,64	1,094	> 0,05	14	74,85	1,71	2,448	<0,05	14,92
		Эксп	23	84,52	1,44			19	68,94	1,64			17,76
2	ЖЕЛ (мл)	Конт	22	2131,8	48,07	5,178	> 0,05	14	2478,5	90,89	8,032	<0,001	14,99
		Эксп	23	2234,7	39,56			19	3621,0	101,9			48,29
3	Проба Штанге (сек)	Конт	22	27,3	2,3	1,95	> 0,05	14	51,0	4,59	4,644	<0,001	63,09
		Эксп	23	33,4	2,07			19	75,5	3,02			73,31
4	Индекс Кетле (г/см)	Конт	22	373,8	12,48	0,885	> 0,05	14	380,7	12,87	0,796	>0,05	1,82
		Эксп	23	384,6	12,74			19	398,5	16,58			11,54
5	Силовой индекс (у/е)	Конт	22	42,0	1,99	1,536	> 0,05	14	48,21	1,99	6,316	<0,001	13,76
		Эксп	23	45,95	1,99			19	66,31	1,96			35,01
6	Жизненный индекс (у/е)	Конт	22	34,50	1,25	0,894	> 0,05	14	38,00	1,55	9,647	<0,001	9,65
		Эксп	23	35,91	0,97			19	55,89	1,10			46,04

На протяжении двух лет исследований обнаружилась положительная тенденция в КГ и ЭГ. Однако в конце эксперимента показатели юношей ЭГ существенно превышали показатели юношей КГ. Все измеряемые данные в ЭГ по сравнению с КГ были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ). Исключение, весоростовое соотношение (индекс Кетле), не смотря на более интенсивные

изменения в течение всего эксперимента в ЭГ, после двухлетнего эксперимента достоверных различий не обнаружено.

Морфофункциональные показатели девушек, как и юношей в обеих группах в начале эксперимента имели одинаковые значения (Таблица 5). Результаты последнего обследования указывают, что показатели девушек ЭГ по сравнению с КГ были достоверно выше ( $p < 0,001$ ). Различие показателя весоростового соотношения (индекс Кетле) в конце эксперимента не выявлено. Более подробный анализ динамики каждого показателя приводится ниже.

Таблица 5.

Морфофункциональные показатели девушек старших классов в ЭГ и КГ ( $n$  - число обследованных;  $X$  – средний показатель;  $m$  – ошибка среднего)

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста, %
			$n$	$X$	$m$	Достоверность различий		$n$	$X$	$m$	Достоверность различий		
						$t$	$p$				$t$	$p$	
1	ЧСС в покое (уд/мин)	Конт	16	90,0	1,48	2,175	< 0,05	10	81,8	1,28	4,973	<0,001	9,54
		Эксп	24	85,58	1,33			22	72,81	1,06			12,11
2	ЖЕЛ (мл)	Конт	16	1968,7	56,06	0,546	> 0,01	10	2270,0	96,66	7,649	<0,001	14,21
		Эксп	24	2000,0	28,23			22	3222,7	71,45			38,44
3	Проба Штанге (сек)	Конт	16	25,0	1,84	0,561	> 0,01	10	42,0	3,00	6,353	<0,001	50,74
		Эксп	24	26,4	1,61			22	71,1	2,76			95,65
4	Индекс Кетле (г/см)	Конт	16	332,7	9,75	0,173	> 0,05	10	358,3	11,77	1,5	>0,05	7,4
		Эксп	24	330,0	11,22			22	385,2	10,83			15,43
5	Силовой индекс (y/e)	Конт	16	38,81	1,40	1,114	> 0,01	10	37,60	1,24	4,761	<0,001	- 3,16
		Эксп	24	41,70	1,89			22	54,81	2,35			23,7
6	Жизненный индекс (y/e)	Конт	16	37,06	1,35	0,618	> 0,01	10	38,50	1,74	4,259	<0,001	3,83
		Эксп	24	38,33	1,41			22	51,50	1,88			29,39

**Частота сердечных сокращений в покое**, является одним из функциональных показателей состояния сердечно – сосудистой системы организма. ЧСС с возрастом изменяется, 60-90 уд/мин для данного возраста, считается – нормой. Понижение значений ЧСС в покое в течение определенного периода, может рассматриваться, как улучшение состояния

сердечнососудистой системы организма. Так при отсутствии существенных различий у юношей ЭГ и КГ в начале эксперимента, происходило улучшение данного показателя, однако в ЭГ, эти изменения более очевидны (Рис.7). Особенно у юношей ЭГ после первого года эксперимента с 84,52 уд/мин до 74,87 уд/мин. Через два года показатели ЧСС в покое у юношей ЭГ, были достоверно выше, результатов юношей КГ ( $p < 0,05$ ). Динамика улучшений в течение двух лет составила соответственно, в ЭГ – 17,76%, в КГ - 14,92%.



Рис. 7. График динамики функционального показателя ЧСС в покое (уд/мин) у юношей

У девушек ЭГ данный показатель в сравнении с КГ улучшался, более динамично и был достоверно выше ( $p < 0,001$ ), при одинаковых первоначальных показателях 86,9 и 84,52 (уд/мин), соответственно в КГ и ЭГ (Рис. 8).

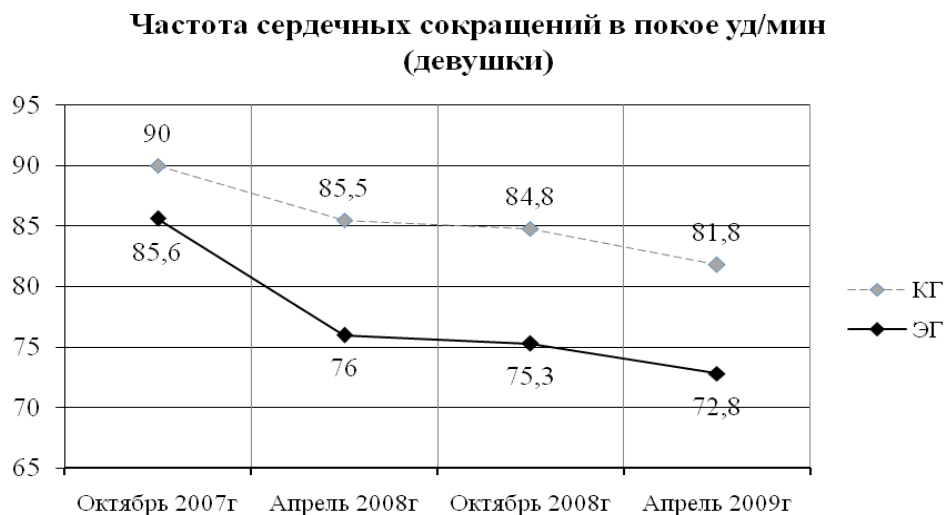


Рис. 8. График динамики функционального показателя ЧСС в покое (уд/мин) у девушек

Особенно улучшение данного показателя у девушек ЭГ наблюдался в течение первого года эксперимента, с 84,52 до 74,87 (уд/мин).

**Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)**, является одним из функциональных показателей организма, вместимости легких и силы дыхательных мышц. Как показано на графиках (Рис. 9,10), у юношей и девушек ЭГ в течение двух лет существенно улучшился данный показатель, чем в КГ ( $p < 0,001$ ). У юношей в среднем с 2578,2 (мл) до 3621 (мл), прирост составил 33,64%. В КГ наблюдалось не значительное улучшение с 2131,8 (мл) до 2478,5 (мл), динамика улучшения – 14,99%.



Рис. 9. График динамики функционального показателя жизненной емкости легких (мл) у юношей

У девушек ЭГ в сравнении с КГ, также было установлено достоверно ( $p < 0,001$ ) более высокие показатели (ЖЕЛ), в среднем с 2000 (мл) до 3222 (мл). В среднем общая динамика у девушек ЭГ, составила – 38,44%, в КГ – 14,21%.

### Жизненная емкость легких (мл) (девушки)

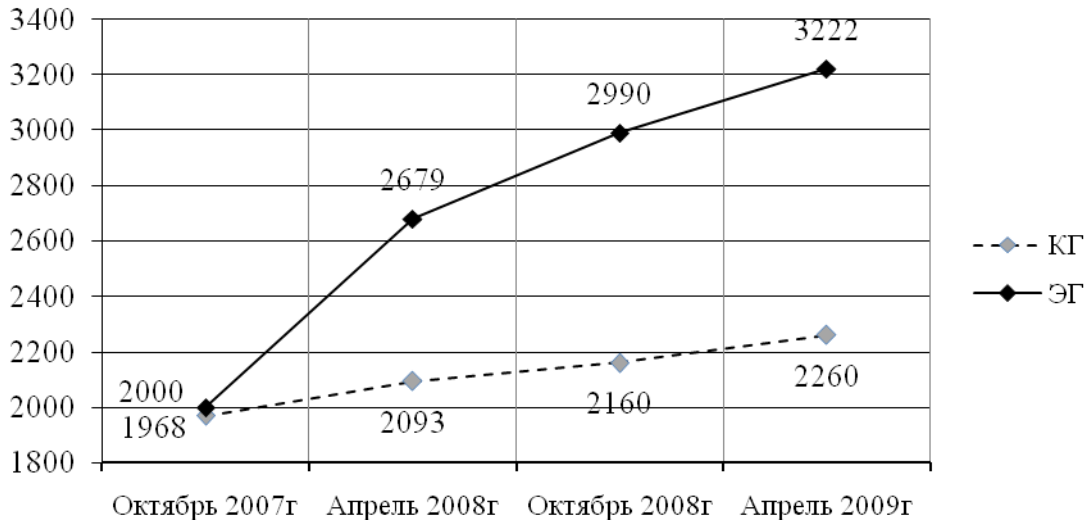


Рис. 10. График динамики функционального показателя жизненной емкости легких (мл) у девушек

**Проба Штанге** – задержка дыхания на вдохе, позволяет определить способность организма к скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом. Данный показатель в течение эксперимента улучшался у девушек и юношей ЭГ и КГ. Однако у юношей ЭГ улучшения были достоверно выше ( $p < 0,001$ ), чем в КГ (Рис.11). В начале эксперимента 33,4с., в конце 75,5с.

### Проба Штанге (сек) (юноши)

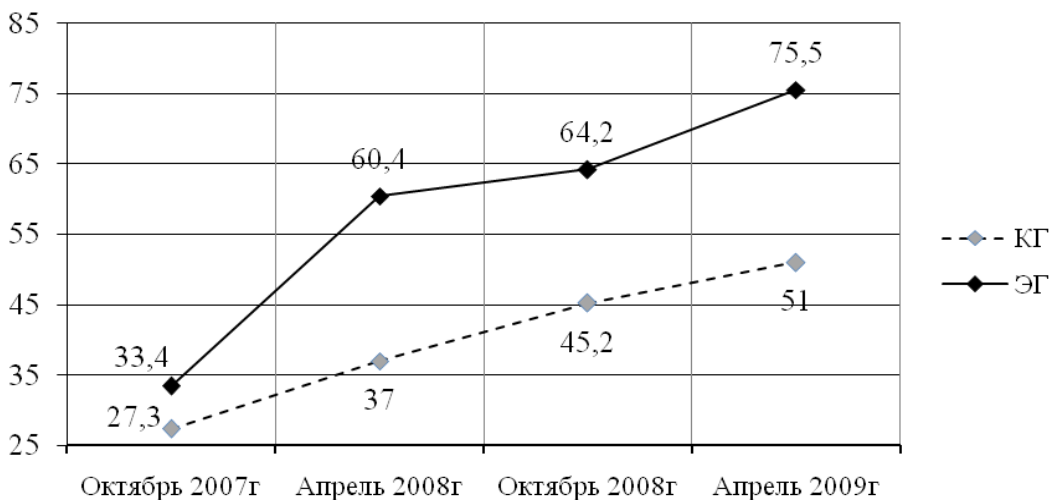


Рис. 11. График динамики функционального показателя Проба Штанге (сек) у юношей



У девушек ЭГ наблюдается более очевидное улучшение данного показателя в сравнении с КГ ( $p < 0,001$ ) (Рис.12). При равных первоначальных показателях 26,4 и 25 (сек), соответственно в ЭГ и КГ, резкое улучшение произошло в течение первого года, в ЭГ прирост – 72%. Общая динамика прироста с начала эксперимента, составила в ЭГ – 95,65%, в КГ – 50,74%.

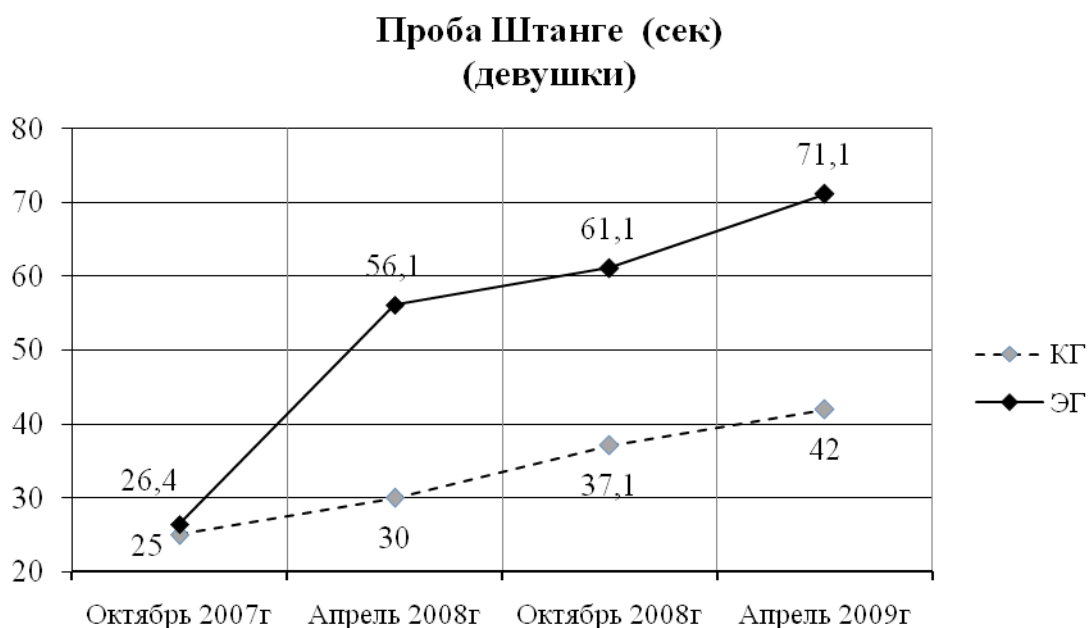


Рис. 12. График динамики функционального показателя Проба Штанге (сек) у девушек

**Весоростовое соотношение (индекс Кетле)** свидетельствует о гармоничности телосложения, об избытке массы тела (ожирения) или его дефиците. В возрасте 15-16 лет оптимальными считаются показатели 320-420 г/см. Более низкие показатели, могут указывать на дефицит массы тела, более высокие – на избыточную массу тела (ожирение). Как видно на графиках (Рис. 13,14) на протяжении двух лет эксперимента существенных изменений в весоростовом соотношении не произошло, как у девушек, так и юношей. В ЭГ и КГ у обследуемых весоростовое соотношение находилось у юношей в диапазоне (355,6 - 398,5 г/см) (Рис.13), у девушек (330-385,2 г/см), что соответствует – норме (Рис. 14). Различия в ЭГ и КГ, как у девушек, так и у юношей не достоверны ( $p > 0,05$ ).

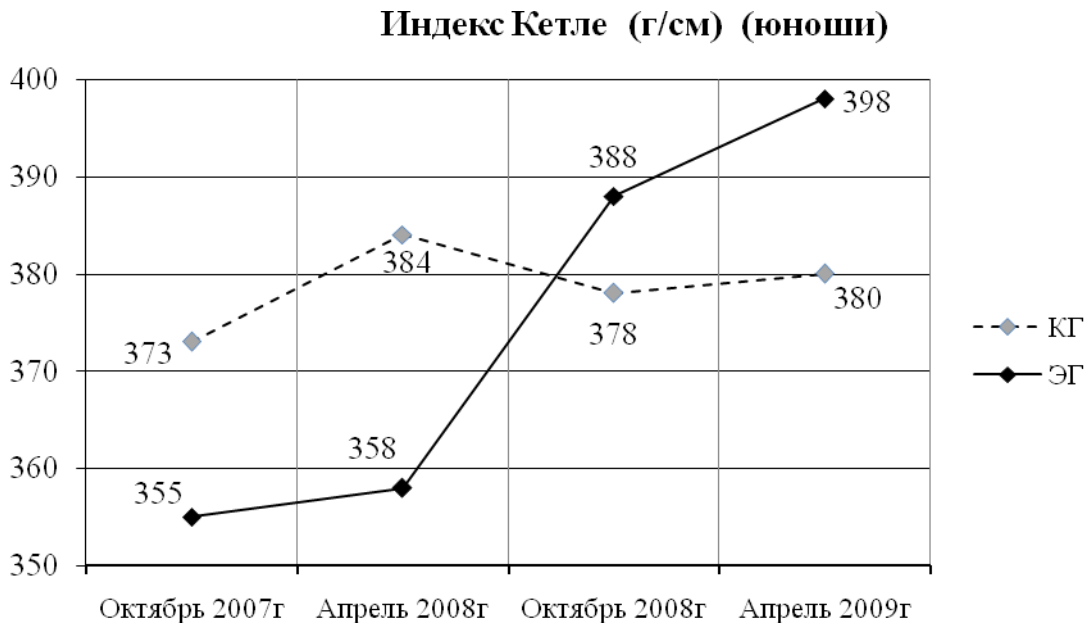


Рис. 13. График динамики морфофункционального показателя индекс Кетле (г/см) у юношей

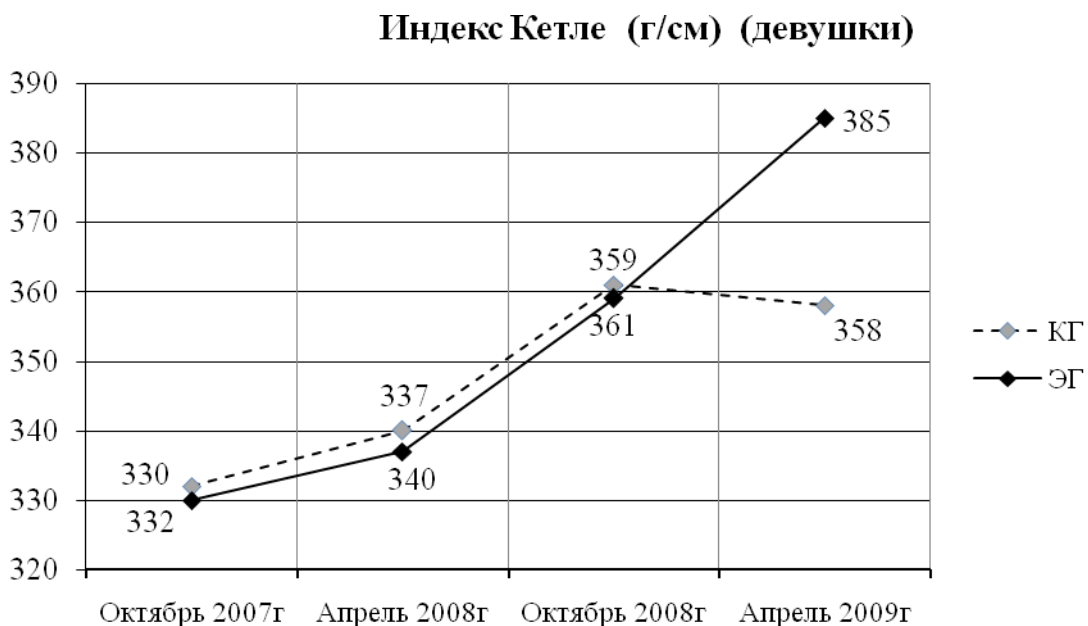


Рис. 14. График динамики морфофункционального показателя индекс Кетле (г/см) у девушек

**Силовой индекс** – отношение силы кисти (кг) к весу тела (кг). Данный морфофункциональный показатель в ЭГ юношей (Рис.15) и девушек (Рис.16) за период эксперимента, был достоверно выше, чем в КГ ( $p < 0,001$ ). При почти одинаковых первоначальных результатах у юношей ЭГ - 45,9 ус/ед. и в КГ – 42 ус/ед., в конце первого года эксперимента выявлено очевидное повышение, в ЭГ – 65,6 ус/ед. (прирост 65,69%). За два года силовой индекс у

юношей ЭГ увеличился с 45,9 усл/ед. до 66,3 усл/ед., прирост, в среднем составил - 35%, в КГ прирост составил - 13,76%.

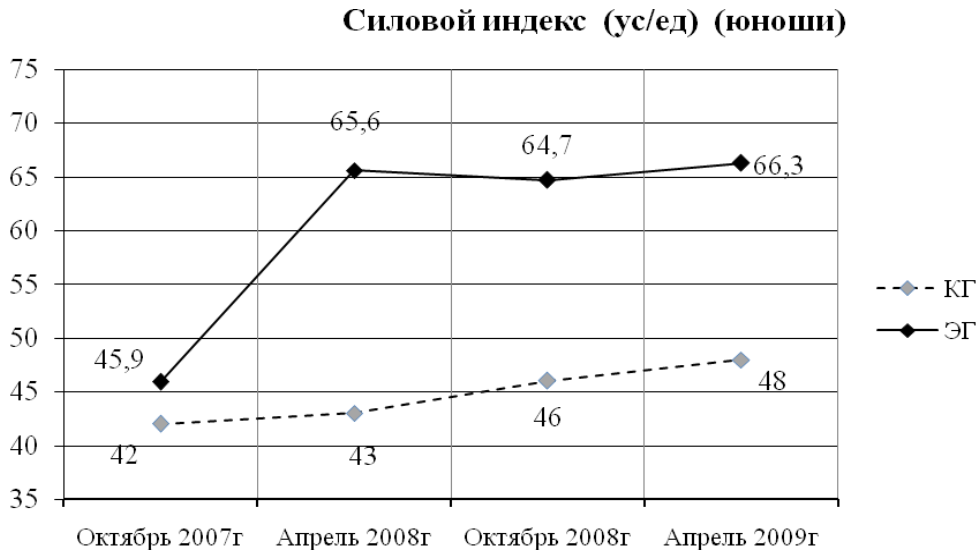


Рис. 15. График динамики морфофункционального показателя силового индекса (усл/ед) у юношей

Так же у девушек показатель силового индекса в ЭГ, улучшался в сравнение с девушками КГ в среднем с 41,7 у/е до 54,81 у/е. Общий прирост результатов, составил – 23,7%. У девушек КГ в течение двух лет эксперимента, наблюдалось снижение данного показателя, в среднем на 3,16%. Средние значения у девушек ЭГ в сравнение с КГ были достоверно выше ( $p < 0,001$ ).

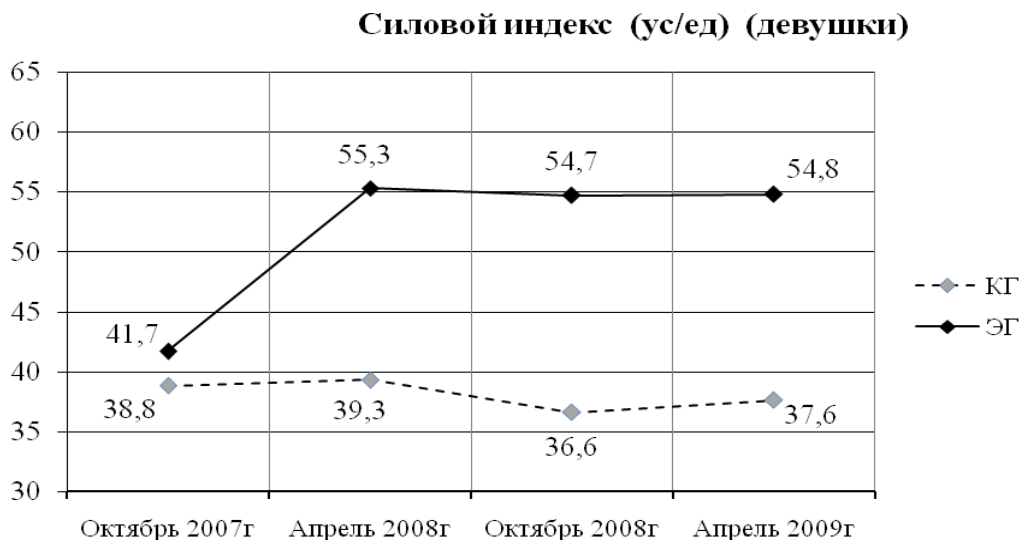


Рис. 16. График динамики морфофункционального показателя силового индекса (усл. ед.) у девушек

**Жизненный индекс** – отношение ЖЕЛ (мл) к весу тела (кг). У юношей этот морфофункциональный показатель на протяжении всего эксперимента улучшался, в ЭГ в среднем с 35,9 у/е. до 55,89 у/е., соответственно в КГ – с 34,5 у/е. до 38,0 у/е. (Рис.17). Особенно в ЭГ улучшение было очевидно после 1 года эксперимента, в среднем на 39,9%. Результаты данного показателя в ЭГ были достоверно выше, чем в КГ ( $p < 0,001$ ).

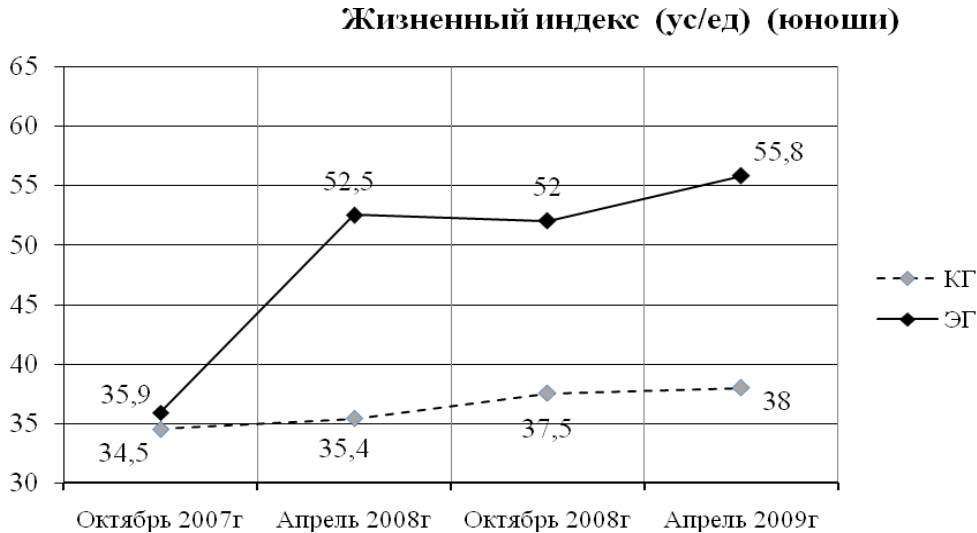


Рис. 17. График динамики морфофункционального показателя жизненного индекса (усл. ед.) у юношей

У девушек улучшение показателей жизненного индекса в сравнение с юношами было так же очевидно (Рис.18).

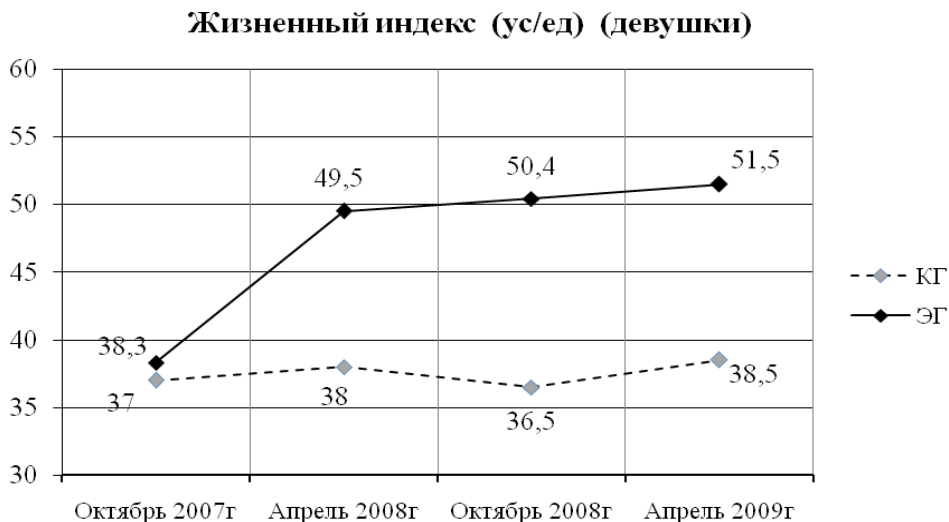


Рис. 18. График динамики морфофункционального показателя жизненного индекса (ус/ед.) у девушек

В ЭГ и КГ, соответственно в среднем с 38,3 у/е. до 51,5 у/е. (прирост 29,39%), и с 37,06 у/е. до 38,5 у/е. (прирост 3,83%). Однако результаты в течение двух лет в ЭГ были достоверно выше, результатов в КГ ( $p < 0,001$ ). Особенно после первого года эксперимента, показатели улучшились на 25,5%, в сравнении с КГ – 2,5%.

#### ***4.2 Динамика показателей физической подготовленности***

Уровень физической подготовленности характеризуется прямолинейным ростом, как у девушек, так и юношей ЭГ и КГ. Анализ результатов физической подготовленности свидетельствует о том, что все показатели при почти одинаковых значениях в начале, через два года эксперимента в ЭГ превосходили результаты КГ, как у девушек, так и юношей ( $p < 0,05-0,001$ ). У юношей ЭГ динамика прироста средних показателей, в сравнение КГ была значительна: в сгибание разгибание рук, в упоре лежа, гибкости, быстроте, равновесии и ОФП, соответственно - 84,78%; 94,35%; 83,09%; 88,59%; 71,31% (Таблица 6).

У девушек первоначальные показатели физической подготовленности были примерно на одном уровне (Таблица 7). Исключение, показатель быстроты (ловля падающей линейки), в КГ – 20,68 (см), в ЭГ – 26,08 (см). Результаты по завершению эксперимента у девушек ЭГ, в сравнение с КГ были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ). Значительный прирост показателей был очевиден в силовой выносливости, быстроте, равновесии, соответственно - 123,9%; 111,2%; 96,9%.

Таблица 6.

Динамика показателей физической подготовленности юношей старших классов в ЭГ и КГ ( $n$  - число обследованных;  $X$  – средний показатель;  $m$  – ошибка среднего)

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	Подъем тела за 30 секунд (раз)	Кон	22	25,18	0,76	3,878	< 0,001	14	29,42	0,87	3,012	<0,01	15,25
		Экс	23	21,08	0,73			19	32,52	0,60			42,68
2	Отжимание в упоре лежа (раз)	Кон	22	21,90	1,40	1,279	> 0,05	14	28,78	2,24	6,602	<0,001	27,15
		Экс	23	19,78	0,92			19	48,89	2,02			84,78
3	Пр. в длину с места (см)	Кон	22	190,5	3,39	1,759	> 0,05	14	204,9	5,21	2,259	<0,05	7,28
		Экс	23	182,6	2,91			19	219,8	4,17			18,48
4	Наклон вперед – гибкость (см)	Кон	22	1,36	1,49	0,929	> 0,05	14	2,57	2,63	2,258	<0,05	61,57
		Экс	23	3,04	1,04			19	8,47	1,14			94,35
5	Быстрота (см)	Кон	22	20,54	0,81	1,76	> 0,05	14	15,42	0,98	4,227	<0,001	28,47
		Экс	23	23,39	1,37			19	9,73	0,90			83,09
6	Равновесие (сек)	Кон	22	16,81	0,81	0,18	> 0,05	14	21,71	3,26	10,343	<0,001	54,38
		Экс	23	17,04	0,94			19	59,84	2,06			88,59
7	Бег 1000 метров (сек)	Кон	22	301,5	8,51	1,183	> 0,05	14	277,5	11,24	2,802	<0,01	8,29
		Экс	23	317,3	10,15			19	238,4	8,68			28,39
8	«СИТ-ТЕСТ» (усл/ед)	Кон	22	18,08	0,27	0,007	> 0,05	14	13,68	0,44	6,13	<0,001	27,7
		Экс	23	18,07	0,46			19	9,02	0,56			66,81
9	ОФП (усл/ед)	Кон	22	11,81	0,40	1,018	> 0,05	14	15,92	0,66	8,329	<0,001	29,64
		Экс	23	11,08	0,58			19	23,36	0,58			71,31
10	Двигательный возраст (лет)	Кон	22	11,59	0,22	0,313	> 0,05	14	13,14	0,29	12,293	<0,001	12,53
		Экс	23	11,47	0,28			19	16,63	0,11			36,72

Таблица 7.

Динамика показателей физической подготовленности девушек старших классов в ЭГ и КГ (*n* - число обследованных; *X* – средний показатель; *m* – ошибка среднего)

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста, %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	Подъем тела за 30 секунд	КонТ	16	20,93	1,11	0,318	> 0,05	10	25,20	0,77	4,048	<0,001	18,51
		ЭксП	24	20,54	0,69			22	29,40	0,60			35,87

	(раз)												
2	Отжимание в упоре лежа (раз)	Конт	16	4,43	1,62	1,69	> 0,05	10	5,80	1,48	9,516	<0,001	<b>26,78</b>
		Эксп	24	7,12	0,73			22	29,72	1,54			<b>123,99</b>
3	Пр. в длину с места (см)	Конт	16	149,9	3,64	1,561	> 0,05	10	163,2	2,71	4,581	<0,001	<b>8,49</b>
		Эксп	24	155,4	1,53			22	179,0	1,98			<b>14,11</b>
4	Наклон вперед – гибкость (см)	Конт	16	5,56	2,29	1,211	> 0,05	10	9,80	2,29	2,493	<0,05	<b>55,2</b>
		Эксп	24	8,54	1,30			22	15,68	1,21			<b>59,96</b>
5	Быстрота (см)	Конт	16	20,68	0,93	4,245	<0,001	10	13,10	1,04	3,75	<0,001	<b>44,87</b>
		Эксп	24	26,08	0,82			22	8,45	0,68			<b>111,29</b>
6	Равновесие (сек)	Конт	16	12,62	2,02	1,542	>0,05	10	19,90	3,46	5,767	<0,001	<b>44,77</b>
		Эксп	24	17,66	2,29			22	50,86	3,24			<b>96,9</b>
7	Бег 1000 метров (сек)	Конт	16	332,0	9,11	0,972	>0,05	10	300,6	9,72	2,867	<0,01	<b>9,92</b>
		Эксп	24	345,6	9,66			22	265,0	7,07			<b>26,4</b>
8	«СИГ- ТЕСТ» (усл/ед)	Конт	16	17,46	0,45	0,029	>0,05	10	14,38	0,47	4,826	<0,001	<b>11,34</b>
		Эксп	24	17,48	0,50			22	11,17	0,39			<b>58,01</b>
9	ОФП (усл/ед)	Конт	16	11,37	0,49	1,513	>0,05	10	17,10	0,69	5,023	<0,001	<b>40,25</b>
		Эксп	24	12,50	0,50			22	22,04	0,58			<b>55,24</b>
10	Двигательный возраст (лет)	Конт	16	11,56	0,30	0,51	>0,05	10	13,30	0,33	10,703	<0,001	<b>13,99</b>
		Эксп	24	11,37	0,22			22	16,40	0,12			<b>36,23</b>

**Силовая выносливость** – подъем тела из положения, лежа на спине. Результаты у юношей ЭГ в начале эксперимента были достоверно ниже, чем у юношей КГ ( $p < 0,001$ ) (Рис. 18). После 1 года эксперимента у обследуемых ЭГ результаты были достоверно выше ( $p > 0,01-0,05$ ), чем в КГ, в среднем улучшение результатов за год – 28,33%. В течение двух лет эксперимента общая динамика результатов составила в ЭГ – 42,68%, в сравнении с КГ – 15,25%.

**Подъем тела из положения лежа на спине (раз)  
(юноши)**

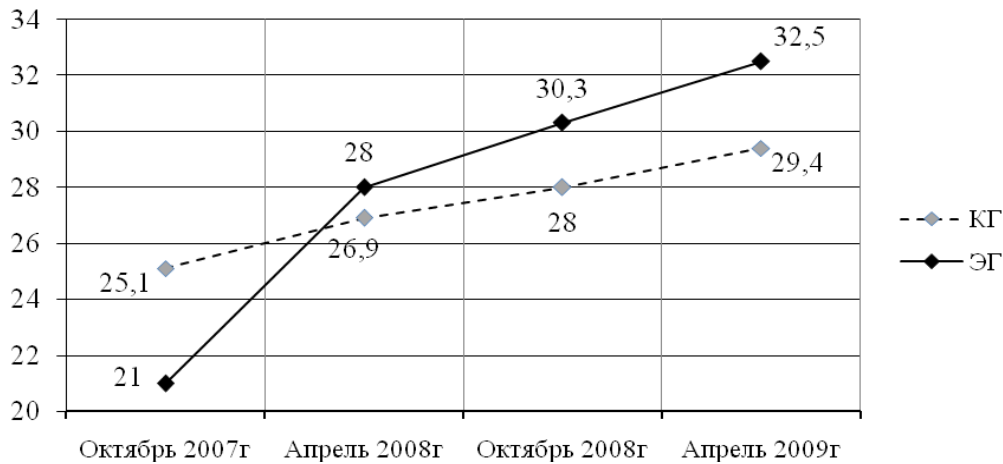


Рис. 18. График динамики показателей силовых способностей – подъем тела из положения, лежа на спине за 30 секунд (раз) у юношей

Исходный уровень силовой выносливости у девушек ЭГ и КГ был одинаков. После 1 года эксперимента результаты в ЭГ были достоверно выше ( $p < 0,01-0,001$ ) результатов КГ (Рис. 19). Общая динамика результатов за два года в ЭГ составила 35,87%, в сравнении с КГ – 18,51%.

**Подъем тела из положения лежа на спине (раз)  
(девушки)**

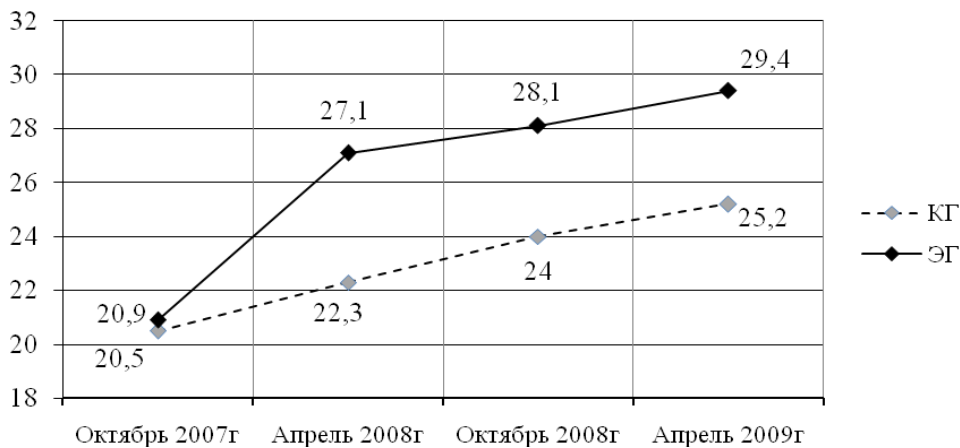


Рис. 19. График динамики показателей силовых способностей – подъем тела из положения, лежа на спине за 30 секунд (раз) у девушек

Результаты силовой выносливости – сгибание разгибание рук в упоре лежа в ЭГ у девушек и юношей, значительно превзошли результаты в КГ ( $p < 0,001$ ) после двух лет эксперимента (Рис.20,21).



**Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)  
(юноши)**

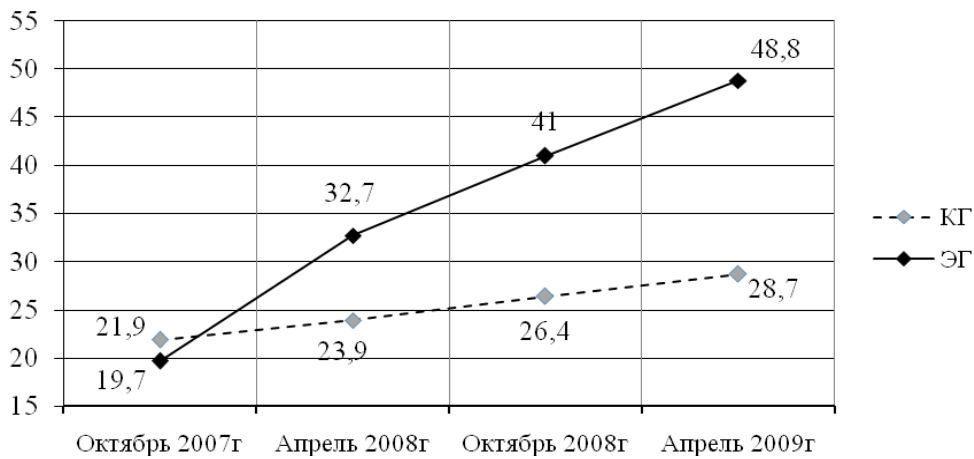


Рис. 20. График динамики показателей силовых способностей – сгибание разгибание рук, в упоре лежа (раз) у юношей

Причем наибольшая динамика наблюдалась после первого года экспериментальной работы, улучшение в среднем – 49,32%. Общая динамика результатов юношей в ЭГ – 84,78%, в КГ - 27,15%. У девушек, как и юношей ЭГ наблюдался значительный рост результатов на протяжении двух лет эксперимента (Рис.21). Результаты в ЭГ были достоверно выше результатов показанных в КГ ( $p < 0,001$ ), причем в конце эксперимента, наблюдалось трехкратное превосходство в ЭГ – 87,28%, в сравнении с КГ – 26,78%.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)  
(девушки)**

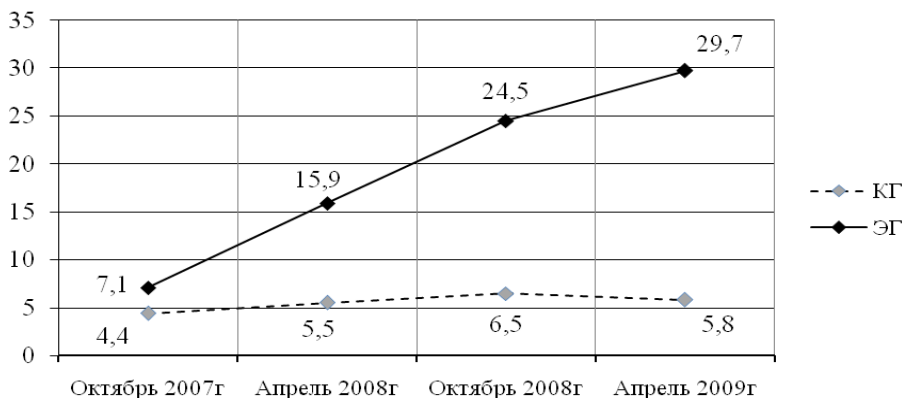


Рис. 21. График динамики показателей силовых способностей – сгибание разгибание рук, в упоре лежа (раз) у девушек

**Скоростно-силовые способности** – прыжок в длину с места, у юношей ЭГ результаты на протяжении эксперимента были достоверно выше (Рис. 22),

результатов КГ ( $p < 0,01-0,05$ ), причем исходные средние результаты в КГ были выше результатов ЭГ.

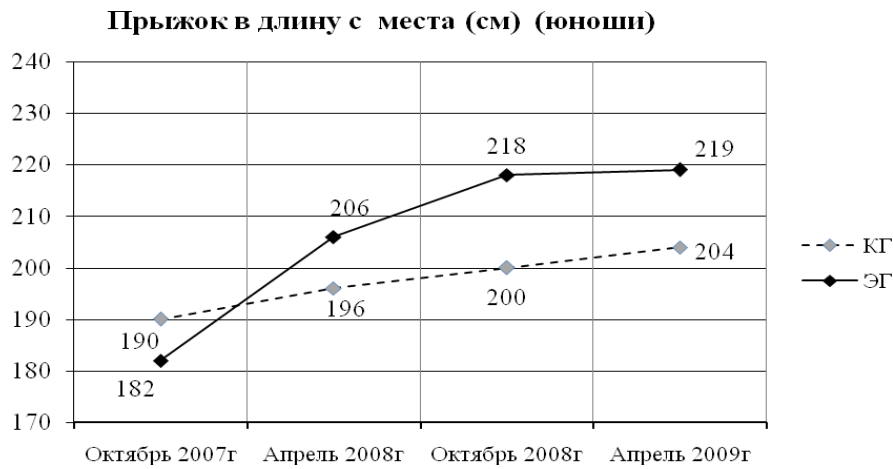


Рис. 22. График динамики показателей скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места (см) у юношей

Общая динамика прироста составила в ЭГ – 18,48%, в КГ – 7,28%. Результаты скоростно-силовых способностей девушек ЭГ, были достоверно выше, результатов КГ ( $p < 0,001-0,01$ ) (Рис. 23). Общая динамика результатов в течение двух лет, составила в ЭГ – 14,11%, в КГ – 8,49%.

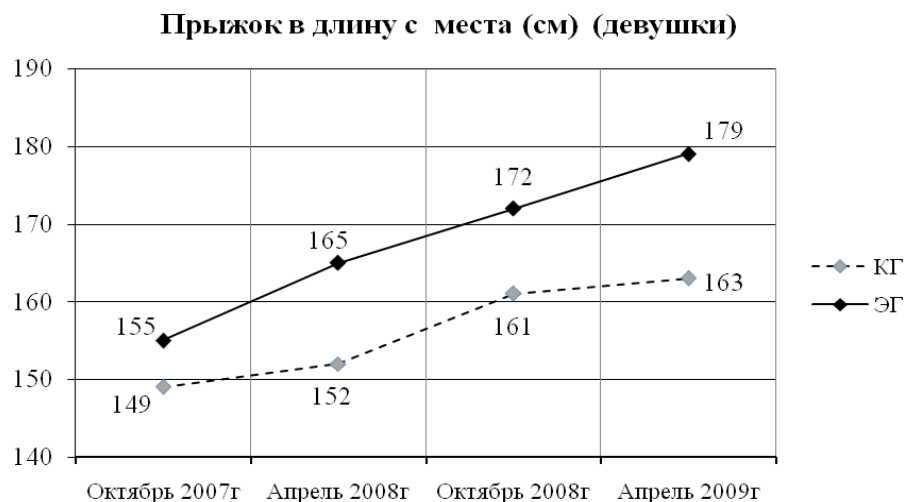


Рис. 23. График динамики показателей скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места (см) у девушек

**Гибкость** – наклон вперед из положения сидя. Данный показатель в возрастном периоде 15-16 лет практически не развивается, детерминирован генетически. Однако у юношей ЭГ и КГ в течение эксперимента в среднем наблюдалось улучшение данного показателя, на 94,35% в ЭГ и на 61,57% в

КГ. Средние результаты в ЭГ были достоверно выше КГ ( $p < 0,05$ ) (Рис.24).

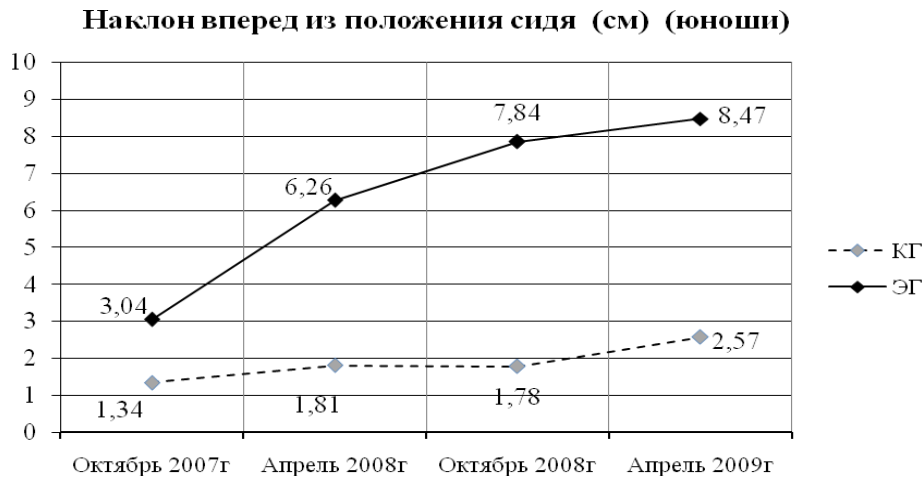


Рис. 24. График динамики показателей гибкости – наклон вперед из положения сидя (см) у юношей

У девушек показатели физического качества – гибкости, как в ЭГ, так и КГ наблюдался рост результатов (Рис. 25). Общая динамика результатов 59,56% в ЭГ и 55,2% в КГ. Средние результаты ЭГ в сравнение с результатами КГ, значительно выше, 15,68 см и 9,8 см соответственно, расхождения достоверны ( $p > 0,05$ ).

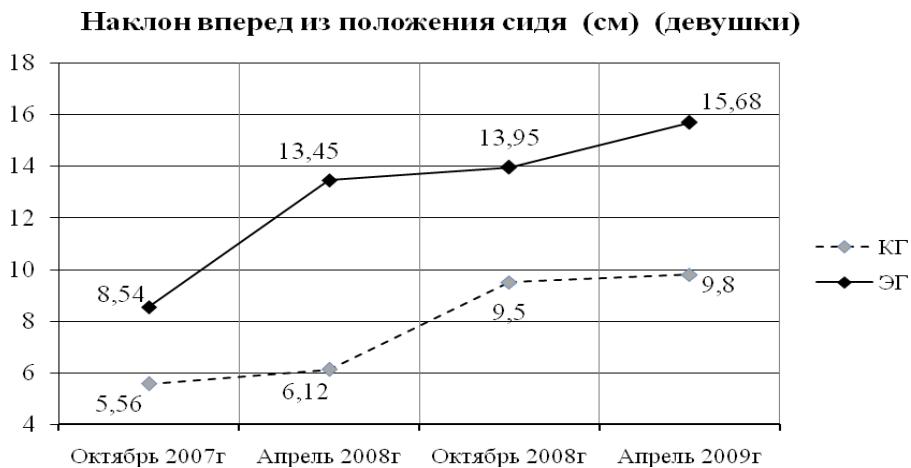


Рис. 25. График динамики показателей гибкости – наклон вперед из положения сидя (см) у девушек

**Быстрота** – ловля падающей линейки. Тест определяет скорость одиночного движения. На графиках видно, что улучшение данного показателя наблюдались в ЭГ и КГ в течение двух лет, как у юношей, так и девушек. У юношей ЭГ средние показатели быстроты, были значительно

выше, средних результатов в КГ ( $p < 0,001-0,05$ ) (Рис.26). Динамика результатов юношей ЭГ – 83,09%, соответственно в КГ – 28,47%.

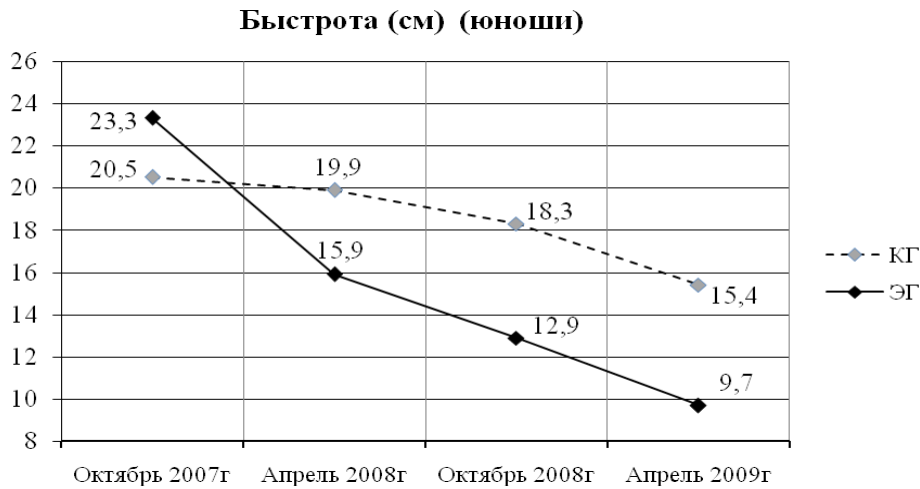


Рис. 26. График динамики показателей быстроты у юношей – ловля падающей линейки (см)

У девушек быстрота одиночного движения в течение двух лет эксперимента, так же, как и у юношей улучшалась. Средние результаты в начале эксперимента у юношей ЭГ, были достоверно хуже результатов, юношей в КГ. Однако через два года, средние показатели ЭГ значительно превзошли, результаты КГ, достоверность ( $p > 0,001$ ) (Рис.27). Общая динамика у юношей ЭГ составила 111,29%, в КГ - 44,87%.

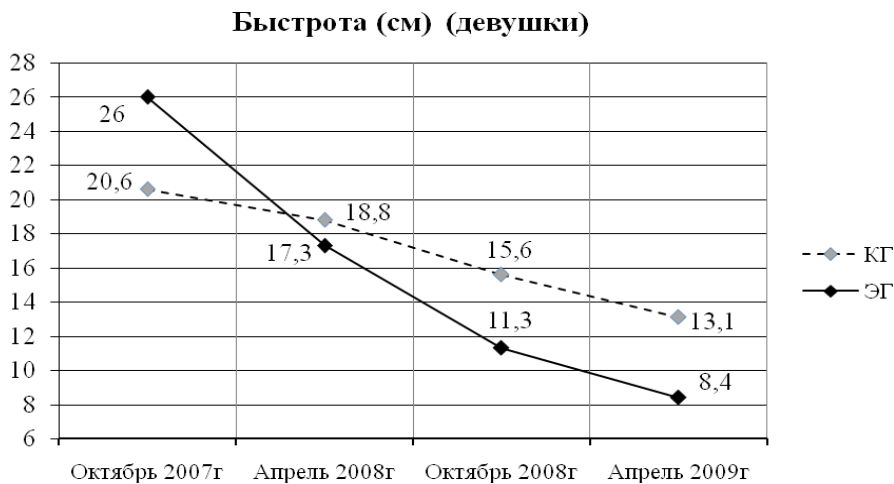


Рис. 27. График динамики показателей быстроты у девушек – ловля падающей линейки (см)

**Равновесие** – один из видов координационных способностей (тест Ромберга). Данный вид координации на протяжении двух лет эксперимента

улучшался прямолинейно у девушек и юношей, ЭГ и КГ. У юношей средние показатели за два года выросли на 111,34% в ЭГ, и на 25,42% (Рис. 28).

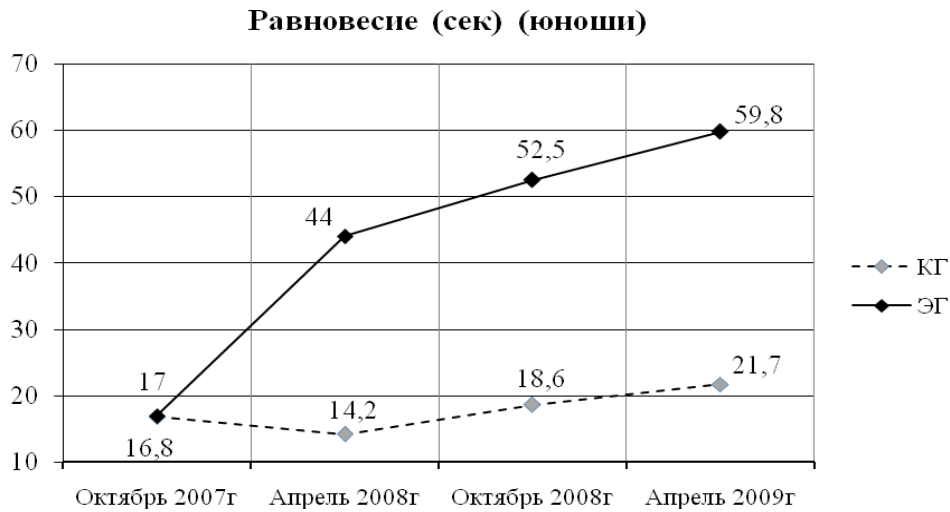


Рис. 28. График динамики показателей равновесия (сек) у юношей

Результаты юношей ЭГ были достоверно выше КГ ( $p < 0,001$ ). Динамика показателей координации девушек ЭГ, в сравнение с девушками КГ, значительно превосходят, за два года улучшение – 96,9% в ЭГ и 44,77% в КГ. Результаты координационных способностей девушек ЭГ были достоверно выше, чем у девушек КГ ( $p < 0,001$ ) (Рис. 29).

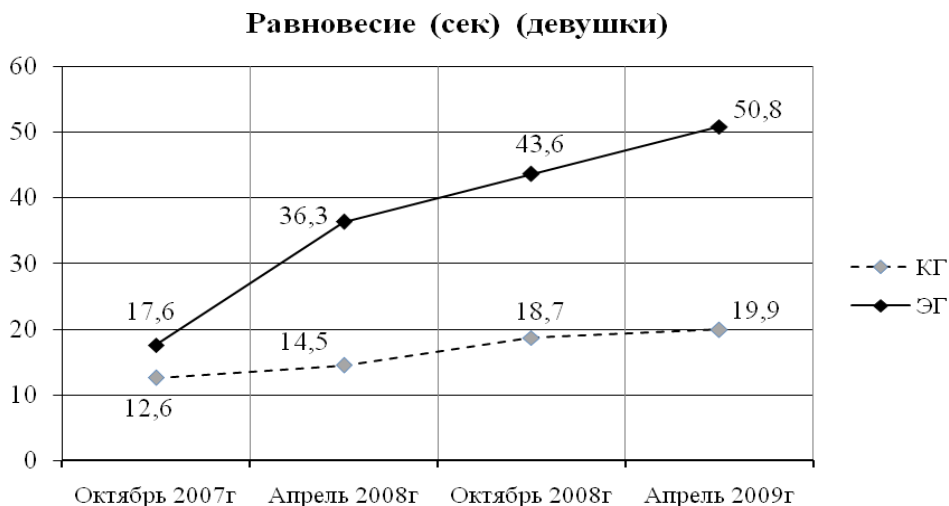


Рис. 29. График динамики показателей равновесия (сек) у девушек

**Аэробная выносливость** – определялась посредством бега на 1000м. и «сит-теста». Как у юношей, так и у девушек в течение двух лет эксперимента аэробная выносливость улучшалась в ЭГ и КГ, что говорит о сенситивности

возрастного периода 15-16 лет. Результаты в *беге на 1000м* у юношей ЭГ достоверно выше, юношей КГ ( $p < 0,01-0,05$ ). Причем результаты первоначального тестирования юношей ЭГ показали, более худшие показатели, чем у юношей КГ, соответственно – 317с.; 301с. Общая динамика за два года составила в ЭГ – 28,39%, в КГ – 8,29% (Рис.30).

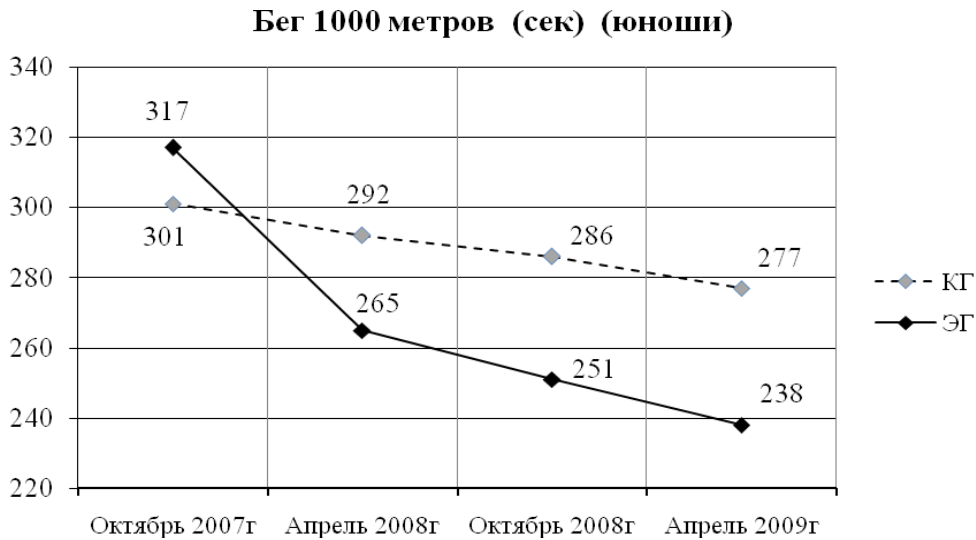


Рис. 30. График динамики показателей выносливости у юношей – бег 1000м.

У девушек ЭГ показатели аэробной способности в беге на 1000м были достоверно выше девушек КГ ( $p < 0,01$ ) (Рис.31). При почти одинаковых исходных результатах, в среднем ЭГ – 345,6с, КГ – 332с. Общая динамика прироста результатов, составила в ЭГ – 26,4%, в КГ – 9,92%.

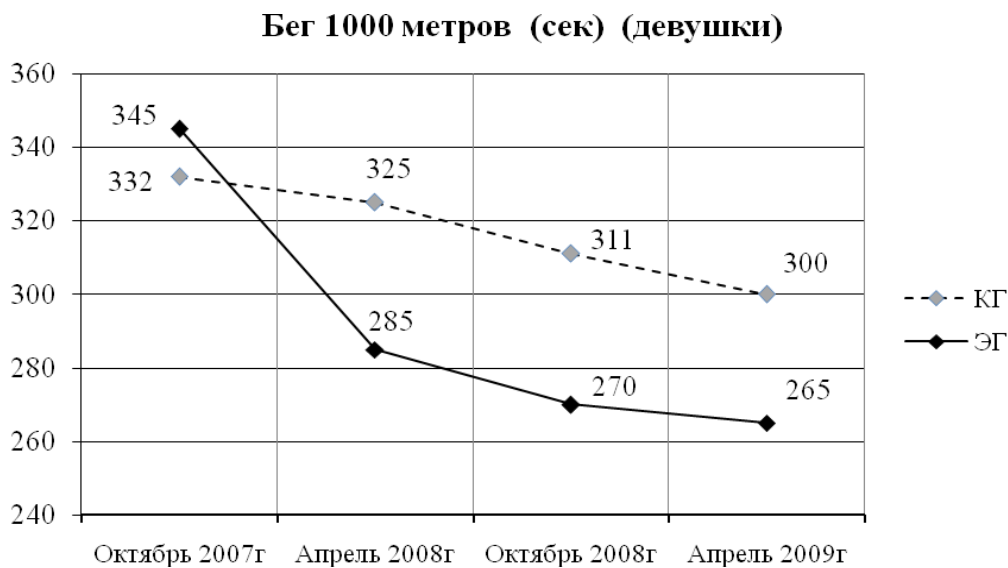


Рис. 31. График динамики показателей выносливости у девушек – бег 1000м.

«Сит-тест» - показатель развития аэробной способности. Как видно на графике (Рис.32), у юношей ЭГ и КГ в течение двух лет наблюдалось улучшение результатов. Однако показатели юношей ЭГ были достоверно выше, чем у юношей КГ ( $p < 0,001$ ). При одинаковых первоначальных показателях, в ЭГ – 18,08 (у/е), КГ – 18,07 (у/е). Общая динамика прироста, составила в ЭГ – 66,81%, КГ – 27,7%.

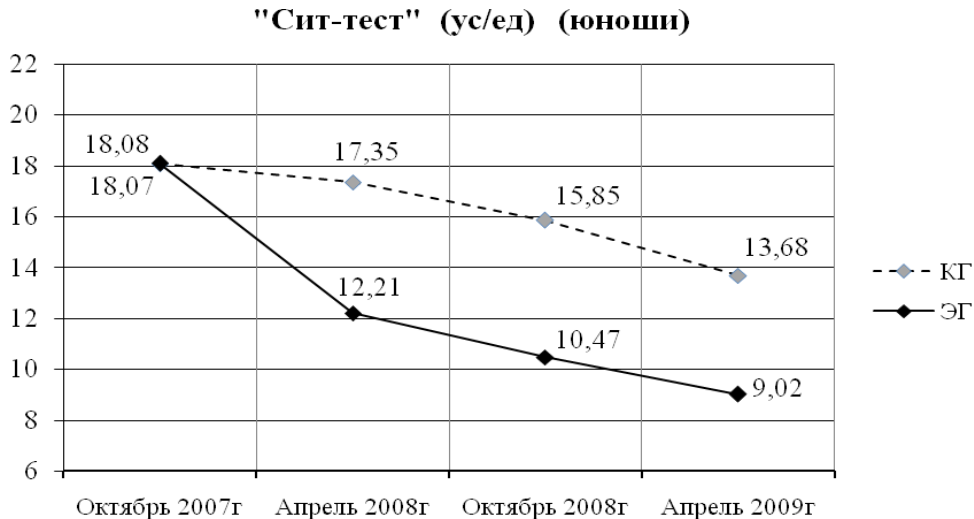


Рис. 32. График динамики показателей аэробной выносливости «сит-тест» у юношей

У девушек ЭГ результаты «сит-теста», как и у юношей, были достоверно выше результатов девушек КГ ( $p < 0,001$ ) (Рис.33). В течение двух лет показатели аэробной выносливости улучшились в ЭГ на 58,01%, в КГ – 33,67%.

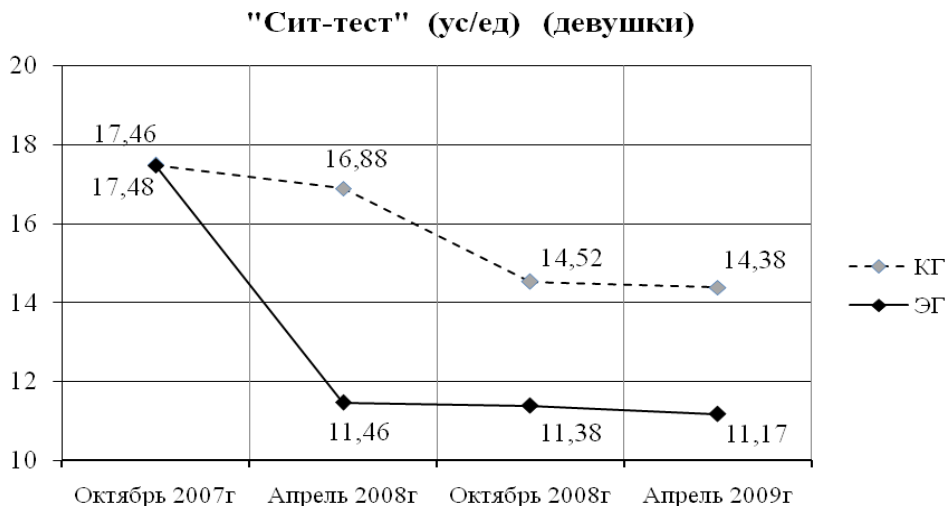


Рис. 33. График динамики показателей аэробной выносливости «сит-тест» у девушек

**Общая физическая подготовленность** оценивалась по уровню аэробной выносливости, мышечной выносливости, гибкости, быстроты, координации скоростно-силовым показателям. Улучшение результатов наблюдались у юношей и девушек в КГ и ЭГ. У юношей ЭГ показатели общей физической подготовленности в течение двух лет эксперимента, значительно превосходили показатели КГ ( $p < 0,001$ ) (Рис. 34).

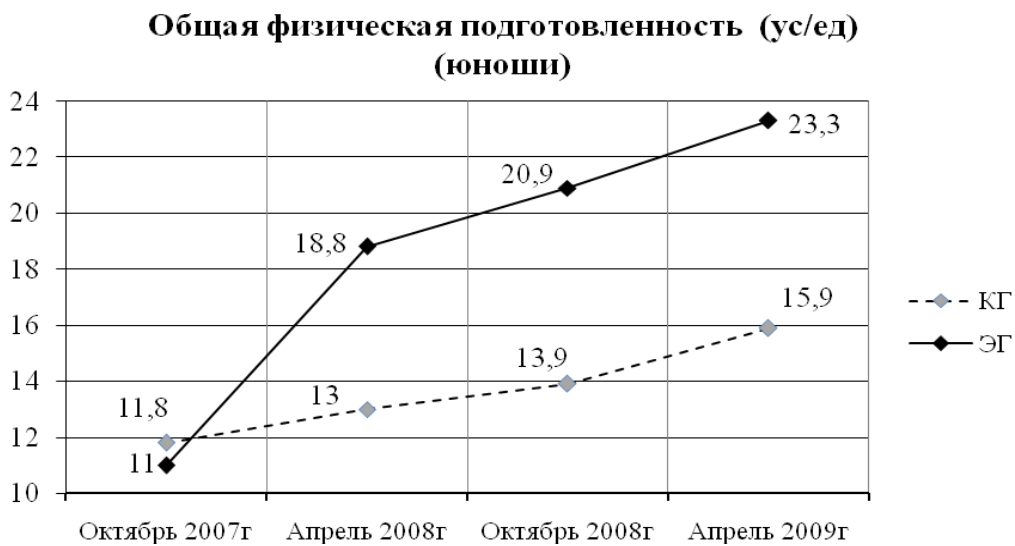


Рис. 34. График динамики показателей общей физической подготовленности юношей

Особенно в конце 1 года эксперимента, в среднем улучшение в ЭГ на 52,02%, в сравнении с КГ - 9,59%. Общая динамика результатов у юношей ЭГ, составила – 71,31%, а в КГ только 29,64%.

У девушек интегральный показатель общей физической подготовленности в ЭГ и КГ прямолинейно улучшался. Однако средние результаты девушек ЭГ, в сравнении с КГ, были значительно выше ( $p < 0,001$ ) (Рис. 35). Как и юношей в ЭГ девушек наблюдалось резкое улучшение результатов в конце 1 года эксперимента – на 44,13%, в сравнении с КГ – 19,38%. Общая динамика результатов у девушек ЭГ составила в среднем – 55,24%, в КГ – 40,25%.



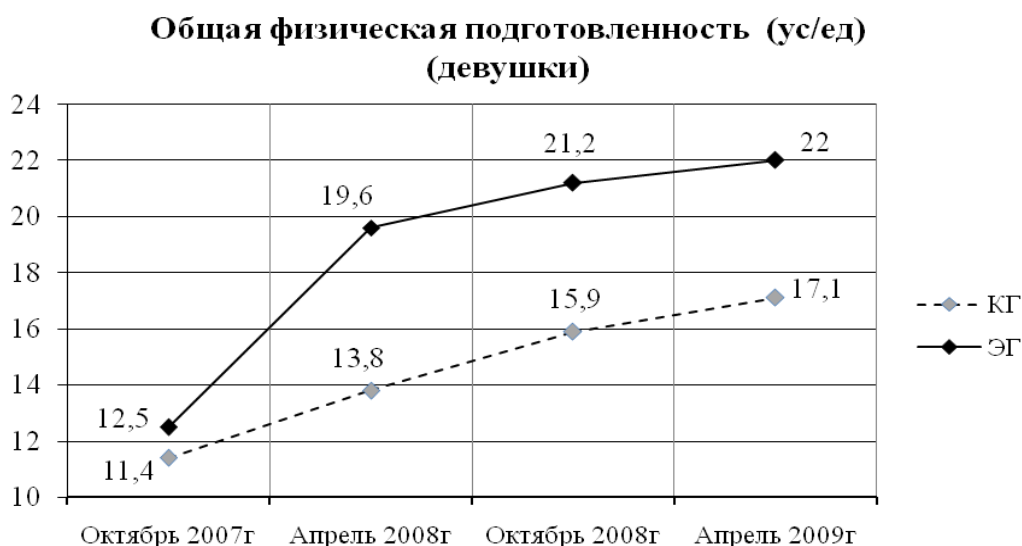


Рис. 35. График динамики показателей общей физической подготовленности девушек

#### 4.3 Динамика показателей психического состояния

Психическое состояние - устойчивая на определённом промежутке времени характеристика психической деятельности человека. Психические состояния занимают промежуточную позицию в классификации психических явлений между психическими процессами, протекающими в конкретный момент времени и психическими свойствами личности, являющимися стабильными и устойчивыми характеристиками человека. При этом психические процессы, психические состояния, психические свойства личности взаимосвязаны и влияют друг на друга. Психическое состояние влияет на протекание психических процессов, а, повторяясь часто, приобретая устойчивость, может стать свойством личности. 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 результатов, между ЭГ и КГ, как у юношей, так и у девушек (Таблицы 8,9).

Динамика показателей психического состояния юношей старших классов в ЭГ и КГ ( $n$  - число обследованных;  $X$  – средний показатель;  $m$  – ошибка среднего)

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста, %
			$n$	$X$	$m$	Достоверность различий		$n$	$X$	$m$	Достоверность различий		
						$t$	$p$				$t$	$p$	
1	Ситуативная тревожность (усл/ед)	Конт	22	50,59	2,19	0,289	> 0,05	14	48,57	2,25	7,114	<0,001	4,07
		Эксп.	23	51,52	2,34			19	29,94	1,52			52,98
2	Личностная тревожность (усл/ед)	Конт	22	49,77	2,32	0,456	> 0,05	14	53,35	2,74	8,167	<0,001	- 6,94
		Эксп.	23	51,30	2,42			19	29,36	1,51			40,33
3	Вегетативный коэффициент (усл/ед)	Конт	22	0,865	0,03	1,1	> 0,05	14	0,879	0,04	4,209	<0,001	1,6
		Эксп.	23	0,812	0,03			19	1,108	0,03			30,83
4	Аутогенная норма (усл/ед)	Конт	22	22,04	0,86	1,521	> 0,05	14	23,28	1,05	8,245	< 0,001	- 5,47
		Эксп.	23	23,95	0,90			19	12,63	0,79			61,89
5	Психическая работоспособ (усл/ед)	Конт	22	16,36	0,34	0,958	> 0,05	14	16,21	0,52	7,845	< 0,001	0,92
		Эксп.	23	16,82	0,33			19	9,84	0,57			52,36

Таблица 9.

Динамика показателей психического состояния девушек старших классов в ЭГ и КГ ( $n$  - число обследованных;  $X$  – средний показатель;  $m$  – ошибка среднего)

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста, %
			$n$	$X$	$m$	Достоверность различий		$n$	$X$	$m$	Достоверность различий		
						$t$	$p$				$t$	$p$	
1	Ситуативная тревожность (усл/ед)	Конт	16	54,25	2,66	0,072	>0,05	10	54,50	2,30	8,695	<0,001	- 0,45
		Эксп	24	54,00	2,21			22	31,59	1,43			52,37
2	Личностная Тревожность (усл/ед)	Конт	16	54,81	1,96	0,402	>0,05	10	53,90	2,29	8,725	<0,001	1,67
		Эксп	24	56,00	2,01			22	31,36	1,39			56,41
3	Вегетативный коэффициент (усл/ед)	Конт	16	0,818	0,04	0,345	>0,05	10	0,821	0,05	5,169	<0,001	0,36
		Эксп	24	0,837	0,03			22	1,133	0,03			30,05
4	Аутогенная норма (усл/ед)	Конт	16	23,31	1,08	0,014	>0,05	10	24,60	0,93	8,565	<0,001	- 5,38
		Эксп	24	23,33	0,87			22	11,68	0,92			66,55
5	Психическая работоспособн (усл/ед)	Конт	16	16,56	0,38	0,18	>0,05	10	16,60	0,70	7,926	<0,001	- 0,24
		Эксп	24	16,45	0,39			22	8,90	0,56			59,57

**Ситуативная тревожность** – состояние тревожности, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокие показатели ситуативной тревожности вызывают нарушение высших психических функций. Интерпретация показателей ориентируется на следующие оценки тревожности: до 30 у/е - низкая; 31 - 44 у/е - умеренная; 45 у/е и более - высокая.

Как видно на графике, уровень ситуативной тревожности на протяжении двух лет эксперимента у юношей ЭГ прямолинейно снижался, в то время как у юношей КГ показатели оставались на прежнем уровне. Общая динамика ситуативной тревожности у юношей ЭГ – 52,98%, в КГ – только 4,07%. Показатели у юношей ЭГ были достоверно лучше, юношей КГ ( $p < 0,001$ ) (Рис. 36).

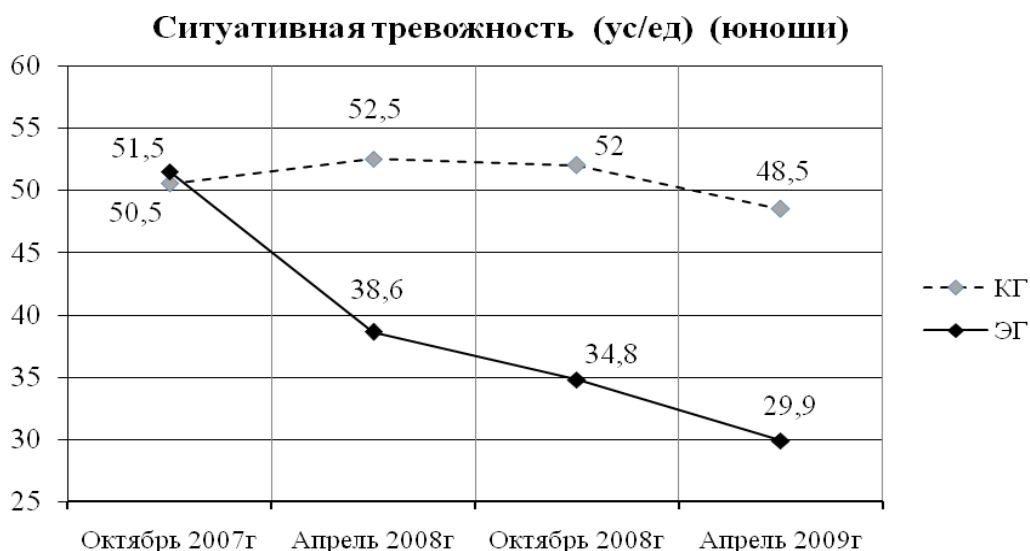


Рис. 36. График динамики показателей психического состояния – ситуативная тревожность у юношей

У девушек показатели ситуативной тревожности в ЭГ, значительно превышали девушек КГ ( $p < 0,001$ ) (Рис.37). Если у девушек КГ в течение всего эксперимента наблюдается ухудшение данного показателя (общая динамика - - 0,45%), то у девушек ЭГ – значительное улучшение (общая динамика – 52,37%).



Рис. 37. График динамики показателей психического состояния – ситуативная тревожность у девушек

**Личностная тревожность** – дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Относительно устойчивая склонность человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на них. Величина личной тревожности характеризует прошлый опыт индивида, т. е. насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность.

На графиках видно (Рис. 38,39), что данный показатель в КГ, или практически не изменялся у девушек (общая динамика – 1,67%) или имел отрицательное значение у юношей (общая динамика – - 6,94%).

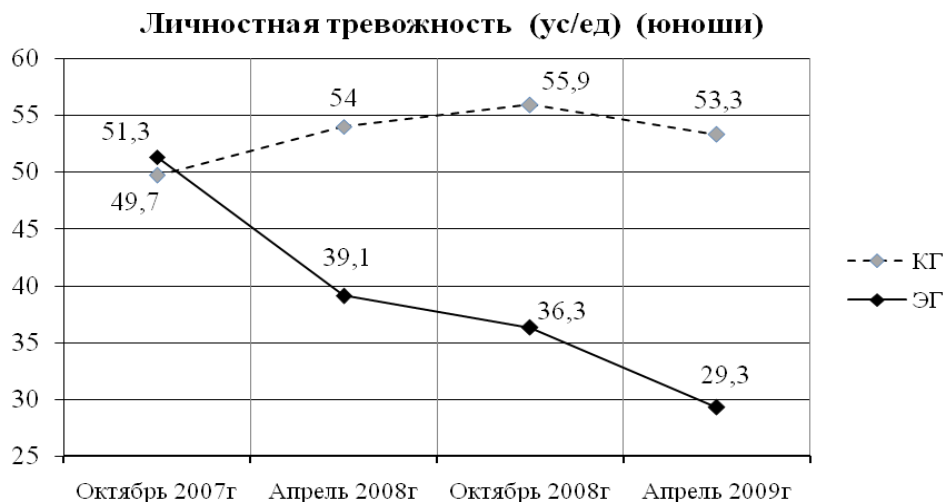


Рис. 38. График динамики показателей психического состояния – личностная тревожность у юношей

Показанные результаты у юношей ЭГ были достоверно выше, показателей юношей КГ ( $p < 0,001$ ). Общая динамика улучшений показателей, юношей ЭГ – 40,33%. Показатели личностной тревожности у девушек ЭГ в течение двух лет эксперимента, были достоверно выше, девушек КГ ( $p < 0,001$ ). Общая динамика улучшений, составила в среднем – 56,41%.

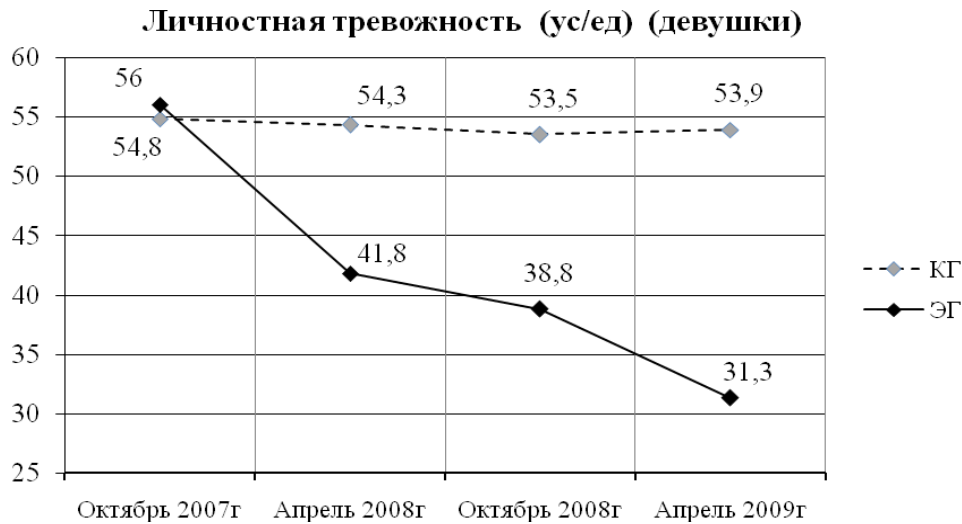


Рис. 39. График динамики показателей психического состояния – личностная тревожность у девушек

**Вегетативный коэффициент** – один из показателей психического состояния. Данный показатель характеризует внутреннюю готовность к реализации сил в деятельности или говорит о склонности к сохранению, накопленных сил.

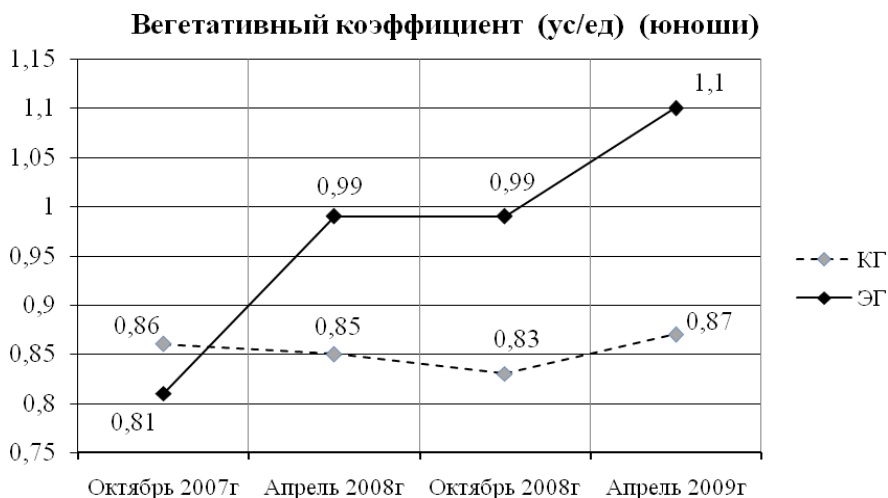


Рис. 40. График динамики показателей психического состояния юношей – вегетативный коэффициент

Значения от 1 до 0,75 усл. ед., считается средним показателем. Как видно из графиков у юношей и девушек КГ в начале эксперимента, показатели находились на среднем значении (Рис. 40,41).

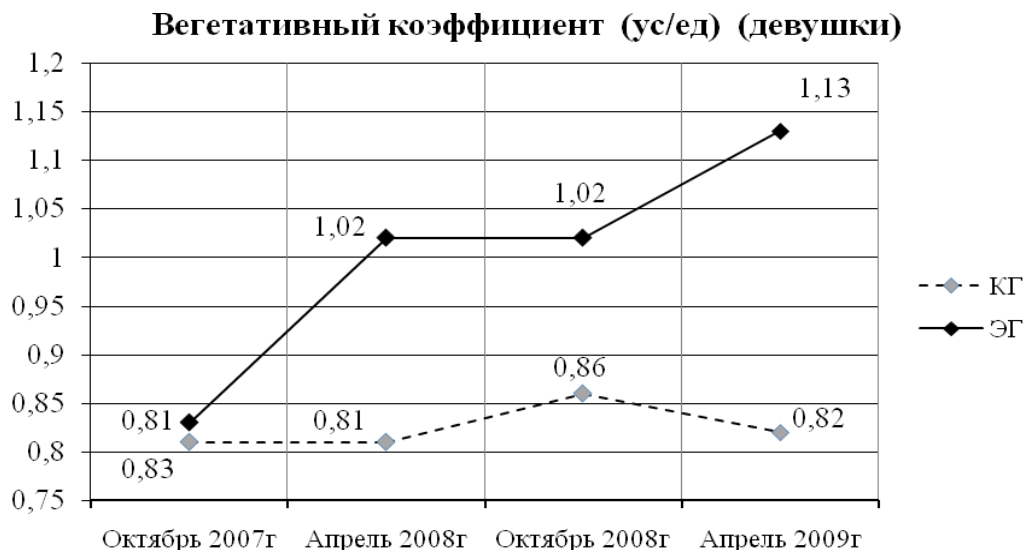


Рис. 41. График динамики показателей психического состояния девушек – вегетативный коэффициент

Улучшение динамики результатов у юношей (0,865-0,879 усл. ед.) - 1,6%, у девушек (0,818-0,821 усл. ед.) - 0,36%. Показатели личностной тревожности юношей ЭГ в течение двух лет эксперимента, были достоверно выше юношей КГ ( $p < 0,01-0,001$ ). Общая динамика улучшений, составила 30,83%. У девушек ЭГ при равных первоначальных показателей с КГ, в течение двух лет эксперимента, улучшился на 30,05%. Результаты ЭГ, в сравнении с КГ, были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ).

**Аутогенная норма** – характеризует психический комфорт. Диапазон значений от 0 до 16 усл. ед. Значения более 20 усл. ед. – дискомфорт. Как видно из графиков (Рис. 42,43) юноши и девушки КГ на протяжении двух лет эксперимента имели психически дискомфортное состояние, значения у юношей – (22,04-23,28 усл. ед.), у девушек - (23,31-24,60 усл. ед.). Причем, показатели аутогенной нормы снижались в течение эксперимента – у девушек на 5,38%, у юношей на 5,47%. Исходные результаты юношей ЭГ (23,95 усл. ед.) говорили о дискомфортном состоянии. Однако, уже после

первого года эксперимента, этот показатель вырос на 37,48%, и достиг улучшения к концу эксперимента на 61,89%. Показатели юношей ЭГ были достоверно выше, чем КГ ( $p < 0,001$ ).

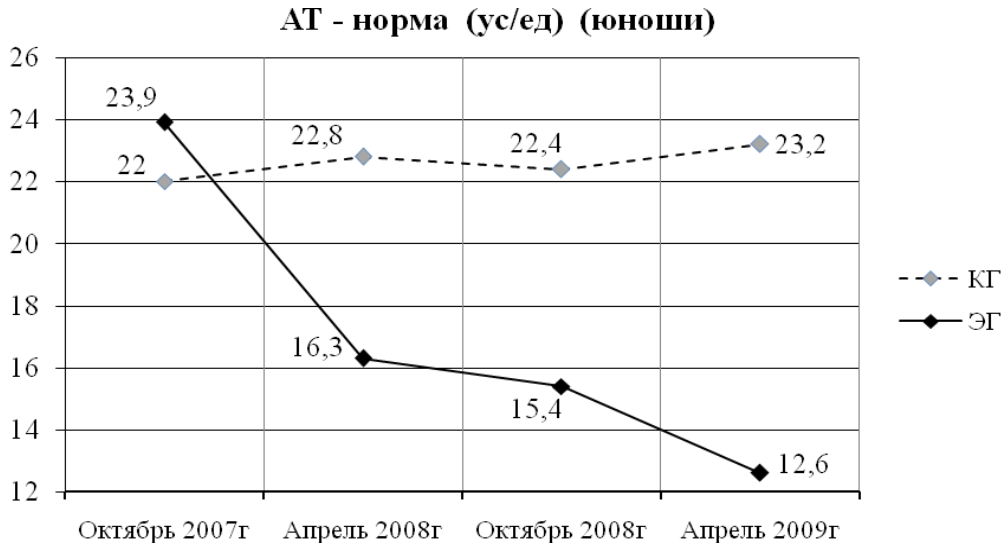


Рис. 42. График динамики показателей психического состояния юношей – АТ - норма

У девушек ЭГ в течение двух лет наблюдалось положительная динамика аутогенной нормы, в среднем улучшение – 66,55%. Особенно в конце первого года эксперимента (с 23,33 до 11,68 усл. ед.), что составило – 41,38%. Результаты девушек ЭГ достоверно выше, девушек КГ ( $p < 0,001$ ).

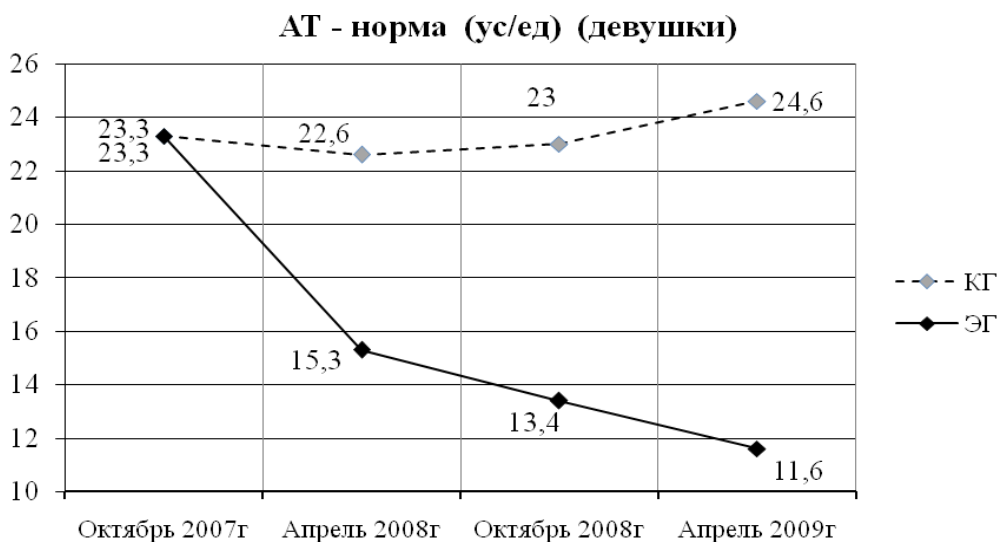


Рис. 43. График динамики показателей психического состояния девушек – АТ-норма

***Психическая работоспособность (цветовой тест Люшера).***

Показатели психической работоспособности у юношей и девушек КГ, практически не изменялись в течение двух лет (Рис. 44,45). У девушек было даже не большое снижение на 0,24%. У юношей ЭГ результаты психической работоспособности в течение двух лет значительно улучшились, общая динамика прироста, составила – 52,36%. Показатели психической работоспособности юношей ЭГ, в сравнение с показателями КГ, достоверно выше ( $p < 0,001$ ).

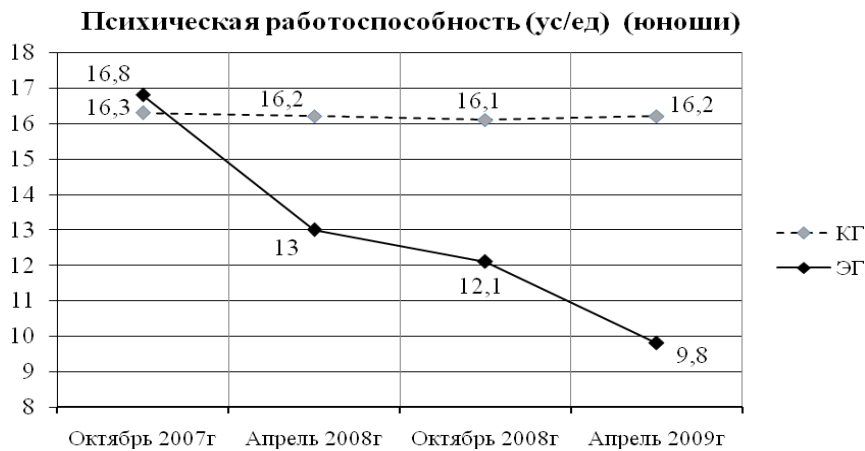


Рис. 44. График динамики показателей психической работоспособности у юношей

У девушек ЭГ при одинаковых показателях психической работоспособности с девушками КГ, наблюдалось значительное улучшение – 59,57%. Результаты ЭГ были достоверно выше результатов девушек КГ ( $p < 0,001$ ).

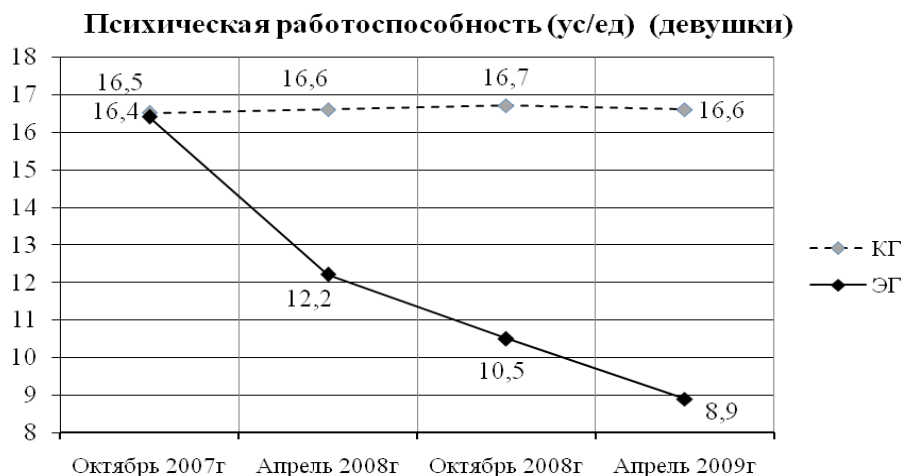




Рис. 45. График динамики показателей психической работоспособности у девушек

**Фактический и двигательный возраст.** Дети, у которых результаты двигательной подготовленности превышают средний уровень,— у них двигательный возраст опережает календарный. Таких детей называют акселератами в отличие от ретардантов, чей двигательный возраст отстает от паспортного. Наличие акселератов и ретардантов зависит от темпов развития двигательных возможностей индивидуума. Прежде всего, генетически обусловлены, индивидуальными особенностями и условиями жизни, в том числе и организацией стимулируемой физической активности.

Двухлетняя экспериментальная работа убедительно подтвердила заключение, о влиянии стимулируемой физической активности на двигательный возраст старшеклассников (Рис. 46,47).

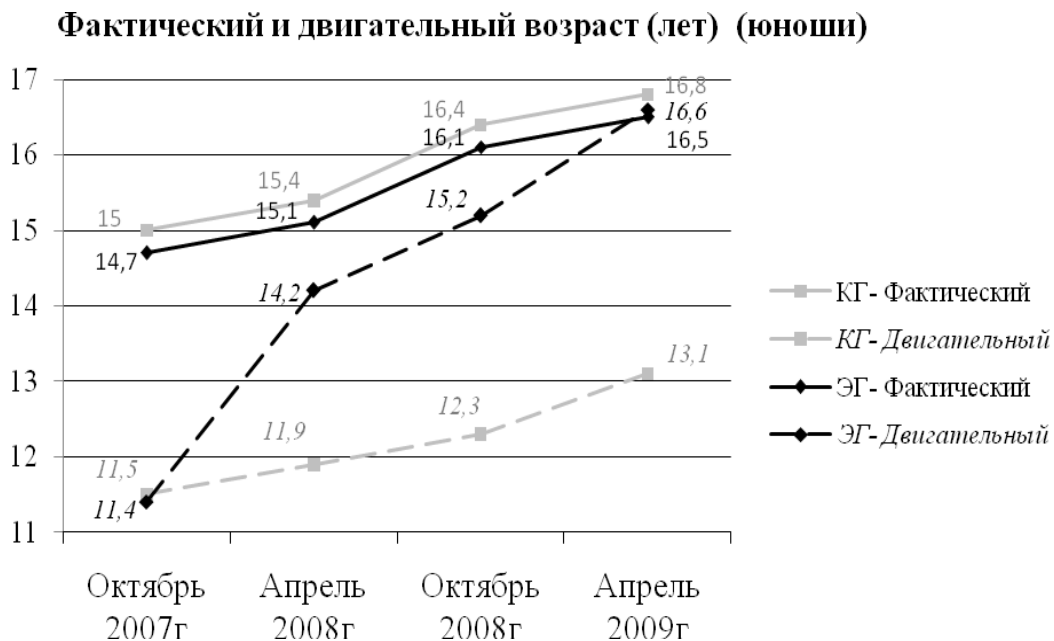


Рис. 46. График динамики фактического и двигательного возраста юношей

У юношей средние показатели фактического возраста КГ и ЭГ в начале эксперимента соответствовал 15,04 лет и 14,78 лет, при данном паспортном возрасте обе группы имели низкие средние показатели двигательного возраста 11,59 лет – КГ и 11,47 – ЭГ. Уже в конце первого года эксперимента

средние показатели юношей ЭГ выросли на 12,28%, и были достоверно выше, средних показателей юношей КГ ( $p<0,01$ ), прирост в КГ составил, только 2,63%.

В конце двух лет эксперимента двигательный возраст у юношей КГ, хотя и не значительно улучшался в среднем с 11,59 лет до 13,14 лет, но оставался на низком уровне по сравнению с фактическим возрастом (16,78 лет). Двигательный возраст юношей ЭГ, не только был достоверно выше показателей двигательного возраста в КГ ( $p<0,001$ ), но и превысил паспортный возраст. Общая динамика средних показателей двигательного возраста у юношей за два года, составила в ЭГ – 36,72%, в КГ – 12,53%.

У девушек ЭГ и КГ средние исходные показатели двигательного возраста были практически одинаковы (11,3 и 11,5 лет), причем в сравнении с паспортным возрастом на достаточно низком уровне. Уже в конце первого года эксперимента средние показатели двигательного возраста девушек ЭГ улучшились на 18,3%, в КГ – 4,23%, и были достоверно выше ( $p<0,001$ ). Общая динамика средних показателей двигательного возраста девушек в течение двух лет эксперимента, составила в ЭГ – 36,23%, что значительно выше КГ – 13,99%.

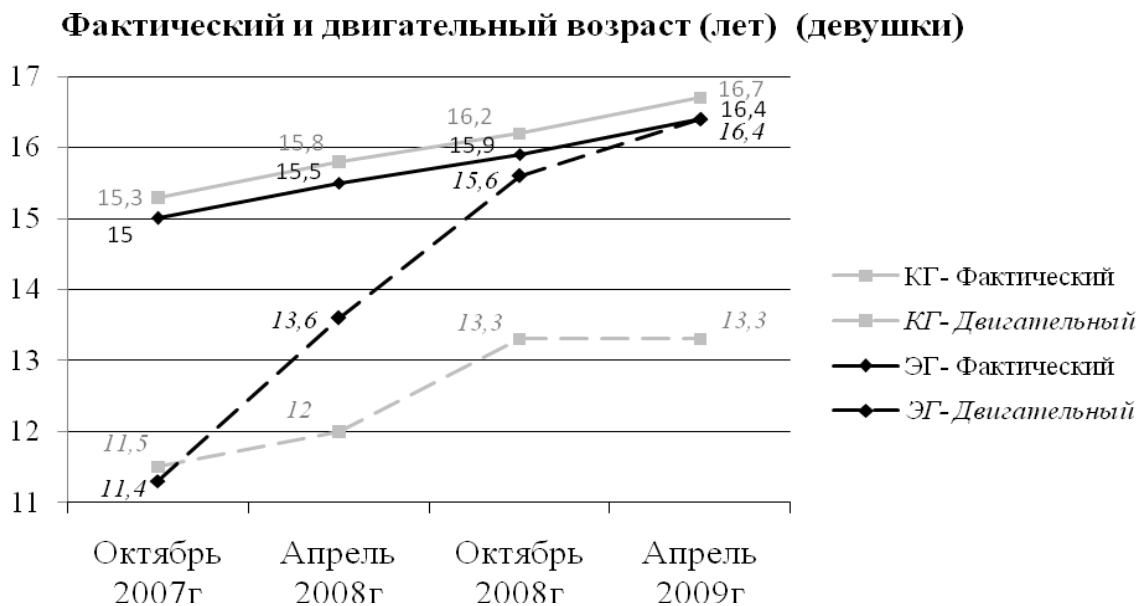


Рис. 47. График динамики фактического и двигательного возраста девушек

Двигательный возраст девушек ЭГ был достоверно выше, в сравнении с девушками КГ ( $p < 0,001$ ). Более того, показатели двигательного возраста у девушек ЭГ, выросли до уровня фактического возраста.

#### 4.4 Динамика усвоения теоретических знаний и методических умений

Одной из главной задачей педагогического эксперимента, являлась проверка эффективности технолого-педагогического подхода, основанного на приоритетном (по сравнению с традиционным) внимании к формированию специальных спортивно-физкультурных знаний и инструктивно-методических умений учащихся. В таблице 10 отражена динамика средней величины уровня знаний и инструктивно-методических умений по спортивной и физической культуре учащихся 9-10-х классов в процессе педагогического эксперимента. Представленные в ней данные свидетельствуют об отсутствии значимых различий этих показателей в ЭГ (19,36) и КГ (18,18) по результатам предварительного регистрационного обследования ( $p > 0,05$ ). Сравнение результатов предварительного и заключительного обследований свидетельствуют о наличии положительной тенденции в изменениях средней величины уровня знаний во всех группах (Таблица 10).

Таблица 10.

Сравнительная таблица динамики результатов тестирования теоретических знаний по спортивной и физической культуре (количество правильных ответов, баллы)

Обследования	Контрольная группа			Экспериментальная группа			Достоверность различий	
	n	X	m	n	X	m	t-критерий	p
I-октябрь 2007г	38	18,18	0,76	47	19,36	0,68	1,146	> 0,05
II-апрель 2008г		22,47	0,65		29,68	0,63	7,819	< 0,001
Динамика результатов %		<b>21,1</b>			<b>42,08</b>			
III- апрель 2009г	24	24,54	0,74	41	39,85	0,65	14,93	< 0,001
Динамика результатов %		<b>8,8</b>			<b>29,25</b>			
<b>Общая динамика %</b>		<b>29,77</b>			<b>69,21</b>			



Рис. 48. График динамики результатов тестирования теоретических знаний по физической культуре (количество правильных ответов)

Однако в ЭГ она является значительно более выраженной. В ЭГ показатель прироста равнялся 69,21%, в то время как в КГ он составил только 29,77%. Результаты более наглядно, представлены на графике (Рис.48). 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. Этот показатель у испытуемых КГ 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 экспериментальных групп (до 70%) из зоны «типового» уровня усвоения (оценка «удовлетворительно») в зону эвристического уровня усвоения учебного материала, соответствующего прогностической ступени абстракции (оценка «хорошо»). Результаты регистрационных обследований качества теоретических и инструктивно-

методических знаний школьников 9 – 10 классов, позволили выявить высокую эффективность экспериментальной методики в деле формирования специальных знаний, кардинального повышения уровня спортивно-физкультурной образованности старшеклассников. Установить особенности их субъективных представлений о значимости и сложности содержания учебного материала по основам специальных знаний. Благодаря этому становится возможным на более объективной основе определение и обоснование минимума теоретического и методического материала, отвечающего требованиям необходимости и достаточности для обеспечения полноценного общеобразовательного уровня в сфере спортивной и физической культуры.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, а также результаты собственных исследований, показали, что существующее содержание и организация физкультурного образования в общеобразовательных школах не способна эффективно обеспечивать необходимый уровень образованности, компетентности и физического совершенствования старшеклассников. Прежде всего, это связано с тем, что все задачи физического воспитания решаются на одном виде урока в первой половине учебного дня, содержание которых преимущественно направлено на обучение физическим упражнениям. Использование образовательных ценностей спортивной культуры в настоящее время, только декларируется.

2. Концепция спортивного образования, основанная на использовании основополагающих принципов учебного процесса по спортивной культуре в школе: *единство интеллектуального, двигательного и социально-психологического компонентов спортивной культуры личности и принципа тренировки*, позволяет расширить систему научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности учащихся старших классов и успешного формирования физической и спортивной культуры.

3. Проведение теоретических уроков по физической и спортивной культуре в первой половине дня и тренировочных уроков преимущественно во второй, комплектуемых с учетом физкультурно-спортивных интересов, потребностей, индивидуальных и психологических особенностей, является одним из приемлемых вариантов организационно-методического обеспечения спортивизации процесса физического воспитания школьников старших классов в условиях общеобразовательной школы.

4. Важнейшим условием повышения эффективности учебных занятий в школе является дифференциация и индивидуализация обучения с учетом индивидуальных физических и интеллектуальных возможностей, а также

склонностей, потребностей и интересов учащихся. Разработанный и реализованный в педагогическом эксперименте подход к организации учебного процесса спортивного образования не только содействовал более осознанному отношению учащихся к содержанию занятий, но и решению проблемы индивидуализации воздействий физическими упражнениями, реализации личностно-ориентированного обучения. Способствовал созданию фундаментальной основы для самоопределения и социализации школьников в сфере спортивной и физической культуры.

5. Основной и ничем не заменимой формой спортивного образования, является *урок*, главной функцией которого - обеспечение необходимого уровня образованности в сфере спортивной и физической культуры. Именно такие занятия должны остаться в учебном расписании школы, наряду с другими образовательными уроками. Но они должны быть наполнены соответствующим содержанием, обеспечивающим эффективное решение образовательных задач и проводиться в форме академического занятия в условиях класса.

6. Задачи спортивного и физического совершенствования должны решаться на обязательных практических (не менее трех раз в неделю, по 1,5-2 часа) занятиях, *организованных на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки.*

7. Экспериментальная проверка разработанной концепции спортивного образования старшеклассников в условиях общеобразовательной школы показала свою целесообразность и эффективность, выявило достоверное преимущество по сравнению с юношами и девушками, занимающимися в рамках традиционной школьной системы физического воспитания, а также системы дополнительного образования. Это подтверждается в положительном изменении изученных показателей ( $p < 0,05-0,001$ ) за время педагогического эксперимента:

- улучшение результатов морфофункциональных систем организма в КГ и ЭГ на протяжении двух лет исследований обнаруживалась

положительная тенденция у юношей и девушек. Однако в конце эксперимента показатели ЭГ существенно превышали показатели КГ. Все измеряемые данные в ЭГ по сравнению с КГ были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ). Исключение, весоростовое соотношение (индекс Кетле), не смотря на более интенсивные изменения в течение всего эксперимента в ЭГ, после двухлетнего эксперимента достоверных различий не обнаружено;

- значительное улучшение физической подготовленности свидетельствует о том, что все показатели при почти одинаковых значениях в начале, через два года эксперимента в ЭГ превосходили результаты КГ, как у девушек, так и юношей ( $p < 0,05-0,001$ ). У юношей ЭГ динамика прироста средних показателей, в сравнение КГ была значительна: в сгибание разгибание рук, в упоре лежа, гибкости, быстроте, равновесии и ОФП, соответственно - 84,78%; 94,35%; 83,09%; 88,59%; 71,31%. У девушек Исключение, показатель быстроты (ловля падающей линейки), в КГ – 20,68 (см), в ЭГ – 26,08 (см). Результаты по завершению эксперимента у девушек ЭГ, в сравнение с КГ были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ). Значительный прирост показателей был очевиден в силовой выносливости, быстроте, равновесии, соответственно - 123,9%; 111,2%; 96,9%;

- результаты психического состояния в течение двухлетнего исследования юношей и девушек старших классов существенно улучшились во всех показателях в ЭГ, по сравнению с КГ ( $p < 0,001$ ). При этом, что первоначальное обследование, не выявило каких либо различий, между ЭГ и КГ, как у юношей, так и у девушек;

- двигательный возраст юношей ЭГ, не только был достоверно выше показателей КГ ( $p < 0,001$ ), но и превысил в конце эксперимента фактический возраст. Общая динамика средних показателей двигательного возраста у юношей за два года, составила в ЭГ – 36,72%, в КГ – 12,53%. Общая динамика средних показателей двигательного возраста девушек в течение двух лет эксперимента, составила в ЭГ – 36,23%, что значительно выше КГ – 13,99%. Двигательный возраст девушек ЭГ был достоверно выше, в



сравнении с девушками КГ ( $p < 0,001$ ). Более того, показатели двигательного возраста у девушек ЭГ, выросли до уровня фактического возраста.

- сравнение результатов предварительного и заключительного обследований свидетельствуют о наличии положительной тенденции в изменениях средней величины уровня знаний во всех группах. Однако в ЭГ она является значительно более выраженной. В ЭГ показатель прироста равнялся 69,21%, в то время как в КГ он составил только 29,77%. Результаты регистрационных обследований качества теоретических и инструктивно-методических знаний школьников 9 – 10 классов, позволили выявить высокую эффективность экспериментальной методики в деле формирования специальных знаний, кардинального повышения уровня спортивно-физкультурной образованности старшеклассников.

8. Предложенная концепция спортивного образования, в целом обеспечивает выход из сложившегося положения, который состоит в увеличении количества учебных занятий для физического и спортивного совершенствования, проводимых преимущественно в период «критического окна», во второй половине учебного дня. Выдвинутая гипотеза убедительно это подтвердила. Внедрение спортивного образования в структуру учебного процесса старшей школы может существенно улучшить морфофункциональные показатели, физическую подготовленность, психическое состояние и обеспечить высокий уровень спортивно – физкультурной образованности старшеклассников в условиях общеобразовательной школы Сибирского региона.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абзалов Р. А., Яруллин Р. Х. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры.- 1993. - № 7, - с. 14.
2. Антропова М. В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
3. Арвисто М. А. О роли и характере ценностных ориентаций в спортивной деятельности // Общество и спорт: Сб. научных трудов. - М.: ГЦОЛИФК, 1976. - с. 6-14.
4. Аристова Л. В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта (Теоретические проблемы социальной политики: Особенности государственного регулирования) // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5. - с. 2.
5. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1, с. 23 - 25.
6. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2000. - 275 с.
7. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 4. - с. 21-23.
9. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 1. - с. 22.
10. Бальсевич В. К. Здоровье формирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 5. - с. 2-6.
11. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. - М.: НИЦ, «Теория и практика физической культуры и

спорта», 2006. - 112с, ил.

12. Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Чернышенко Ю. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры.- 1997. - № 6. - с. 15-25.

13. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Новые технологии формирования физической культуры школьника // Сборник работ участников Международного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ». - М., 1993. - с. 42.

14. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - с. 50-53.

15. Бальсевич В. К., Шестаков М.П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников // Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск седьмой / РГАФК. - М., 1997. - с. 232.

16. Безруких М. М. Здоровье сберегающая школа: - М.: Московский психолого-социальный институт. 2004 – 240 с.

17. Бокарев Ю. Г. Что нового в школах Курганской области // Физическая культура в школе. 1991. № 6. с. 8 - 9.

18. Бондаревский Е. Я., Кадетова А. В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. 1987. № 3. с. 31-35.

19. Бондаревский Е. Я., Кадетова А. В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. 1987. № 4. с. 32 - 39.

20. Бойко А. С. Все не так просто // Теория и практика физической культуры. 1990. № 9. с. 3-9.

21. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.

22. Вавилов Ю. Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практика физической культуры. 1990. № 10. с. 2-9.

23. Вавилов Ю. Н., Вавилов К. Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - с. 54.

24. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с, ил.
25. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1. - с. 27-32.
26. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1999, № 10, с. 2-5.
27. Во исполнение Закона об образовании // Физическая культура в школе. 1993. № 6. с. 2-4.
28. Временный государственный образовательный стандарт //Физическая культура в школе. - 1993. № 6. с. 4 - 9.
29. Вульфовсон Б. Л. Развитие образования в современном мире // Педагогика. - 1996. - № 6. - с. 107
30. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960.
31. Выдрин В. М. Физическая культура как ценность. - Л: Знание, 1976, - с. 9.
32. Гаврилов Д. Н., Комков А. Г., Малинин А. В. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников / Методические рекомендации. 2005. СПб НИИФК 45с.
33. Гаврилов Д. Н., Малинин А. В. и Савенко М. А. Динамика показателей физического состояния школьников города Набережные Челны (результаты педагогического эксперимента) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 4. - с. 7-9.
34. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения //Материалы научно-практической конференции. - Самара, 2000.
35. Голощапов Е. А. Социологические аспекты современной физической культуры // Физическая культура на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 1. - СПб., 2000. - с. 137.
36. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000. - 120 с.

37. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003 - 208 с.
38. Гурьянова М. П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика, 2004, № 1, с. 12-17.
39. Гуськов С. И. Физическое воспитание в школах США // Физическая культура в школе. - 1995. - № 2. - С. 69.
40. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. - М.: Педагогика, 1986.
41. Доклад о состоянии здоровья детей в РФ. По итогам Всероссийской диспансеризации 2002 года, - М., 2003.
42. Ермаков В. А., Лопатин И. П., Семенов М. И. Теоретические и естественнонаучные основы дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащейся молодежи: Сб. науч. трудов. / Отв. ред. В. А. Ермаков. Тула, 1992. с. 4-21.
43. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов. - М.: Спорт Академ Пресс. 2001. - 444 с.
44. Закон Российской Федерации «Об образовании»; Федеральный закон «О внесении изменений и дополнений в Закон Российской Федерации «Об образовании». - М.: Изд-во Государственной Думы РФ, 1995.
45. Зотова Ф. Р. Эффективность дополнительных тренировочных уроков физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 1, с.2-5
46. Ильин Е. П. От культуры физической - к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. - с. 46.
47. Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальность России. М: 1995, - с.55-56.
48. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. (Под ред. Л.Н. Прогонюк). // Сургут: Дефис. 2001. - 212с.
49. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: Учебная программа восьмилетней и средней школы. Министерство просвещения СССР. М.: Просвещение, 1985. 47с.

50. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы // Физическая культура в школе. 1987. № 6-8. с. 26-39.
51. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программа общеобразовательных учреждений / Министерство образования РФ. М.: Просвещение, 1996. с. 106-204.
52. Кон И. С. Социология личности. – М.: Политиздат. 1967 – 383 с.
53. Концепция научной, научно-технической и инновационной политики в системе образования Российской Федерации на 2001-2005 годы / Министерство образования РФ. - М., 2000
54. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе): Проект. - М., 2000.
55. Концепция содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе: Проект // Физическая культура в школе. - 2000. - № 3. - с. 19.
56. Концепция развития физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 3. - с. 3.
57. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - с. 2.
58. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи / ВНИИФК. - М., 1989.
59. Кофман Л. Б. Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи: Дис. ...докт. пед. наук в виде научного доклада. - М. - 1997. - 71с.
60. Краевский В. В. (2001). Образование и воспитание в контексте педагогической науки // Мир психологии. - № 4. - с. 209-216.
61. Кудинов А.А. Комплексная система подготовки легкоатлетов в период обучения в школе / ДонГУ. - Донецк, 1994.
62. Кузин В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 2. - с. 2-5.

63. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1977.
64. Лихачев Б. Т. Реформаторство в российском образовании: проекты и результаты // Педагогика. - 1996. - № 6. - с. 18
65. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / РГАФК. - М., 1992.
66. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного образования: Теория и методика // Теория и практика физической культуры, - 1994. - № 3. - с. 14.
67. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - с. 10.
68. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». 2006. - 174 с, ил.
69. Лубышева Л. И. Спорт, спортивный стиль жизни и здоровье молодежи / Материалы 4-го Международного конгресса. «Олимпийский спорт и спорт для всех, проблемы здоровья, рекреации и реабилитации». – Киев: Здоровье, 2000. – с. 530-531
70. Лубышева Л. И. Спортивная культура как инновационное направление модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе, / Материалы научно-практической конференции г. Кировск (Мурманская обл.). – М.: 2004 г. – 94 с.
71. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры, 2001, №4 - с. 11-15
72. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры, 2002, № 3 - с. 11-14
73. Лубышева Л. И. Муниципальная спортизация – основа школьного спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 5. - с. 2-7.
74. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 1. - с. 2.

75. Лубышева Л. И., Магин В. А. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 191 с.
76. Лубышева Л. И., Филимонова С. И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры, 2004, № 2 - с. 2-6
77. Лукьяненко В. П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 1-2. - с. 18.
78. Лукьяненко В. П. На острие проблем школьной физкультуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001.- № 2. - с. 39.
79. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры. Монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
80. Лукьяненко В. П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. 224 с.
81. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с, 50 ил.
82. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
83. Лях В. И., Зданевич А. А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Программа общеобразовательных учебных заведений / Министерство образования и науки РФ. М.: Просвещение, 2005. 126с.
84. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. - 187 с.
85. Манжелей И. В. Средо - ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. 2005. 208 с.
86. Матвеев А. П. Очерки по теории и методике образования школьников в



сфере физической культуры / РГАФК. - М., 1997. 128 с.

87. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1991.

88. Матвеев А. П. Физическая культура: начальные классы, основная и средняя (полная) школа. Программа общеобразовательных учебных заведений / Министерство образования и науки РФ. 2006. М.: Просвещение, 2006. 78с.

89. Матвеев А. П. Физическая культура 5 – 11 классы. Базовый и профильный уровни». Программа общеобразовательных учебных заведений. М.: Просвещение, 2007. 141с.

90. Матвеев А. П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - с. 19-22.

91. Матвеев А. П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 6. - с. 2-5.

92. Матвеев Л. П., Непопалов В. Н. Физическая культура: физкультура и развитие человека // Теория и практика физической культуры. - 1995 - № 5. - с. 2 - 5.

93. Моченов В. П., Уголкова И. В. Всемирный саммит по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - № 1.- с. 56.

94. Национальная доктрина образования в Российской Федерации (Проект). - М., 2000.

95. Найданов Б. Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5 - 9-х классов общеобразовательной школы: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1995.

96. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века: Монография / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1998.

97. Новиков А. Д. Физическое воспитание (К вопросу о предмете, принципах, средствах, методах и формах организации занятий физическими упражнениями). - М.: Физкультура и спорт, 1949.

98. Об актуальности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - с. 2.
99. Образование и здоровье // Физическая культура в школе. - 1998.- № 1. - с. 53.
100. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. М., 1997, с. 16
101. Ориентиры действия. Колонка редактора // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 3. - с. 2.
102. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А. А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
103. Парыгин Б. Д. Основы социально-психологической теории. - М.: Мысль. 1971. - 348 с.
104. Паршиков А. Г. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. — М.: «Советский спорт», 2003. - 352 с.
105. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоровья. - 1978. - 92 с.
106. Пономарев В. В. Быстрее, выше, сильнее: Региональная программа по физическому воспитанию для учащихся 3-4 (5) классов общеобразовательных школ: Методические разработки для регионов Сибири и Крайнего Севера. Норильск, 1991. 46 с.
107. Пономарев Н. И. Спорт как социальное и педагогическое явление. Л., 1989, - с.5.
108. Праздников Г. Л. (1981). Искусство и спорт. - Л.: Знание. - 154 с.
109. Прогонюк Л. Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000 - № 4. - с. 12-15
110. Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные положения) // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 3. - с. 7.

111. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ): Программа общеобразовательных учреждений / Министерство образования РФ. М.: Просвещение, 1996. с. 205-257.
112. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол): Программа общеобразовательных учебных заведений / Министерство образования РФ. М.: Просвещение, 1992. 75 с.
113. Романович В. А. Освоение технологии спортивно ориентированного физического воспитания в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа», ХМАО-ЮГРА.: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Чайковский, 2 ноября 2007). – Чайковский ГИФК, 2007. – 195 с.
114. Романович В. А., Световец В. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание в Октябрьской школе. - М.: Изд-во АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. - 264 с.
115. Руденко А. В., Мартыанова И. В. Особенности спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся в сельской малокомплектной школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. № 5, с. 54-55
116. Селуянов В. Н., Шестаков М. П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.
117. Словарь иностранных слов. М., 1984, с. 171.
118. Советский энциклопедический словарь. Советская энциклопедия. 1979, с. 148
119. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова: В 2-х т. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
120. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по специальности 03.03 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина и др. - М.: Просвещение, 1990.
121. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие. / Под ред. Б.М. Шияна. - М.: Просвещение, 1988.

122. Теория физического воспитания. / Отв. ред. Г.И. Кукушкин. - М.: Физкультура и спорт, 1959.
123. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного и среднего (полного) общего образования. / Сост.: В. Н. Шаулин, В. И. Лях, Е. Н. Литвинов, Г. Б. Мейксон // Физическая культура в школе. 1997. № 1. с. 2-6.
124. Филиппов В. М. Российское образование: состояние, проблемы, перспективы // Бюллетень Министерства образования РФ. - 2000. - № 2. - с. 3.
125. Философский энциклопедический словарь (1983). – М. – 840 с.
126. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа общеобразовательных учебных заведений / Министерство образования РФ. М.: Просвещение, 1993. 65 с.
127. Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся сельских начальных малокомплектных школ: Учебная программа общеобразовательных учебных заведений /Министерство образования РФ. М.: Просвещение, 1992. 63 с.
128. Фомин Н. А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. - 383 с, ил.
129. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с, ил.
130. Фонарев Д. В. Пути преобразования муниципальной системы физического воспитания в организационно-управленческую структуры спортивно-ориентированного образования. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5, - с.19-22
131. Фролова Н. Д., Чирвина Н. В., Осетрова Л. С. Здоровье формирующие технологии физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. - Краснодар. 2004. - 69с.
132. Хромин В. Г. Интеграция основного и дополнительного образования школьников // Монография. – Тюмень – 2002. 174с.
133. Хромин Е. В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методологических подходов к совершенствованию

физкультурного образования школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 3. - с. 21.

134. Царик А. В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и в XXI веке // Теория и практика физической культуры. - 1991.- № 1.- с. 2.

135. Чесноков Н. Н., Красников А. А. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 85с. (Физическая культура и спорт в школе).

136. Щедрина А. Г. Здоровье и массовая физическая культура: методологические аспекты // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 41 - с. 5.

137. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов на Дону: «Феникс», 2004. - 624с.

138. Annerstedt C. Physical Education and Health in Sweden. In: Pühse U., Gerber M. (eds.), International Comparison of Physical Education. Concept-Problems-Prospect. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2005, 604-629.

139. Australian Sports Commission. (2003). Children and Sport. A report prepared for the Australian Sports Commission. Canberra: ASC. <http://www.ausport.gov.au>

140. Boreham C. A., Twisk J., Savage, Cran G. W., & Strain, J. J. Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29 (6), 1997. S.788-793

141. Bouchard C., Shephard R., Stephens T., Pherson B. Physical Activity, Fitness and Health, Human Kinetics, Champaign. - Illinois, 1994.

142. Breslow L. «A Quantitative Approach to the World Health Organization Definition of Health: Physical, Mental, and Social Well-Being». *International journal of Epidemiology*. (1) (1972) 347-355

143. Broeke A., Van Daltsen G., Physical Education and Sport Education in the European Union: The Netherlands. In: Klein G., Hardman K., Physical Education and Sport Education in the European Union. Editions Revue EP.S., Paris 2007.

144. Calfas K., & Taylor W. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423

145. Cox M., Schofield G., Greasley N., Kolt G. S. Pedometer steps in primary school-aged children: a comparison of school-based and out-of-school activity.

Journal of Science and Medicine in Sport. 2006; 9 (1-2): 91-97.

146. DSB, DSB - SPRINT - Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland. Meyer & Meyer, Aachen, 2006.

147. Eckerstorfer K. Alternative forms of movement as an expression of a new youth culture and its effects on a school sport // Physical education and sports of children and youth. Conference proceedings. Bratislava, Slovak Scientific Society for Physical Education and Sports. - 1995. - P. 25.

148. Fox K. The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being // Journal of Public Health Nutrition 2(3) (1999) S.411-418.

149. Fröhlich M., Klein M. (2003), Sport und psychische. Sportwissenschaftliche Skripte. [www.sport-training.de](http://www.sport-training.de)

150. Giannini C., Mohn A. & Chiarelli F. Physical exercise and diabetes during childhood // Journal of the Society of Medicine and Natural Sciences of Parma. 2006. №1 S.18-25.

151. Grössing S., Recla J., Recla, H., Physical Education in Austria. In: Pühse U., Gerber M., International Comparison of Physical Education. Concepts, Problems, Prospects. Meyer and Meyer Sport, Oxford. 2005, 66-82.

152. Hardman K., Council of Europe Committee for the Development of Sport (CDDS), Report on School Physical Education in Europe. MSL-IM 16 (2002) 9, Council of Europe, Strasbourg. 2002.

153. Hardman K. 2008. An Update on the Status of Physical Education in Schools Worldwide: Technical Report for the World Health Organization. <http://www.icsspe.org/documente/PEworldwide.pdf>

154. Hardman K. The situation of Physical Education in schools. HUMAN MOVEMENT. 2008, vol. 9 (1), 5-18

155. Hardman K. Current situation and prospects for physical education in the European Union. Policy Department Structural and Cohesion Policies. European Parliament, 2007  
<http://www.europarl.europa.eu/activities/expert/eStudies.do?language=EN>

156. Hardman K., Marshall J. World-wide survey of the state and status of school physical education, Final Report. University of Manchester, Manchester 2000.

157. Hardman K. and Marshall J., (2005). Update on the State and Status of Physical Education World-wide. <http://www.nwcpea.org/Maggingen.doc>

158. Halbert J., MacPhail A., Physical Education in Ireland. In: Pühse U., Gerber M. (eds.), *International Comparison of Physical Education. Concept-Problems-Prospect.* Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2005, 380–399.
159. Helmke C., Umbach C., *Anmerkung zur Übersicht Sportunterricht in Deutschland (Stand 01/2000).* Deutscher Sportlehrerverband E.V., Baunatal 2000.
160. International Diabetes Federation. 2006. *Diabetes Epidemic Out of Control (Press Release).* <http://www.idf.org/home/index.cfm?unode=7F22F450-B1ED-43BB-A57C-B975D16A812D>  
<http://www.idf.org/home/index.cfm?unode=7F22F450-B1ED-43BB-A57CB975D16A812D>
161. Karpljuk D., Videmsek M. The influence of an experimental endurance training programme on the heart rate values of 11 years old boys. In: V. Strojnik and A. Usaj, eds. *Proceedings I of the 6-th Sport Kinetics Conference '99, Ljubljana, Slovenia, University of Ljubljana, Faculty of Sport, September 1<sup>st</sup>-4<sup>th</sup>; 1999.* - P. 195-197.
162. Kirk D. (2004). Framing quality physical education: The elite sport model or sport education? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 9 (2), 185-195.
163. Kirk D. (2006). *Sport Education, Critical Pedagogy, and Learning Theory: Toward an Intrinsic Justification for Physical Education and Youth Sport.* National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education. <http://www.leedsmet.ac.uk/carnegie/KirkQuest06.pdf>
164. Kirkeby M., *Volunteers and After-School Sports Participation.* Unpublished Paper. January 2007.
165. Lazarus R. A. 1975. A Cognitively Oriented Psychologist Looks at Biofeedback. *American Psychologist*, 30: 553-561
166. Locke L. F. (1992). Changing secondary school physical education. *Quest*, 44, 361-372.
167. Loopstra O., Van der Gugten T. *Physical education from a European point of view.* EU-1478. 1997.
168. Luca A. *Gimnastica in scoala. Iasi, Universitatea «Al. I. Cuza», 1993, 132 p.*
169. Luca A. *Aspecte istorice, filosofice, pedagogice si speciale ale gimnasticii in sistemul de invatamant.* Mannheim, Institutul de Cercetari al Academiei Americano-Romane, 1996, 13 p.

170. Luca A. Optimizarea mijloacelor discipline! «gimnastica» in procesul de educatie fizica din cilcul gimnazial al scolilor din Romania: Autoreferat al tezei de doctor in pedagogic. - Chisinau, 1997, 26 p.
171. Malina R. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), S.48-57.
172. Mota J., Santos P., Guerra S., Ribeiro J.C, Duarte J. A. Patterns of daily physical activity during school days in children and adolescents. *American Journal of Human Biology*. 2003; 15 (4): 547-553
173. North T., McCullough P., & Tran Z. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18, 379-415
174. Rankinen T. & Bouchard C. Dose-Response Issues Concerning the Relations Between Regular Physical Activity and Health. Presidents Council on Fitness and Sports. 2002. № 3 S.18.
175. Ransford C. P. (1982). A role for amines in the antidepressant effect of exercise: a review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 4 (1), 1-10.
176. Rausavljevich R., Katie M., Zvan N., Viskic-Stalec. Comparative analysis of structural transformations of motor dimensions of seven - year old male and female pupils. In: V. Strojnik and A. Usaj, eds. *Proceedings I of the 6-th Sport Kinetics Conference '99, Ljubljana, Slovenia, University of Ljubljana, Faculty of Sport, September 1<sup>st</sup> - 4<sup>th</sup>, 1999: 36-45.*
177. Rikard G. L., & Banville D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385-400.
178. Rivard M-C., & Beaudoin C., (2005). Physical Education in Canada. In U. Pühse & M. Gerber (Eds.). *International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag. pp.150-173.
179. Ronholt H., Physical Education in Denmark. In: Pühse U., Gerber M. (eds.), *International Comparison of Physical Education. Concept-Problems-Prospects*. Meyer & Meyer Verlag., Aachen 2005, 206-227.
180. Rychtecky A., Physical Education and Education through Sport in the Czech Republic. In: Klein G., Hardman K., *Physical Education and Sport Education in the European Union*. Editions Revue EP.S., Paris 2007.
181. Salokun S. O., (2005). Physical Education in Nigeria. In U. Pühse & M. Gerber (Eds.). *International Comparison of Physical Education. Concept -*



Problems - Prospects. Aachen, Meyer & Meyer Verlag. pp.497-511. The Associated Press, Jan. 17, 2005.

182. Scully D., Kremer J., Meade M., Graham R. & Dugeon K. Physical Exercise and Psychological Well-being: A Critical Review // *British Journal of Sports Medicine* 32 (1998) S.111-120.

183. Siedentop D. (1980). *Physical education: Introductory analysis*. Dubuque: Wm. C. Brown.

184. Siedentop D. (1994). *Sport education: Quality P.E. through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

185. Sigtnund E., Frotnel K., Vasendova L. Comparison of weekly motor activity of pupils aged 11-12 from sports-oriented and non-sports-oriented classes. In: V. Strojnik and A. Usaj, eds. *Proceedings I of the 6-th Sport Kinetics Conference '99, Ljubljana, Slovenia, University of Ljubljana, Faculty of Sport, September 1<sup>st</sup> -4<sup>th</sup>; 1999: 306-309.*

186. Sollerhed A. C., *The Status of Physical Education in the Swedish School System*. Paper, ICHPER.SD 42<sup>nd</sup> World Congress, *Developing Strategies of International Cooperation in Promotion of HPERSD for the New Millennium*. July 2-8, 1999, Cairo, Egypt.

187. Stein E. *Physical education in Australia*. In W. Johnson // *Sport and education around the world*. - 1983. - N. 4. - P. 220-253.

188. Suter E. & Hawes M. R. Relationship of physical activity, body fat, diet, and blood lipid profile in youths 10-15 yrs. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25 (6), 1993. S.748-754

189. Terre L., Ghiselli W., & Taloney L. (1992). Demographics, affect, and adolescents' health behaviors. *Adolescence*, 27, 12-24

190. Trost, Stewart G., Rosenkranz, Richard R., Dzewaltowski. *Physical Activity Levels among Children Attending After-School Programs*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 40(4): April 2008, S.622-629.

191. Tsangaridou N., Yiallourides G. *Physical Education and Education through Sport in Cyprus*. In: Klein G., Hardman K., *Physical Education and Sport Education in the European Union*. Editions Revue EP.S., Paris 2007.

192. Tudor-Locke C, Lee S. M., Morgan C. F., Beighle A., Pangrazi, R.P. Children's pedometer-determined physical activity during the segmented school day. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2006; 38 (10): 1732-1738.

193. Turkington H. D. (2002). Physical Education in Canada. FIEP Bulletin, 71 (2). pp.42-46.
194. Veitch J., Cleland V., Salmon J., Hume C., Timperio A., Crawford D. (2006) Children and adolescents' physical activity during the «Critical window». Centre for Physical Activity and Nutrition Research.  
<http://www.deakin.edu.au/hmnbs/cpan/summaries/physical-activity-critical-window.pdf>.
195. Wallian N., Gréhaigne J. F., Physical Education in France. In: Pühse U., Gerber M. (eds.). International Comparison of Physical Education. Concept-Problems-Prospect. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2005, 272-291.
196. Warburton D., Nicol C. & Bredin S. Health Benefits of Physical Activity: The Evidence (Review). CMAJ 174 (6) (2006) S.801-809.
197. Weismann M. & Klerman G. Depression; Current understanding and changing trends. Annual Review of Public Health. 13. (1992). S.319-339
198. Wickham D. (2001). Let's Reopen the School Gym Door. Bring Back P.E. [http://www.cwu.edu/~jefferis/jeff\\_justipe.html](http://www.cwu.edu/~jefferis/jeff_justipe.html) 05/02.
199. Wohl A. (1979). Sociologies culture fizycznej. Zeros problematic, t.i. - Warszawa. - 392 p.
200. Zouabi M. (2005). Sport and Physical Education in Tunisia. In U. Pühse & M. Gerber (Eds.). International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects. Aachen, Meyer & Meyer Verlag. pp.672-685.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

Среднее распределение времени в учебном плане на различные области физической деятельности в начальных и средних школах (%) (Hardman, 2008) [153].

Область деятельности	Начальные школы (%)	Средние школы (%)
Игры (спортивные)	41	43
Гимнастика	18	14
Легкая атлетика	18	22
Плавание	6	5
Танцы	7	4
Наружная деятельность	5	4
Другие	7	8

### Приложение 2

Среднее количество времени физкультуры в учебном плане в странах Европейского Союза (1999-2006) (Hardman, 2007) [155].

Страны ЕС	Начальная школа				Средняя школа			
	1999		2006		1999		2006	
	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс
Австрия	100	200	100	200	100	200	50	200
Бельгия	100	120	100	100	150	150	100	150
Болгария	120	120	100	150	120	120	135	135
Кипр	90	90	80	80	90	90	45	135
Чешская республика	90	135	90	135	90	90	90	135
Дания	90	100	90	90	90	100	60	60
Эстония	90	135	135	135	90	90	90	90
Финляндия	90	90	90	90	90	90	45	90
Франция	240	240	120	240	120	240	90	240
Германия	90	180	60	150	90	180	60	135
Греция	90	90	90	135	90	90	90	135
Венгрия	90	90	112	225	90	135	90	225
Ирландия	30	60	30	60	45	120	57	120
Италия	100	120	60	120	100	120	120	120
Латвия	120	120	80	80	120	120	80	80
Литва	90	90	35	45	90	90	45	45
Люксембург	100	135	100	100	45	150	125	125
Мальта	90	90	150	150	45	90	45	90
Нидерланды	50	100	45	90	50	100	90	120
Польша	135	135	135	180	90	135	135	180
Португалия	150	180	90	135	150	180	180	180
Румыния	100	100	100	100	100	100	100	100
Словакия	90	135	90	135	135	135	45	135
Словения	135	135	45	135	90	90	90	180
Испания	60	60	100	180	60	60	110	120
Швеция	110	110	100	100	110	110	60	60
Англия	30	120	30	130	60	120	60	120

## Батарея тестов и методика тестирования (Гаврилов, Комков, Малинин, 2005)

**1. Паспортные данные** (Ф.И.О., возраст, пол, класс, дата и время тестирования).

### **2. Морфофункциональные показатели.**

*Рост* (стоя и сидя), измеряют с помощью ростомера. Для измерения роста стоя, обследуемый встает на площадку деревянного ростомера таким образом, чтобы касаться вертикальной планки (стойки) ростомера пятками, ягодицами, межлопаточной областью, голова должна находиться в таком положении, чтобы линия, соединяющая наружный угол глаза и козелок ушной раковины, была горизонтальной. После того, как обследуемый принял правильное положение, сверху по стойке осторожно спускают скользящую муфту с горизонтальной планшеткой до соприкосновения с головой. Цифра, на которой фиксирована планшетка, показывает рост в сантиметрах (определяется по показаниям правой шкалы). Измерение роста производится с точностью до 0,5 см.

Для измерения роста в положении сидя обследуемый садится на откидную скамейку, касаясь планки ягодицами и межлопаточной зоной. Голове придается такое же положение, как при измерении роста стоя. Результат отсчитывается по левой шкале ростомера.

Для измерения массы (веса) тела используются десятичные медицинские весы рычажной системы чувствительностью до 50г. Перед взвешиванием необходимо выверить весы. Взвешивание производится без одежды и обуви. Допускается взвешивание юношей в трусах, а девушек - в трусах и бюстгальтерах.

*Измерение окружности (обхвата) грудной клетки.* Измерение производится сантиметровой лентой или рулеткой при вертикальном положении обследуемого. Сантиметровую ленту накладывают сзади у лиц обоего пола под нижними углами лопаток. Спереди у юношей - по нижнему сегменту около сосковых кружков, у девушек над грудной железой на уровне прикрепления 4-го ребра к груди. При наложении сантиметровой ленты обследуемый отводит руки в стороны. Измеряющий, удерживая в одной руке оба конца ленты, свободной рукой проверяет правильность ее наложения сзади и с боков. Измерения проводятся при опущенных руках. Окружность грудной клетки измеряется при максимальном вдохе, полном выдохе и во время паузы. Чтобы уловить момент паузы, обследуемому задают какой-либо вопрос и во время ответа проводят измерение. Следует обращать внимание на то, чтобы при вдохе обследуемый не сгибал спину, не поднимал плечи, а при выдохе - не сводил плечи вперед и не наклонялся. Разность между величинами окружностей в фазе вдоха и выдоха определяет степень подвижности грудной клетки (экскурсию, размах). Точность измерения до 1см.

При измерении окружности талии сантиметровую ленту накладывают горизонтально по верхнему краю пупка.

Окружность бедер измеряется в самом широком месте таза.

Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) производится специальным прибором - спирометром. Обследуемый предварительно делает глубокий вдох, а затем выдох. Еще раз, глубоко вздохнув, берет наконечник спирометра в рот и медленно выдыхает в трубку до отказа. Точность измерения - в пределах 100 мл.

**Динамометрия кистевая.** Измерение силы мышц, сгибающих пальцы, производится ручным динамометром. Обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр шкалой к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами). Затем без напряжения в плече вытягивает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сходить с места и сгибать руку в локтевом суставе). Предоставляется 2-3 попытки. Результат оценивается по лучшей (максимальной) попытке.

**Оростатическая проба (по Морхаузу)** проводится при переходе из положения сидя, в положение стоя. В ходе пробы измеряется ЧСС в положении сидя на стуле (ЧСС<sub>сд</sub>), затем обследуемый встает и ЧСС измеряется в конце первой минуты после подъема (ЧСС<sub>ст</sub>). Рассчитывается величина разности ЧСС<sub>ст</sub> - ЧСС<sub>сд</sub>.

**Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге).** Обследуемый в положении сидя делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (в объеме приблизительно 80% от максимального), закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. Измеряется максимальное время, в течение которого обследуемый может не дышать. Секундомер включается в конце вдоха и выключается, когда дыхание возобновляется.

На основании результатов тестирования можно рассчитать следующие индексы:

- весо-ростовой индекс (индекс Кетле)

$ИК = \text{вес (грамм)} : \text{рост (см)}$ ;

- показатель Пинье (крепость телосложения)

$ПП = \text{рост (см)} - \text{вес (кг)} - \text{ОГК (см)}$ ;

- индекс Эрисмана (пропорциональность развития грудной клетки)

$ИЭ = (\text{ОГК пауза} - \text{рост (см)}) : 2$ ;

- оценка «состава тела» (% жира) по весо-ростовому соотношения (ВМІ)

$ВРС = \text{вес (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}$ ;

- жизненный индекс

$ЖИ = \text{ЖЕЛ (мл)} : \text{вес (кг)}$ ;

- силовой индекс

$СИ = \text{сила кисти (кг)} : \text{вес тела (кг)}$ .

### **3. Показатели психического здоровья.**

Оценка вегетативного коэффициента (ВК) и аутогенной нормы (АТ - нормы) производится по цветовому тесту Люшера.

Вегетативный коэффициент определяется по формуле:

$$ВК = (18 - К - Ж) : (18 - С - 3),$$

где буквами обозначены места цветов при выборе обследуемого (*К* - красного, *Ж* - желтого, *С* - синего и *З* - зеленого). Значение *ВК* более 1 - характеризует внутреннюю готовность к реализации сил в деятельности, менее 1, особенно менее 0,75 - говорит об усталости, склонности к сохранению, накоплению сил.

*АТ* - норма определяется суммарным отклонением места выбранного для каждого цвета от места этого же цвета в наборе, соответствующем *АТ* - норме (3, 4, 2, 5, 1, 6, 0, 7). Где цифрами обозначены 8 цветов: 3 — красный, 4 — желтый, 2 — зеленый, 5 — фиолетовый, 1 — синий, 6 — коричневый, 0 — серый и 7 — черный. Диапазон значений показателя от 0 до 34 усл. единиц. *АТ*-норма характеризует психический комфорт (значение менее 16) — дискомфорт (значение более 20) с промежуточным состоянием между ними (значение 16 - 20).

*Оценка уровня тревожности* проводится с помощью вопросника Спилбергера - Ханина. Цель тестирования - определение уровня тревожности в данный момент (ситуативная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность).

Порядок исследования: Текст вопросника предъявляется испытуемому в виде бланка. Текст состоит из двух шкал по 20 утверждений в каждой, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность. Испытуемые, отвечая на утверждения первой части вопросника (1-20), выбирают один из четырех вариантов ответов: 1 - нет, это не так, 2 - пожалуй, так, 3 - верно, 4 - совершенно верно. Обводятся номера утверждений, и записывается число, соответствующее выбранному ответу. Для второй части вопросника (21-40) варианты ответов иные: 1 - почти никогда, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - почти всегда.

#### Утверждения первой части (ситуативная тревожность)

	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4

18. Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

### Утверждения второй части (личностная тревожность)

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю оттого, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодро	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои неудачи, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

**Инструкция:** Вам будет предъявлен ряд утверждений. Внимательно прочитав каждое из них, выберите из четырех возможных ответов один, наиболее подходящий, по вашему мнению, и обведите его номер. Обработка результатов. Показатель реактивной тревожности (*СТ*) и личностной тревожности (*ЛТ*) подсчитывается отдельно по формулам.

*СТ* = первая сумма - вторая сумма + 50, где первая сумма — сумма обведенных цифр по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; вторая сумма - сумма остальных обведенных цифр.

*ЛТ* = первая сумма - вторая сумма + 35, где первая сумма — сумма обведенных цифр по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; вторая сумма - сумма остальных обведенных цифр.

Оценки для интерпретации результатов предлагается в приложении 3.

- 0 - 30 низкая тревожность
- 31 - 45 умеренная тревожность
- Выше 45 баллов - высокая тревожность.

#### **4. Показатели двигательной подготовленности.**

*Уровень аэробной выносливости* оценивается с помощью бега на 1000

метров с фиксацией времени преодоления дистанции в секундах.

*Аэробная выносливость* может также оцениваться и с помощью «сит-теста», представляющего собой циклические движения «сесть-встать», в течение 3 минут в темпе, задаваемом метрономом. Высота сидения (стула, табуретки и т.п.) подбирается в соответствии с ростом испытуемого, таким образом, чтобы угол между бедрами и голенью в положении сидя составлял 90°.

Проведение теста. После небольшого отдыха (около 5 минут без помех отвлекающих звуков и световых раздражителей) у обследуемого, сидящего в покое, измеряется ЧСС (ЧСС пок). В темпе, задаваемом периодическим звуковым или световым сигналом испытуемый садится и встает со стула в течение 3-х минут. В конце третьей минуты он остается в положении стоя и вновь производится измерение ЧСС (ЧСС нагр) за 6с. и полученная величина умножается на 10. После этого обследуемый садится и отдыхает 1 мин., в конце которой проводится третье измерение ЧСС (ЧСС восст) за 6 с и полученная величина умножается на 10.

Уровень аэробной (кардиореспираторной) выносливости оценивается по величине индекса (в условных единицах), рассчитываемого по формуле:

*Индекс выносливости* =  $(ЧСС_{пок} + ЧСС_{нагр} + ЧСС_{восст} - 200) : 10$ .

*Мышечная (силовая) выносливость* оценивается с помощью двух видов тестирования. 1) Поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы ног фиксируются. При поднимании туловища — коснуться локтями коленей. После касания локтем колена следует опустить туловище до касания пола лопатками и затылком. Тест выполняется в течение 30 с, результат оценивается по максимальному числу подъемов туловища за указанное время. 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кисти в упоре на ширине плеч или специальной подставке. Упражнение выполняется из исходного положения, лежа на полу, туловище прямое. По команде «Начинай!» испытуемый выпрямляет руки до положения упора, сгибая руки, возвращается в и.п. и т.д.

*Гибкость* оценивается при выполнении наклона вперед из положения сидя. Для выполнения теста из положения сидя, необходимо специальное устройство или гимнастическая скамейка с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

*Быстрота* оценивается тестом с падающей линейкой, который выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник берет 40-сантиметровую линейку и устанавливает ее параллельно ладони на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки должна находиться на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание!» помощник в течение 5 с должен отпустить линейку, так, чтобы она начала свободно падать параллельно ладони обследуемого, который должен как можно скорее сжать пальцы и схватить линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах, от нижнего края



ладони до нулевой отметки линейки. Делается три попытки и из них выбирается лучший результат.

*Координация* оценивается с помощью теста Ромберга. Обследуемый выполняет равновесие на левой ноге (при этом стопа правой ноги фиксируется на уровне коленной чашечки опорной ноги) с закрытыми глазами, руки опущены. Фиксируется время удержания равновесия. Не разрешается сдвигать стопу опорной ноги. Дается две попытки. Засчитывается лучший (дольше по времени) результат.

*Скоростно-силовые показатели* оцениваются с помощью прыжков в длину с места. Исходное положение - стоя (носки на линии старта) и приняв положение старта пловца, махом рук вперед-вверх выполняют прыжок с приземлением на обе ноги. Результат засчитывается по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

Мониторинг предполагает использование компьютерных программ, систему сбора, обработки и анализа данных, состоящих из трех подсистем:

- тестирования уровня физического состояния «ФАКТОР»;
- статистической обработки данных «MiniStat»;
- «Монимейл» для передачи информации о результатах мониторинга с использованием электронной почты.

Используемая технология мониторинга психофизического состояния, предполагает алгоритм последовательных действий.



Рис. Принципиальная схема технологии мониторинга психофизического состояния школьников

На первом уровне обработки результатов тестирования создавался протокол с результатами и оценками испытуемых. В нем представлены все измеряемые параметры в абсолютных величинах и в оценочном выражении. На втором уровне обработки результатов обследования создавался индивидуальный профиль морфофункционального состояния, представленный в виде графика. На третьем уровне с использованием выборочной информации об обследованных из базы данных создавался сводный протокол с первичными параметрами для последующего анализа. На четвертом уровне на основе группового протокола создавался морфофункциональный профиль выбранной группы обследованных в графическом виде. На пятом уровне представляется групповая информация в виде статистических показателей (в свернутом виде) - средних, СКО, ошибки средних. На шестом уровне проводится анализ динамики психофизического состояния обследованных на основе сравнения показателей первого и последующих тестирований.

*Приложение 4*

### **Примерное содержание программного материала МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

#### **Раздел теоретических знаний по спортивной и физической культуре**

*Система специальных знаний в сфере спортивной и физической культуры.* Роль специальных знаний в освоении ценностей физической культуры. Знания как элемент содержания образования в сфере физической культуры. Формы организации процесса преподавания и усвоения теоретического материала по физической культуре. Особенности технологии усвоения теоретического материала.

*Основы теории физической культуры.* Роль физической культуры в жизни общества. Использование средств физической культуры для всестороннего развития личности. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Основные понятия теории физической культуры.

*Основы системы физического воспитания.* История становления и развития систем физического воспитания. Структура отечественной системы физического воспитания. Цель и задачи школьной системы физического воспитания. Формы организации физического воспитания школьников. Урочная и внеклассная - формы физического воспитания школьников. Содержание и структура занятий физическими упражнениями.

*Основы теории тренировки организма.* Знания необходимые для эффективной организации самостоятельных тренировочных воздействий. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями.

*Физические упражнения - основное средство физического воспитания.* Общее представление о комплексе средств физического воспитания. Определение исходных понятий. Факторы, определяющие физические упражнения как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие эффективность воздействий физических упражнений. Классификация физических упражнений.

*Методы применения физических упражнений.* Общее представление о методах. Основные понятия. Классификация методов выполнения физических упражнений. Характеристика методов строго регламентированного упражнения. Характеристика методов частично регламентированного упражнения.

*Освоение двигательных действий.* Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков. Основные положения теории Н. А. Бернштейна. Уровни построения движений. Основные трудности управления движениями. Формирование движений у детей и подростков. Формирование двигательного навыка. Общая структура и основные задачи процесса освоения двигательных действий. Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление. Роль технических средств в освоении двигательных действий.

*Понятие о физических качествах и их развитии.* Общие представления о физических качествах. Развитие силы (силовых возможностей). Развитие выносливости. Развитие быстроты (скоростных возможностей). Развитие гибкости. Развитие ловкости (координационных возможностей). Развитие физических качеств как единый процесс.

*Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).* Общие представления о ЗОЖ. Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Основные правила оздоровительной тренировки. Телосложение и его формирование. Ожирение: профилактика и борьба с ним. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ. Закаливание организма как важнейший компонент ЗОЖ. Вредные привычки и борьба с ними. Популярные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.

*Обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями.* Травматизм на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

## Раздел физическое совершенствование

### Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 9-11 классов на основе баскетбола (38 недель).

#### **(ОФП) Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении

*ОРУ без предметов и с предметами.* Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.

*Акробатические упражнения.* Кувырки, мост, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, сочетание элементов.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, скамейка. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Прыжки в глубину, выпрыгивание на препятствия. Опорные прыжки (козел, конь).

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: 30, 60м с высокого старта, с ускорением на 30, 40, 50м; Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий. Челночный бег 4х10м и 6х10м. Кросс на 2,5-3км. Прыжки в длину с места сериями, отталкиваясь правой и левой ногой. Прыжки в длину с места и в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание гранаты 300г и 500г на дальность. Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

*Лыжная подготовка.* Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; основной и стартовый варианты. Преодоление уступов и выступов при спуске. Переход с попеременных на одновременные ходы; переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление крутых подъемов бегом. Прохождение дистанции: 3,5- 4км, до 6-7км, до 8-10км, 8-10км.

#### **(СФП) Специальная физическая подготовка**

*9 класс.* Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой

от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину.

*10-11 класс.* Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полукотскока. Ловля высоколетающего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12—16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек. Ловля высоколетающих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой из-за спины. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину.

### *Техническая подготовка*

#### *9 класс. Техника нападения.*

*Техника передвижения.* Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.

*Техника владения мячом.* Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой.

*Техника защиты.* Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

### **10-11 класс. Техника нападения.**

*Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

*Техника владения мячом.* Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении. Передача мяча одной рукой из-за спины. Передачи мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

*Техника защиты.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

### **Тактическая подготовка.**

#### **9 класс.**

*Тактика нападения.* Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от

расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке

Взаимодействие двух игроков - «передай мяч - выходи». Взаимодействие трех игроков - «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1). Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

*Тактика защиты.* Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Взаимодействия двух игроков - подстраховка. Взаимодействия двух игроков - отступление.

Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.

### **10-11 класс.**

*Тактика нападения.* Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Применение изученных приемов в сочетании с финтами без мяча и с мячом. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Взаимодействие двух игроков - переключение.

Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», «скрестный» выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.

*Тактика защиты.* Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействие при бросках мяча в корзину. Действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах. Взаимодействия двух игроков - проскальзывание.

Взаимодействия двух игроков – переключение. Плотная личная система защиты. Варианты зонной защиты. Тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита; «треугольник» отскока. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.

### ***Контрольные испытания.***

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

### **Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 9-11 классов на основе волейбола (38 недель)**

#### ***(ОФП) Общая физическая подготовка (9-11 классы)***

*Строевые упражнения.* Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т. д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

*Общие развивающие упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов; индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (дев.), без помощи ног (юн.). Упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднятие ног мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах. Упражнения для мышц ног: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение акробатических упражнений в несложные комбинации.



*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Ускорение до 50 - 60м. Низкий старт и стартовый разгон, до 60м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60м. Эстафетный бег с этапами до 100м. Бег с препятствиями от 100 до 200м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000м (девушки) и до 3000м (юноши). Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки. Метания. Метание гранаты (500г девушки - 700г юноши) с места и с разбега. Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье.

*Спортивные игры.* Баскетбол, гандбол, футбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. *Подвижные игры.* «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

*Ходьба на лыжах.* Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 5км (девушки), до 10км (юноши). Эстафеты на лыжах.

### ***Специальная физическая подготовка (9-11 классы).***

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением. Бег по сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5кг). Упражнения с отягощением. Штанга - вес штанги устанавливается в процентах от веса, занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание от приседа - 20-30%. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные

броски набивного мяча (вес 1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона

вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1кг крюком через сетку. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке - в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и

остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнениях.

### ***Техническая подготовка***

#### ***9 класс***

*Техника нападения.* Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

*Передача мяча.* Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование скидок вперед и назад. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

*Подача мяча.* Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой. Верхняя прямая планирующая подача на точность. Силовая подача в прыжке. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи. Нападающий удар по блоку - за боковую линию. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3,4,2. Нападающий удар с задней с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих). Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю.

*Техника защиты.* Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

*Блокирование.* Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

### **10 класс**

*Техника нападения.* Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

*Передача мяча.* Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

*Подача мяча.* Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

*Нападающий удар.* Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

*Техника защиты.* Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

*Прием мяча.* Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое). Прием мяча после различных перемещений. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

*Блокирование.* Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

### **11 класс**

*Техника нападения.* Надежность и скорость перемещения различными способами. Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

*Передача мяча.* Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки). Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и

спиной к сетке. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой. Для нападающих: надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

*Подача мяча.* Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.

*Нападающий удар.* Для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой. Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

*Техника защиты.* Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

*Блокирование.* Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим). Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

## **Тактическая подготовка**

### **9 класс**

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Имитация нападающего удара и скидка. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара. Чередование передачи и ударов с первой передачи. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени). Групповые действия. Тактические комбинации с крестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии. Командные действия. Тактика игры в нападении со второй передачи, выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

*Тактика защиты.* Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2,3. Групповые действия. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».

Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад». Командные действия. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи). Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

### **10 класс**

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.

Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места. Нападающий удар по блоку, через «слабого» блокирующего, выше блока, с учетом ситуации. Групповые действия. Взаимодействия игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии. Взаимодействия игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и «скидки» (боком и спиной к сетке) со второй передачи. Взаимодействия игроков зон 4,3,2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, «скрестные» перемещения в зонах). Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1,6,5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче. Сочетание различных по характеру передач с применением «скрестных» перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами). Командные действия. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

*Тактика защиты.* Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее). Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке). Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок

(зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2). Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

### **11 класс**

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Затруднение приема подачи. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов. Применение отвлекающих действий. Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача). Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача). Нападение с первой передачи и «скидки». Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, «скрестного» перемещения игроков. Командные действия. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

*Тактика защиты.* Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего). Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»). Командные действия. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и скидки). Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад». Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

**Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 9-11 классов на основе мини-футбола (38 недель)**



### **(ОФП) Общая физическая подготовка (9-11 классы)**

*Строевые упражнения.* Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*ОРУ.* Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях, с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

*Акробатические упражнения.* Кувырки, полет - кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом, с прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, с метанием в цель, с бросками и ловлей мяча, с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 200м; на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1 до 3км. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метания.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через коня, козла.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития силы.* Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного

и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10-20м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Переменный и повторный бег с мячом. Двухсторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин

*Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.* Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратаря: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты, во время бега, переступая и на одной ноге. Остановки во время бега - выпадом, прыжком, переступанием.

## ***Техническая подготовка***

### ***9 класс***

*Удары* правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частями подъема по неподвижному и катящемуся мячам. Удары по неподвижному и катящемуся мячам носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частями подъема по прыга-

ющему и летящему мячам. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой, удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча - на месте и в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Поочередное ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ноги (по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения). Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

*Финты.* После замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону - рывок с мячом в другую сторону. Ложная передача мяча партнеру

*Отбор и перехват мяча.* Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

### **10-11 класс**

*Удары по мячу ногой.* Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом на 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу, дальность. Удары по мячу ногой. Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели) в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников.

*Остановка мяча.* Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью летящего мяча.

Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча.* Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты

*Финты.* Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды.

*Отбор и перехват мяча.* Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате». Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах: без мяча в сторону «скрестным», приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы, колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот - без падения, с падением и в броске. Ловля отпускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря, на уровне живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

### ***Тактическая подготовка***

#### ***9 класс***

*Тактические действия полевых игроков.* Обучение занимающихся правильному расположению на футбольной площадке и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Выполнение тактических действий на своем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе. Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи

ворот противника для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) — при начале игры, при подаче углового, при введении мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в сетку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

*Игры в защите.* Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбивание толчком плеча. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Групповые действия защитников, зонное и комбинированное построение защиты. Взаимодействие защитника и вратаря.

*Тактика вратаря.* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

*Соревнования* по подвижным играм с элементами техники футбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Учебная двухсторонняя игра в мини-футбол. Соревнования по мини-футболу.

### **10-11 класс**

*Совершенствование игры* по избранной тактической системе. Игры по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные способности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения защитников. Тактические действия в нападении: индивидуальные действия игрока, групповые действия нападающих, командные действия игрока, групповые

действия нападающих, командные действия «быстрый прорыв», позиционное нападение.

*Игры в защите.* Игра защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра по принципу комбинированной обороны. Игра защитников по зонному принципу взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Тактика вратаря.* Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Учебная двухсторонняя игра в мини- футбол. Соревнования по мини-футболу.

### ***Контрольные испытания***

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

## **Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 9-11 классов на основе лыжного спорта (38 недель)**

### ***(ОФП) Общая физическая подготовка***

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### ***Специальная физическая подготовка***

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### Объемы основных средств подготовки.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Классы					
	9-й	10-й	11-й	9-й	10-й	11-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитация, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

#### *Техническая подготовка*

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

#### *Контрольные испытания*

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

## Уровень физической подготовленности учащихся 9-11 классов

№	Контрольные упражнения (тесты)	Класс	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30м. с.	9	5,3	5,2-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		10	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
		11	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Челночный бег 3x10м., с.	9	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		10	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
		11	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Прыжок в длину с места см.	9	175	190-205	220	155	165-185	205
		10	180	195-210	230	160	170-190	210
		11	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Бег 1000м., мин. с.	9	5,15	4,35	4,10	5,35	5,15	4,30
		10	5,00	4,25	4,05	5,25	5,00	4,25
		11	4,50	4,15	3,55	5,20	5,00	4,25
5.	Льжные гонки (дев) 3км; (юн) 5км. мин., с.	9	31,00	29,00	27,00	21,00	20,00	19,00
		10	30,00	28,00	26,00	20,30	19,30	18,00
		11	29,00	27,00	25,00	20,00	19,00	17,30
6.	Наклон вперед из положения, сидя, см.	9	4	8-10	12	7	12-14	20
		10	5	9-12	15	7	12-14	20
		11	5	9-12	15	7	12-14	20
7.	Подтягивание-раз (юн) - на высокой; (дев) - на низкой.,	9	3	7-8	10	5	12-13	16
		10	4	8-9	11	6	13-15	17
		11	5	9-10	12	6	13-15	18
8.	Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, (раз)	9	18	22	25	16	18	20
		10	19	23	26	17	19	21
		11	20	24	28	18	20	22

### Раздел рекомендаций по организации и методике занятий с учащимися адаптивного уровня

#### *Задачи и методические особенности занятий адаптивного уровня*

Физическое воспитание учащихся адаптивного уровня подчинено целям и задачам всей системы физического воспитания в школе и рассматривается как составная часть общего процесса. Вместе с тем, занятия физической культурой адаптивного уровня имеют свои специфические задачи и соответственно ряд методических особенностей, отличающихся от традиционных занятий. Основными задачами физического воспитания учащихся, адаптивного уровня, являются:

1. Воспитание морально-волевых качеств, интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование потребностей в здоровом образе жизни.

2. Формирование жизненно-важных прикладных умений и навыков.

3. Укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся.

4. Повышение иммунозащитных свойств и не специфической



резистентности организма.

5. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью.

6. Повышение функциональных возможностей основных физиологических систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата).

7. Формирование правильной осанки, обучение рациональному дыханию.

Занятия физической культурой с учащимися данного уровня, позволяют совершенствовать свои индивидуальные возможности, улучшения тем самым их социальную и физиологическую адаптацию к процессу обучения в школе. Наряду с обучением двигательным умениям и навыкам, среди которых предпочтение отдается жизненно важным прикладным и естественным движениям, при этом необходимо систематически сообщать учащимся сведения об особенностях занятий физическими упражнениями, о направленности и назначении тех или иных упражнений, о режиме дня, закаливании, значении здорового образа жизни и способах его организации.

Физическое воспитание учащихся адаптивного уровня представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых методических принципах и методах обучения. Однако оно имеет ряд методических особенностей, которые обусловлены состоянием здоровья и функциональными возможностями занимающихся.

Главная из них - оздоровительная направленность физического воспитания. Учебный процесс преимущественно направлен на формирование здоровья, закаливание организма, устранение функциональных нарушений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, повышение функциональных возможностей основных жизненно-важных систем организма. Обеспечивается это применением соответственно подобранных средств физического воспитания, широким использованием дыхательных и специальных упражнений, умелым соблюдением методических принципов обучения.

Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием закаливающих факторов. Закаливаться - значит повышать естественную способность организма приспосабливаться к окружающей среде и развивать его защитные силы. Закаленные дети меньше подвержены простудам, ангине, гриппу и многим другим инфекционным заболеваниям, они легче переносят болезни. Это особенно важно для школьников, имеющих отклонение в состоянии здоровья, поскольку наличие дополнительных заболеваний может усугубить течение основной болезни и, тем самым ухудшить общее состояние организма. Правильное закаливание благоприятно влияет на самочувствие и поведение детей. По возможности большую часть занятий на физической культуре следует проводить на открытом воздухе, так как комплексное воздействие физических упражнений и естественных закаливающих факторов (воздуха, воды и солнечного облучения) более благоприятно влияет на терморегуляторные механизмы,

повышает устойчивость организма к окружающей среде.

В повышении оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями большую роль играют положительные эмоции. В процессе работы с ослабленными детьми необходимо чтобы они забывали о своих недугах, почувствовали себя здоровыми, чтобы занятия физическими упражнениями в группах «Здоровья», приносили радость, бодрость, эстетического наслаждения. Живое, увлекательное проведение занятий поднимает настроение детей, побуждает их к активным действиям. Чистота и порядок в зале, опрятный внешний вид учителя, спокойный тон, его доброжелательное отношение поддерживает желание заниматься. Важно чаще использовать поощрение, поддерживать каждый, даже самый небольшой успех ученика, не подчеркивать ошибок перед всем классом, не предъявлять повышенной требовательности к точности выполнения упражнений, обеспечивать доступность заданий и не увлекаться на «преодоление трудностей». Положительные эмоции благоприятно влияют, на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и поведение детей. Ссоры, обиды, страх вызывают отрицательные эмоции, нарушают ход нервных процессов, вредят здоровью школьников.

Физическое воспитание школьников адаптивного уровня подчинено строгой индивидуализацией. Оно осуществляется с позиции индивидуального и дифференцированного подхода в выборе средств, регламентации физической нагрузки, методики проведения занятий. При проведении занятий необходимо учитывать диагноз заболевания, морфофункциональные и психические особенности каждого ученика, уровень физической подготовленности, приспособляемость организма к физической нагрузке, частные задачи использования физически упражнений при данном конкретном заболевании.

Индивидуализация и дифференциация физического воспитания учащихся адаптивного уровня требует выполнения основного правила. Физические упражнения должны подбираться с учетом характера и степени заболевания учащегося и, тем самым, способствовать направленному улучшению функции ослабленных органов.

На занятия должны осваиваться основные прикладные навыки и естественные движения, которые необходимы в повседневной жизни и являются залогом нормального функционирования школьника в естественной среде. К таковым относятся ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, лазание и т.п.

Одной из немаловажных особенностей работы с детьми с ослабленным здоровьем является повышение значимости врачебно - педагогического контроля. Проводимые в процессе занятий врачебно-педагогические наблюдения позволяют объективно учитывать сдвиги в функциональном состоянии организма, ставить новые, более сложные задачи в совершенствовании способностей школьников, расширении и компенсаторно-приспособительных возможностей, и, что особенно важно, правильно определять объем и интенсивность нагрузки.

## ***Организация учебного процесса со школьниками адаптивного уровня***

*Комплектование групп для занятий физической культурой.* Необходимым условием для гармоничного развития учащихся, является правильная организация физического воспитания. Ответственность за организацию физического воспитания в школе несет директор школы и непосредственно учителя физической культуры, которые должны тесно взаимодействовать с медицинским персоналом школы, в первую очередь, с врачом. От медицинских работников зависят правильность распределения учащихся на медицинские группы, текущий медицинский контроль и наблюдения за учащимися на уроках физической культуры.

Медицинский и педагогический контроль проводится в течение всего учебного года. Группы «Здоровья» комплектуются к началу учебного года. Ответственность за комплектацию групп «Здоровья» несет руководитель методического объединения учителей физической культуры и школьный медицинский работник. Необходимые коррективы могут вносить врачи медицинских учреждений.

Комплектования групп «Здоровья» к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования, проведенного в апреле - мае текущего года, и завершается к 1 июня. Таким образом, у директора школы есть время до 1 сентября для оформления приказом состава групп.

Для занятий физической культурой из числа школьников, отнесенных к адаптивному уровню, комплектуются учебные группы численностью не менее 10-15 человек, отдельно для девочек и мальчиков. Численность занимающихся в группах «Здоровья», не постоянно, и может меняться в течение учебного года. Учебные группы создаются по возможности с учетом характера заболеваний, возрастных особенностей, уровня физического развития и двигательной подготовленности, реакции сердечнососудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку. Кроме того, на комплектование групп немаловажное влияние оказывают материально-технические условия школы, особенности учебного расписания, количественный состав учащихся и ряд других организационных моментов. В практике не существует единых для всех школ рекомендаций по комплектованию учебных групп. Каждая школа решает данный вопрос исходя из своих условий.

В МОУ «Октябрьской средней школе» комплектование учебных групп «Здоровья» среди учащихся адаптивного уровня, осуществляется с учетом следующих моментов:

1. Занятия в группах «Здоровья» проводятся отдельно для мальчиков и девочек.
2. В учебную группу зачисляются учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья, требующие существенного ограничения

физических нагрузок.

3. Зачисляются учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья, временного характера. К ним относятся школьники, перенесшие заболевания, которым необходим реабилитационный период. К сожалению сложившаяся за долгие годы врачебная практика, освобождения учащихся от занятий физической культурой после болезни, оказывает негативное влияние на процесс физического воспитания в целом. Такая ситуация оказывает негативное влияние на школьников не столько из-за большого количества пропусков учебных занятий, сколько в воспитательном аспекте. Учащиеся, имеющие освобождения от физкультуры, выданное врачом, обеспечивает им беззаботное время проведения и попросту расхолаживает их. Это положение требует тесного сотрудничества с учреждениями здравоохранения. По нашему мнению, специально подобранные и дозированные физические упражнения, являются мощным фактором для реабилитации частично утраченных психофизических сил и здоровья ребенка. Школьников, перенесших какое-либо заболевание не должны освобождать от занятий физической культуры. Медицинские работники обязаны давать определенные рекомендации по ограничению физической нагрузки и исключение определенных видов упражнений. Как раз это и не делается, ограничиваясь только выдачей справки об освобождении от уроков физической культуры. Тем самым, избавляя себя от лишних хлопот, по рекомендациям в подборе необходимых упражнений и дозировании их, в соответствии с перенесшим заболеванием.

4. Детям, имеющих крайне низкий уровень физической подготовленности, также рекомендуется посещать группу «Здоровья». Они находятся в группе риска, так называемом «третьем состоянии».

5. Основной формой организации физического воспитания учащихся адаптивного уровня является оздоровительная тренировка с обязательностью посещения. Эти занятия планируются из расчета 102 часов в год, из расчета 3 часа в неделю, при этом не рекомендуется проводить двойные уроки, в том числе и по лыжной подготовке.

Следует отметить, что организация уроков физической культуры с учащимися данного уровня, довольно сложный процесс, в первую очередь для администрации школы, поскольку это связано с наличием (или отсутствием) кадрового состава, материально-технической базы, а также со сложностью общешкольного расписания и распорядка дня школы. С началом освоения спортивно ориентированной технологии физического воспитания в школе, что предполагает вынос части занятий за рамки общешкольного расписания, появилась реальная возможность для организации занятий в группах «Здоровья» во внеурочное время.

#### ***Содержание учебного материала и особенности методики***

Учебной программой предусматривается гимнастика, игры, легкая атлетика, лыжная подготовка. Исключаются физические упражнения со значительным статическим напряжением, с натуживанием, с длительной

задержкой дыхания.

Ограничиваются упражнения в беге на скорость, исключаются акробатические упражнения, лазание по канату.

Выполнение нормативных требований программы по физическому воспитанию для школьников, зачисленных в группу «Здоровья» не предусматривается. Оценка успеваемости - зачет, незачет.

Учебный материал должен быть подобран таким образом, чтобы обеспечить последовательную физическую подготовку, и тем самым создавать возможность для перевода в подготовительную или основную группу. На всех занятиях главное внимание уделяется общеукрепляющим физическим (гимнастическим) упражнениям используя различные исходные положения - стоя, сидя на гимнастических скамейках (прямо и верхом), партерные упражнения, лежа на спине, животе, боку левом и правом. Широко включать предметы (гимнастические палки, гантели, мячи легкие и набивные) и снаряды. Особое внимание уделяется упражнениям на воспитание и формирование правильной осанки, обучение дыхательным упражнениям как статического, так и динамического характера.

Особенностью методики занятий в группе «Здоровья», является включение упражнений на расслабление и пауз отдыха на 1-2 минуты между физическими упражнениями. Для формирования хорошего «мышечного корсета» необходимы упражнения, укрепляющие мышцы спины, грудные мышцы, брюшной пресс, увеличивающие подвижность в плечевых суставах. Обязательны упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат (на координацию, на равновесие). Программный материал по легкой атлетике включает ходьбу со сменой направления, ускоренную в темпе (110-120 шагов в минуту). Возможно применение длительного дозированного бега с использованием «действенных пауз» отдыха, то есть ходьбы с расслаблением в течение 1-2 минут после определенных отрезков бега. Такая методика бега позволяет постепенно увеличивать общую протяженность бега, контролировать пульс, избегать перегрузки сердечнососудистой системы занимающихся. Помимо бега в раздел «легкая атлетика» входят обучение прыжкам с места, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Из спортивных игр можно учить элементам игры в волейбол, баскетбол. Сами игры проводятся по упрощенным правилам и укороченному времени. При возможности обучение и игры в бадминтон, настольный теннис, эстафеты на месте, малоподвижные и подвижные повышают эмоциональный фон занятий. Применяя подвижные игры, следует проявлять большую осторожность в дозировках, индивидуализировать нагрузки и осуществлять постоянные врачебно-педагогические наблюдения за влиянием этих упражнений на организм занимающихся.

Лыжная подготовка входит в программу обучения и особенностью методики является кропотливая работа по воспитанию навыков рационального дыхания, так как при ходьбе на лыжах дыхание через рот может привести к обострению имеющихся заболеваний верхних дыхательных путей и носоглотки. Практически проводится обучение

попеременному двухшажному ходу, одновременному двухшажному в медленном и среднем темпах, спускам и подъемам. Общая продолжительность дистанции в ходьбе не должна превышать 2км для девочек и 3км для мальчиков.

В основе занятий с учащимися адаптивного уровня, имеющими отклонения в состоянии здоровья, лежат два принципа.

*Первый принцип* подразумевает использование оздоровительной тренировки, а также лечебно-профилактическую направленность использования средств физической культуры. Оздоровительная направленность предусматривает восстановление здоровья, устранения приобретенных, вследствие болезни, нарушений, предупреждение обострений заболевания, а также формирование компенсаций там, где уже невозможно восстановить утраченные функции организма. Поэтому занятия с этим контингентом содержат немало элементов лечебной физкультуры. Преподаватель через частные методики лечебной гимнастики может оказать специфическое воздействие на ослабленные болезнью системы организма занимающихся, повышая их функциональные возможности. Приспособляемость организма растет в результате длительных целенаправленных занятий, носящих характер тренирующего воздействия. Практика свидетельствует о том, что именно в условиях занятий физическими упражнениями, осваивая новые движения и совершенствуя двигательные умения под руководством педагога, учащийся расширяет функциональные возможности своего ослабленного болезнью организма. Видя результаты своей деятельности, школьник меняет отношение к физической культуре в позитивную сторону, что сказывается на личностных качествах занимающихся, формируется воля и характер. Ученик убеждается в потенциальных возможностях своего организма и может быть морально подготовлен к дальнейшему преодолению своих физических недостатков.

*Второй принцип*, состоит в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

### ***Схема построения урока***

Занятия в группе «Здоровья» строятся в соответствии с общими положениями. Как и всякое иное рационально организованное занятие, оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Общая продолжительность урока 40-60 минут. Число занятий в неделю - 3 раза, при раздельном обучении мальчиков и девочек. Особенность занятия является увеличение продолжительности подготовительной части, так как в период вработывания в предстоящую нагрузку у школьников с отклонениями в состоянии здоровья более длительный. Задачей подготовительной части будут организация занимающихся, психологическая настройка на сознательное, активное участие в занятии, овладение учебным материалом. Необходимо в это же время узнать о самочувствии школьников и проверить

пульс, обучив их (в среднем и старшем школьном возрасте) самостоятельному подсчету по команде учителя. Подготовительная часть состоит из 15-20 упражнений в ходьбе с движением рук, общеразвивающих упражнений на месте охватывающих постепенно все мышечные группы и суставы по всем возможным осям движения. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе. Обязательны упражнения на осанку и дыхательные как статического, так и динамического характера. Число повторений каждого упражнения от 8 до 16 раз.

Основная часть длится 20-30 минут. В основной части решаются задачи овладения каким-либо двигательным навыком или воспитание одного из физических качеств (выносливости, силы, гибкости). Включаются подвижные игры или элементы спортивных игр. Распределение учебного материала в основной части урока должно быть таким, чтобы физиологическая кривая ответной реакции организма на физическую нагрузку (по данным частоты сердечных сокращений) имела несколько подъемов в середине урока.

Заключительная часть используется для постепенного перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в состояние, стабилизации функций организма. Для этого применяют медленную ходьбу в сочетании с расслаблением и дыхательными упражнениями - 1-2 минуты. Затем хорошо включать комплекс специальных упражнений для снятия возбуждения в центральной нервной системе и специальных упражнений лечебно-профилактического характера для глаз. Этот комплекс проводится сидя на гимнастических скамейках и занимает 2-3 минуты. Его можно чередовать с обучением релаксации и аутотренингу. После этого следует подсчет пульса и опрос самочувствия занимающихся. Продолжительность - 7-10 минут.

### ***Особенности занятий с учащимися, имеющими хронические заболевания органов дыхания***

Ведущими симптомами проявления дыхательной патологии являются: кашель со скудной мокротой, температура, повышающаяся при обострении, бледность, плохой аппетит, низкая умственная и физическая работоспособность, а также одышка в покое и увеличивающаяся при физических нагрузках.

Решающее значение в лечении и профилактики заболевания органов дыхания имеет подавление инфекционного очага, а также воздействия, направленные на улучшение функции дыхания с помощью используемых для этих целей общеразвивающих и дыхательных упражнений. Следует особо отметить симптомы бронхиальной астмы: признаки удушья, спазматический кашель с вязкой мокротой, причем дыхание становится акцентированным на выдохе с прослушиваемыми хрипами.

Ведущим механизмом использования физических упражнений является улучшение регуляции функции дыхания. Необходимость освоения методов регуляции дыхания определяется следующим важным положением: чем

правильнее, рациональнее в экономическом отношении механизм дыхания, тем более полноценным и, следовательно, менее уязвимым по отношению к болезненному агенту становится аппарат внешнего дыхания и весь организм в целом.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий следует применять следующие правила:

1. Дыхание через нос - проходя через носовые хода воздух очищается и увлажняется, а на выходе он увлажняет слизистую оболочку; одновременно рефлекторно расширяется просвет бронхов и оказывается положительное влияние на центральную нервную систему; отсутствие носового дыхания приводит к рассеиванию внимания, плохой памяти, головным болям, ухудшению сна.

2. Вдох выполняется медленно, плавно и бесшумно, для чего рекомендуется воздух вдыхать тонкой струей без напряжения.

3. Выдох совершать активно, более форсированно и до конца.

4. Дыхание должно быть полным с участием диафрагмы и грудной клетки.

5. Следует учитывать гигиенические условия выполнения упражнений, весьма желательно их выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

6. Необходимо обеспечить полноценное дыхание при выполнении физических упражнений, согласовывая фазы дыхания и движения по анатомическому принципу.

7. Приступив к выполнению оздоровительных программ по формированию произвольного дыхания необходимо помнить о закаливании, используя при этом естественные природные факторы.

### ***Особенности физического воспитания учащихся с нарушениями осанки и деформациями позвоночника***

В большинстве случаев дефекты осанки встречаются у детей в связи с нарушением условий ее формирования как анатомических, так и физиологических. В этом случае дефекты осанки не могут рассматриваться как заболевание, однако, влияя на организм растущего ребенка, они создают условия для появления других патологических факторов, и, прежде всего развитию остеохондроза. Вот почему для профилактики целого ряда ортопедических и соматических заболеваний важно устранение дефектов осанки.

При коррекции дефектов осанки у школьника особое место занимают физические упражнения - специально подобранные и организованные движения с целью воспитания и лечебно-профилактического воздействия.

К специальным задачам физического воспитания детей с нарушениями осанки и деформациями позвоночника следует отнести:

1. Нормализация тонуса мышц туловища, выработка общей и силовой выносливости.

2. Исправление (коррекция) имеющихся дефектов осанки.



3. Воспитание и закрепление навыков правильной осанки.

4. Повышение уровня физического состояния и, прежде всего аэробной выносливости.

Наряду с этими специальными задачами решаются проблемы улучшения неспецифической устойчивости организма, его общего физического развития, закаливания, формирования положительного психоэмоционального состояния.

Корректирующие упражнения - специальные гимнастические упражнения, обеспечивающие коррекцию деформации позвоночника за счет создания мышечной тяги в противоположном дефекту направлении. Все корректирующие упражнения проводятся в исходном положении, когда позвоночник находится в состоянии наименьшего статического напряжения, т.е. лежа на животе, спине, боку, с одновременным использованием подкладок (подушечки, мешочки с песком).

Упражнения в равновесии используются при дефектах позвоночника для тренировки вестибулярного аппарата. Они выполняются при уменьшенной плоскости опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т.д. Данные упражнения способствуют воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, тренируют ощущение положения тела в пространстве. В процессе их выполнения вырабатывается схема положения тела, что позволяет в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений достигается за счет постепенного уменьшения опоры - стойка на одной ноге, на носках, применение снарядов (бревно, узкая часть гимнастической скамейки), а также за счёт перемещения центра тяжести - поднимание рук, отведение ноги.

Упражнения на расслабление выполняются с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Обязательным физиологическим условием для выполнения произвольного расслабления является удобное исходное положение. Ощущение расслабления можно вызвать у ребенка по контрасту с предшествующим напряжением, а также используя доступные образные сравнения типа: теперь рука «отдыхает», нога «спит», живот «чужой» или руки расслаблены, висят свободно.

Упражнения в растягивании применяются для преимущественного воздействия на патологически измененный связочно-суставной аппарат с потерей эластичности. Методическая сложность активных упражнений в растягивании заключается в необходимости избегать болевых и неприятных ощущений. К упражнениям в растягивании относятся маховые движения, упражнения с увеличенной амплитудой, круговые упражнения рук, упражнения с булавами, палками и т.д. Разновидностью упражнений в растягивании являются упражнения в само вытяжении при дефектах осанки и сколиозах.

Упражнения для мобилизации позвоночника и увеличения его подвижности применяются из исходных положений стоя на полу на четвереньках, в смешанных висах, а также на наклонной плоскости. Необходимо помнить, что во всех этих упражнениях, помимо активного

мышечного компонента, присутствует воздействие на позвоночник за счет массы собственного тела, что при недостаточности силовой выносливости мышц может быть причиной пере растяжения связочного аппарата позвоночника с возможностью прогрессирования патологических изгибов.

К упражнениям для укрепления мышечного корсета относятся упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища. Они применяются для восстановления и наращивания общей силовой выносливости указанных мышц.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки занимают особое место в методике корригирующей гимнастики, т.к. нормальная осанка является конечной целью физкультурно-оздоровительных занятий. Для формирования навыка правильной осанки ведущее значение имеет ощущение положения собственного тела в пространстве, получаемого за счет импульсации в ЦНС с многочисленных рецепторов, расположенных в мышцах и связках.

Воспитание правильной осанки не возможно без четкого мысленного и зрительного представления о ней. Мысленное представление формируется со слов учителя или врача, как идеальная схема расположения тела в пространстве: положения головы, плеч, грудной клетки, живота, таза, ног. Мысленное представление о правильной осанке неразрывно связано с формированием ее зрительного образа правильной осанки. Дети должны видеть правильную осанку не только на рисунках, фотографиях, но и на занятиях. Это должна быть правильная осанка учителя, врача или образ в зеркале, который помогает корректировать осанку.

Применяются спортивные упражнения – как средство коррекции осанки, в основе которых лежит техника спортивных движений, при этом сохраняется присущее спорту эмоциональная окраска, эстетичность.

### ***Особенности физического воспитания детей и подростков, имеющих нарушения зрения***

Непосредственной причиной увеличения числа учащихся с патологией зрения является гиподинамия, возросшее число общеобразовательных уроков в школе, длительное пребывание ребенка у телевизора, компьютера, все это на фоне неблагоприятной наследственности ухудшает зрение учащихся и приводит к тому, что каждый третий школьник к моменту окончания школы имеет близорукость.

Близорукость усугубляется общими заболеваниями организма и эндокринными расстройствами, а также постоянным растяжением глаза в передне-заднем направлении в связи со смещением жидкости глаза при ходьбе, беге, ускорениях, резких остановках, прыжках. Профилактика и коррекция близорукости должна быть направлена, прежде всего, на борьбу с факторами риска и раннее выявление первых признаков понижения зрения. Школьники с начальными признаками миопии (тенденции к повышению внутриглазного давления) жалуются на быструю утомляемость глаз при зрительной работе на близком расстоянии. Они плохо видят написанное на

доске, склоняются над книгой, рисунками, стремятся сесть ближе к телевизору, на первые парты в классах. Близорукие часто прищуривают глаза, чтобы уменьшить размер зрачка и круги изображения на сетчатке, стремясь этим несколько улучшить зрение. Поэтому вопросам первичных медицинских осмотров необходимо уделять большое внимание.

При лечении близорукости главной задачей является приостановление или замедление процесса прогрессирования и предупреждение осложнений. Ограничение двигательной активности лиц, страдающих близорукостью, как это признавалось еще недавно, признано неправильным. Установлено, что циклические упражнения в аэробной зоне мощности и умеренной интенсивности, оказывает благоприятное воздействие на гемодинамику в области глазной артерии. Это достигается за счет реактивного усиления кровотока, после физической нагрузки указанной мощности и характера. В то же время, выполнение физических упражнений значительной интенсивности, приводит к выраженной ишемии глаза и прогрессирующей близорукости. Не рекомендуются физические упражнения: на гимнастических снарядах; прыжки со скакалкой; акробатические упражнения; спортивные игры с высокой интенсивностью и вероятностью столкновения играющих; выполнение упражнений с большим напряжением и натуживанием; прыжки в длину с разбега или с места и др.

Особенностью физического воспитания учащихся со сниженной остротой зрения, является включение аэробных циклических упражнений умеренной нагрузки. Это положительно влияет на кровоснабжение в тканях глаза.

Для коррекции миопии важное значение принадлежит самомассажу глаз, который выполняется путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко.

Целесообразно для профилактики близорукости и других заболеваний органов зрения использовать методику У. Бейтса (1968). Основу его методики составляет «теория психофизического расслабления», т.е. избавление от психического и физического перенапряжения, которое, по мнению автора, и лежит в основе несовершенной работы глаз.

Основные принципы лечения и профилактики близорукости сводятся к следующему:

- достижение состояния покоя и расслабления,
- отдых глаз (простейшим способом отдыха является простое закрытие глаз и представление чего-либо хорошего),
- пальминг (от английского «palm» - ладонь), суть пальминга заключается в том, чтобы достичь расслабления и отдыха глаз одновременно, закрыть глаза и, прикрыв их ладонями рук, чтобы полностью исчез свет. При этом следует постараться увидеть поле зрения совершенно черным, для чего можно представлять черные предметы (черное пальто, черную шляпу, черные перчатки и т.д.),
- повороты головы или туловища влево и вправо, при этом глаза открыты и двигаются вместе с плечами, а повороты совершаются медленно, без

напряжения и без фиксации взгляда. Эти упражнения позволяют снять напряжения психики, глаз и улучшить кровоснабжение в бассейне сонной артерии,

- моргание используется во время чтения книг, рекомендуется сделать пальминг, затем посмотреть на какую-нибудь книжную букву в течение секунды, а затем сразу же закрыть глаза и повторить несколько раз,
- лечение солнцем - соляризация: предлагается смотреть на солнце, не закрывая глаз. Учитывая, что подобная процедура может привести к ожогу сетчатки, более безопасной, возможно, будет методика соляризации с закрытыми глазами, и лишь на заре или на закате смотреть на солнце с открытыми глазами.

### ***Особенности физического воспитания учащихся, имеющих нервно-психические заболевания***

Наиболее распространенными заболеваниями центральной нервной системы являются, неврозы, под которыми понимаются нервно-психические заболевания преходящего характера, вызванные нарушением межличностных взаимоотношений в коллективе и проявляющиеся вегетативно сосудистыми и психическими расстройствами.

Общие клинические симптомы данных заболеваний проявляются в виде вегетативных (рвота, плохой сон и аппетит, нервный тик и др.) и невротических (страхи, повышенная слабость, утомление и т.п.) расстройств, провоцируемых чаще всего умственным переутомлением на фоне неправильного режима дня. Наиболее часто встречающимися формами неврозов являются неврастения и истерия (астенические неврозы) - сочетание повышенной раздражимости и частого проявления психических и соматических реакций. Типичным ответом сердечнососудистой системы на физическую нагрузку является астеническая реакция: резкое повышение пульса на фоне не изменившегося, либо снизившегося систолического артериального кровяного давления.

Решающее значение для реабилитации детей и подростков с астеническими синдромами имеет правильно организованные и систематические занятия физическими упражнениями на фоне продуманных закаливающих процедур и сеансов психокоррекции. Это позволяет не только повысить функциональные возможности кардиореспираторной системы, но и существенно улучшить реактивность центральной нервной системы, играющую главную роль в развитии данных заболеваний. Это возможно в случае хорошего контакта учащегося с преподавателем и полного взаимопонимания между ними.

Особенностями применения физических упражнений для учащихся с неврозами являются:

- использование эмоционального воздействия;
- преимущественное использование физических упражнений, направленных на развитие общей (аэробной) выносливости;
- самоконтроль, ориентированный, прежде всего на регистрацию

положительных изменений в физическом состоянии;  
- игровая направленность занятий.

***Особенности физического воспитания детей и подростков при нарушении жирового обмена***

Одной из причин ухудшения здоровья учащихся является нарушение жирового обмена. Это приводит к ухудшению и заболеваемости сердечнососудистой и нервной систем, а также к снижению умственной и физической работоспособности.

Ожирение может быть связано с избыточным потреблением пищи при недостатках энергетических затрат. Врожденная - в основе, которой лежат заболевания нейроэндокринной системы, эта форма встречается довольно редко.

Избыточный вес тела ребенка затрудняет двигательную активность, что резко снижает проприоцептивную импульсацию и ослабляет деятельность центральной нервной системы. В результате этого уменьшается трофическое влияние ЦНС на жизнедеятельность всего организма и, прежде всего, скелетной мускулатуры, что в свою очередь отрицательно сказывается на функциях самой нервной системы, кардиореспираторной системы, на иммунитете, телосложении и осанки.

Основные методы профилактики ожирения у детей – рациональное питание и увеличение энергетических затрат посредством повышения объема и интенсивности двигательной активности.