

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С УРОКА / Методическая разработка для учителей физической культуры, студентов ВУЗов.– Липецк: ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», 2005 – 35с.

Руководитель проекта: *В.В.Дементьев*, начальник Управления ФКСиТ администрации Липецкой области.

Авторы: А.А.Зубченко, «Отличник народного просвещения», «Отличник просвещения СССР», учитель-методист. С.А.Кастюнин, «Отличник физической культуры РФ», доцент кафедры спортдисциплин.

Рецензент: Полынская Е.А., кандидат педагогических наук, доцент, член корреспондент Международной Академии непрерывного педагогического образования, директор ГУ ИАЦРФКиС ЛО.

Технический редактор: *С.П.Герасимова*, главный специалист-редактор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», Гулевская Е.С., редактор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

В предлагаемой разработке обобщен опыт работы учителей в общеобразовательной школе на уроках физической культуры по содействию развития двигательных качеств и поддержания их на необходимом уровне в течение всего педагогического процесса с 1 по 11 классы.

Содержание разработки может быть использовано как организационно-методическая помощь учителю физической культуры, получающим указанную специальность, а так же всем интересующимся физкультурным образованием школьников.

Изложенный в разработке материал содержит важные практические сведения по организации процессов физического воспитания и физкультурного образования, а также содействует активизации познавательной сферы педагога.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Предисловие.	4
2. Введение.	6
3. Учитель физической культуры.	7
4. Воспитание физических качеств на уроке.	9
5. Оценка личных достижений.	16
6. Особенности методики проведения уроков физкультуры в начальных классах.	20
7. Развитие физических качеств у школьников с учетом их относительной силы.	24
7. Специальная терминология.	28

«В настоящее время – время бурного научно-технического прогресса особое беспокойство вызывает постоянное уменьшение мышечного труда в повседневной жизни человека.

Гиподинамия (недостаток движения) и увеличивающаяся нагрузка на нервную систему ослабляют организм и вызывают в нем различного характера нарушения. С этих позиций следует шире пропагандировать важность занятий физическими упражнениями».

(Академик Б. Петровский)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Социальные изменения за последние 10 лет привели к экономическим утратам и снижению примерно в два раза человеческого потенциала (данные переписи населения 2002 год).

В тоже время по многочисленным результатам разнообразных исследований в нашей стране отмечается рождение ослабленного потомства, преобладание смертности над рождаемостью, ухудшение физических и утрата нравственных ценностей у подростков и молодежи. При этом охват населения массовой физической культурой составляет менее 9%, для сравнения: в Германии – 60%, США – 40%.

Коэффициент жизнеспособности населения на территории России по данным ВОЗ ЮНЕСКО составляет 1,4 балла (по пятибалльной шкале), а в 2000 году в мировом рейтинге уровня жизни Россия находилась на 60 месте.

В целом сократилось почти в 2 раза детское (до 10 лет) население, снизился уровень жизни россиян, при одновременном отъезде за рубеж высоко квалифицированных специалистов различных профессий, а также и сферы ФКиС в том числе, что резко сократило возможность занятий спортом.

Указанны лишь некоторые факты, характеризующие общую тенденцию жизнеспособности государства. В свою очередь, не остались без внимания Правительства РФ и первоочередные шаги регламентированные в активизации деятельности по привлечению к занятиям ФК и спортом детского населения. На заседании Совета при Президенте Российской Федерации В.В.Путин сказал: «От уровня развития физической культу-

ры и спорта прямо зависит здоровье нации и в эту работу важно вовлечь все уровни власти».

Тестирование 42 тыс. школьников позволило объективно оценить резервы их здоровья, где лишь 10,8% имеют уровень выше среднего и высокий.

Обобщающий анализ результатов исследования образа жизни и состояния здоровья говорит о том, что одним из факторов риска развития функциональных расстройств является гиподинамия (53%), что в сочетании с нерациональным питанием (38%) приводит к избыточной массе тела (71%) обследованных (В.И. Бондин).

По результатам проведенной Всероссийской диспансеризации выявлено, что за последние 10 лет сколиозы возросли в 4 раза, а нарушение осанки встречается среди школьников 3-6 раз больше, чем сколиозов.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние 30 лет наблюдается устойчивое снижение силовых показателей мальчиков и девочек. Поэтому занятия в школе следует рассматривать с позиции обучения, воспитания и развития, иными словами – педагогического воздействия на учащихся.

Социологические исследования показали, что половина опрошенных юных спортсменов ставит перед собой задачу укрепления здоровья, одна треть – как средств обеспечения разностороннего развития детей, и только один из пяти опрошенных занимается спортом для подготовки к участию в соревнованиях (И.А. Тер-Ованесян, 2000).

Учеными установлено, что мотивы в основном зависят от пола, возраста, уровня физического развития детей, социального и имущественного положения семьи, статуса и традиции.

ВВЕДЕНИЕ

В данной разработке представлено содержание, которое может обеспечить учащимся укрепление здоровья и физическую подготовку в процессе обучения в школе. Для этого достаточно на протяжении всех лет обучения выполнять одни и те же физические упражнения, позволяющие наиболее успешно развивать необходимые физические качества с учетом возрастных особенностей.

Предлагаемая система физического воспитания учащихся в процессе урочной деятельности складывалась на протяжении многих лет работы по развитию основных физических качеств у школьников и поддержание их на необходимом уровне в течение всех лет обучения в школе (с 1 по 11 класс).

Что это за проблемы?

Авторы считают важным изложить те цели, которыми они руководствовались в своей многолетней работе с учащимися. Это содействие ежедневному укреплению здоровья, повышение уровня физической подготовки, формирование навыков и ежедневных потребностей в постоянных самостоятельных занятиях физическими упражнениями; систематизация в единый процесс учебную и внеклассную работу по физическому воспитанию, включая самостоятельные (домашние) занятия; последовательное развитие физических качеств у учащихся, поддержание их на необходимом уровне и организация контроля с учетом возраста, состояния здоровья, природных способностей и физиологических возможностей.

Основной дидактической особенностью сложившейся системы физического воспитания школьника на протяжении 1-11 классов, которая составляет более 700 часов урочных занятий состоит из одних и тех же видов физических упражнений. Они повторяются из урока в урок, из года в год, но требования к условиям их выполнения постепенно усложняются и повышаются из класса в класс.

Еще одной особенностью предлагаемой системы являются складывающиеся условия, позволяющие формировать нравственные качества, такие как *гуманизм, трудолюбие, чувство чести*, безусловно, что их воспитание возможно только при планомерном воздействии на них.

Авторы работы надеются, что она будет полезной учителям физической культуры, студентам, готовящимся к педагогической деятельности, а также всем специалистам сферы ФКиС заинтересованным в повышении здоровья школьников посредством целенаправленного развития основных физических качеств детей, подростков и молодежи.

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Прежде всего, надо остановиться на роли учителя физкультуры. Кто он? Массовик-затейник, как считают многие, или учитель, который дает учащимся необходимые знания, помогает приобретать определенные навыки, развивать основные физические качества. Несомненно, уроки должны проходить эмоционально. Однако всегда надо помнить, что основной задачей является развитие необходимых физических качеств, т.е. различных проявлений силы, скоростно-силовых качеств, беговой выносливости. Без этого не может быть и речи о специализации в каком-либо виде спорта и о предстоящей полноценной трудовой деятельности учащихся. Поэтому для учителя возникает необходимость создать систему развития физического воспитания школьников с 1-го по 11 классы. При этом важно представлять, какими будут воспитанники через 11-12 лет. В целом это должны быть юноши и девушки физически здоровые и образованные, способные решать любые социально значимые в обществе задачи: одних призвуют в армию, другие поступят в высшие учебные заведения, кто-то будет работать и т.д.

Общеобразовательная школа при рациональной постановке физического воспитания и правильной организации всего режима школьников является основной базой укрепления здоровья детей и их физического развития.

Урок по физической культуре, проводимый в школе по расписанию учебного дня является основной формой занятий. Интерес учащихся к урокам во многом зависит от личности учителя, от его квалификации, общей культуры и его педагогического такта. Однозначно, что решать вышеизложенные задачи по силам недалеким, малокультурным учителям физической культуры, которые время от времени появляются на экранах ТВ.

Итак, как обеспечить всем учащимся укрепление здоровья и хорошую физическую подготовку, учесть индивидуальные возможности каждого ученика?

Прежде всего, надо определить с каким составом учащихся предстоит работать в течение нескольких лет.

Нетрудно догадаться, что это будут мальчики и девочки, различающиеся физическим развитием, мышечным телосложением и физиологическими возможностями переносить физические нагрузки. Исходя из сказанного, нельзя и неправильно спешить наказывать оценкой тех учащихся, у которых не сразу все хорошо получается и еще за то, что некоторым меньше дано от природы. В первом случае следует научить, во втором – помочь ученику реализовать себя, добиться от него сознательного выполнения необходимых упражнений и получить те достижения, которые для него возможны.

Некоторые педагоги считают, что индивидуальный подход требуется только к «неблагополучным» учащимся. Пожалуй, стоит разобратся в этом. В этой связи предлагаем свой подход, который оправдал себя со всех психолого-педагогических позиций. Итак. Для индивидуального подхода требуется дифференцировать учащихся на четыре категории.

К первой категории можно отнести совершенно здоровых, но «перекормленных» детей. Как правило, освобожденные от всяких забот, они не умеют и не желают трудиться, оставаясь равнодушными ко всему. Родители же с помощью врача стараются освободить их от занятий.

Вторую категорию составляют дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни или после нее.

Наиболее «сложная» третья категория школьников, которые отмечаются одновременно самолюбием и некоординированностью действий. В этой связи, боясь насмешек, они замыкаются, и процесс взаимодействия их с учителем требует особых усилий педагога для получения положительных результатов.

И, наконец, *четвертая категория* – хорошо физически развитые дети. Они могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко выполнять задания, и они утратят к ним интерес.

Есть и другие категории школьников, но нами выделены наиболее общие и с учетом их характеристики осуществляется необходимый индивидуальный подход к каждой из указанных категории учащихся.

Надо сказать, что проблемы индивидуального подхода относятся к числу центральных проблем теории и практики физического воспитания детей. Способ их решения в предлагаемой разработке за годы пребывания учащихся в школе может считаться одной из возможных концепций физического воспитания школьников и учащейся молодежи, включая высшие учебные заведения. Продолжая свое обучение, школьники уже должны иметь необходимый уровень основных физических качеств и определенные достижения в отдельных видах спорта. Остается только продолжить работу с учетом особенностей и возможностей профессионального учебного заведения.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Наш опыт основан на определении первоочередных действий, связанных с дальнейшими занятиями по развитию физических качеств. Считаем, что в первую очередь следует провести тестирование *«Относительной силы»* учащихся.

Основанием для этого первого шага является доказательство того, что максимальная сила человека и его вес имеют прямую корреляционную связь. Известно, что относительная сила уменьшается с увеличением веса тела. Поэтому интересно и необходимо знать, при какой относительной силе учащиеся уверенно выполняют все школьные нормативы.

Указанное положение послужило основой для поисковой, исследовательской, педагогической деятельности с учащимися 1-11 классов на протяжении нескольких лет.

Измерения относительной силы определяли так: средний показатель силы кистей правой и левой рук условно принимался за показатель максимальной силы и делился на вес испытуемого. При этом получились интересные данные. Сопоставляя их с результатами, показанными учащимися в каждой возрастной группе и в каждом виде упражнений, можно увидеть следующее: при определенном уровне относительной силы учащиеся уверенно выполняют нормативы учебной программы. *Это – первая группа.*

Затем были выделены показатели школьников, которые еще как-то справлялись с учебными требованиями, другие уже их не выполняли.

И все они составили *вторую группу*. Причем, точно не удалось выявить получаемые результаты школьников, по-видимому, они неоднозначны.

Возможно, играют роль и волевые качества учащихся, и способность к сокращению и расслаблению мышечного аппарата, и хорошая координация движений. Поэтому при одних и тех же энергетических затратах конечные результаты получаются разные.

Наконец, в *третьей группе* по показателям относительной силы у школьников характерным было невыполнение учебной программы и учебных нормативов.

Если испытуемый, например, весил 50 кг, а результат его максимальной силы был достаточным лишь для 20 кг, безусловно, он не мог подтянуться, отжаться, перепрыгнуть через препятствие, с нужной скоростью пробежать до прыжковой ямы, пробежать кроссовую дистанцию.

Если в школе нет возможности измерить вес учащихся и силу кистей рук, то можно поступить по-другому. Определить во всех классах одинаковыми силовыми упражнениями с преодолением собственного веса: результаты в подтягивании из виса у мальчиков и подтяги-

вании из виса лежа у девочек; сгибании и разгибании рук в упоре лежа (у мальчиков и девочек); приседании на одной ноге («пистолетик») и поднимании прямых ног или туловища из положения лежа на спине, руки за головой (у мальчиков и девочек).

В ходе исследовательско-практической работы с учащимися было установлено, что к *первой* (сильной) группе школьников следовало отнести тех, у кого относительная сила (максимальная сила, поделенная на вес испытуемого) равнялась показателю – *0,7 и выше*. Во *второй* группе выделялись учащиеся с результатом относительной силы в диапазоне – *0,5-0,7*; и в *третьей* группе располагались учащиеся с результатом указанного показателя от *0,5 и ниже*.

Исходя из физиологических законов, объясняющих различные показатели относительной силы у школьников, стало очевидным, что *третья группа* учащихся, прежде всего, должна развивать максимальную силу и сбрасывать лишний вес, за счет упорядочивания своего отношения к занятиям физическими упражнениями на уроках и дома самостоятельно. Для *второй группы* школьников было определено развитие силы и силовой выносливости. Одновременно учащиеся, попавшие по результатам в *первую группу*, развивали силовую выносливость и скоростно-силовые качества.

Цель предлагаемого тестирования – наметить для учителя перспективу работы и с чего начать, на какие физические качества следует сделать акцент и осуществлять контроль за их изменением. После проведенного тестирования и распределения учащихся по группам в соответствии с их результатами можно давать учащимся индивидуальные задания и осуществлять контроль за их выполнением. При этом следует учитывать такой факт, что в 6 – 7 классах у детей, особенно у девочек, увеличивается вес, а максимальная сила у многих остается на прежнем уровне.

Непросто подняться на очередную ступеньку физического развития, так как для этого необходима определенная перестройка организма под влиянием возрастающих нагрузок, а значит, нужно время. Если на уроках физкультуры предлагается много различных и мало продуманных, целенаправленных упражнений, то воздействие на организм занимающихся, в том числе на избранное физическое качество, будет хаотичным и приросты результатов незначительны.

В ходе практики стало очевидным, что просто обычных движений-заданий на уроках физкультуры недостаточно, должна быть разработана и организована система продуманных физических упражнений, которые в значительной мере оказывают целенаправленное влияние на организм занимающихся.

В основной части урока, после разминки, мы предлагали ученикам выполнить упражнения в таком режиме, чтобы у них могли происходить функциональные изменения в организме. Урок – это хорошо продуманная тренировка. Для того чтобы все в силу своих возможно-

стей трудились на уроках, была успешно применена система личных достижений учащихся за один месяц (8 уроков). По нашему выбору в течение месяца на определенные физические качества обращалось больше внимания, и они брались под контроль, т.е. целенаправленно создавались условия для развития одного из качеств на фоне их комплексного воздействия.

Методика контроля состояла из нескольких этапов: отбирались, включались в систему уроков и разучивались с учащимися конкретные упражнения. При этом обращалось самое пристальное внимание на правильное выполнение отобранных упражнений. После чего проводилось тестирование с использованием разученных упражнений, и устанавливалась их индивидуальная дозировка на протяжении восьми последующих уроков. Процедура тестирования проходила так: класс делился пополам, одна половина учащихся выполняла упражнения, а другая вела счет. Освобожденные от занятий школьники записывали результаты выполненных заданий в журнал личных достижений каждого школьника, где эти задания обозначены символами. Через месяц после второго испытания, оценив достижения учащихся, брали под контроль другое физическое качество или одну из форм проявления предыдущего. Дозирование физических упражнений определялось в соответствии с планированием приростов результата и общепринятой методикой развития тех или иных физических качеств. За индивидуальный индикатор интенсивности нагрузки было взято показание ЧСС, по которому определялось количество повторений для каждого школьника. Обязательным условием являлось показание ЧСС в диапазоне не менее 160 уд./мин. и не более 190 уд./мин. при равномерной циклической работе в течении 3-4 минут.

Дети, у которых ЧСС не укладывается в эти границы и восстановление пульса проходит очень медленно, нуждаются в специальном медицинском контроле.

Профессор из бывшей Западной Германии, кардиолог В. Гершлер, который занимался изучением физиологических процессов в ходе физического воспитания, установил, что воздействие на сердце происходит именно в период восстановления (отдыха) и после таких тренировок на протяжении 21 дня объем сердечной мышцы возрастает на 1/5. *Очень важно, что этот закон может быть применен к любым упражнениям, выполняемым в подходящем режиме.*

Методические указания

1. Некоторые пояснения к выполнению упражнений для развития физических качеств по системе «взять под контроль» и режим их выполнения.

Уже упоминалось, что одни и те же упражнения могут оказывать разное влияние на учащихся и поэтому необходимо в каждом конкрет-

ном случае определять разный режим их выполнения. Если, например, упражнение для скоростно-силовых качеств не все учащиеся могут выполнить в необходимом режиме: сгибание и разгибание рук в упоре лежа или приседания на одной ноге «пистолет». Однако по мере развития силовых способностей у учащихся, указанные упражнения выполняются ими в возрастающем темпе, и тогда ставится задача – выполнять предложенные задания быстро. При этом наблюдается проявление уже иных силовых способностей.

Например, те упражнения, которые раньше выполнялись с максимальным напряжением усилий учащихся, выполнялись значительно быстрее и визуально легче, т.к. увеличилась скорость мышечного сокращения. Аналогичные процессы происходили и при целенаправленном развитии выносливости.

2. Характеристика режимов выполнения упражнений для развития физических качеств по системе « взять под контроль» методика определения индивидуальной нагрузки.

Определение аэробной выносливости. Тест. Фиксируется расстояние, пробегаемое учеником за 3 минуты. При этом индивидуальная нагрузка регулируется за счет чередования бега с ходьбой или бега в равномерном темпе. При выполнении опора осуществляется на программный материал и функциональные возможности учащихся, сохраняя ЧСС при беге 120 – 130 уд./мин.

Абсолютная или максимальная сила. Режим « А ». Тест. Упражнение выполняется до отказа, но не более 10 повторений, так как в этом случае в большей мере развивается силовая выносливость. Упражнение выполняется медленно. Если кто-то из занимающихся мог выполнить заданное упражнение более 10 раз, то это означает, что максимальная сила для этого упражнения находится на достаточно высоком уровне. В индивидуальном протоколе записывается количество выполненных движений каждым школьником, при этом индивидуальная нагрузка регулируется следующим образом: на первых трех занятиях выполняется 60% повторений от результатов теста, на последующих трех – 70%, на последующих двух перед новым испытанием – 80%. В каждом из трех занятий выполняется по три серии. Отдых между выполнением заданий регулируется по ЧСС = 105 - 110 уд./ мин.

Силовая выносливость. Режим « Б ». Тест. Определяется количество повторений за 30 сек. Результат записывается. Индивидуальная нагрузка. На первых трех занятиях выполняется 50% повторений от результатов теста – три серии. На последующих трех – 60% - три серии. На последующих двух перед новым испытанием – 70% - 4 серии. Упражнения выполняются быстро. Отдых и расслабление до ЧСС = 120 – 130 уд./мин.

Скоростно-силовые качества. Режим « В ». Тест. Выполняется максимальное количество повторений за 10 сек. Результат записывается. Индивидуальная нагрузка. Выполняется упражнение с макси-

мальной быстротой в течение 10сек. Количество движений не учитывается. На первых трех занятиях выполняется по три серии, на последующих трех – 4 серии, на последующих двух – 5 серий. Отдых и расслабление до ЧСС=105 - 110 уд./ мин.

Скоростная выносливость. Режим «Г» Тест. Определяется количество повторений за 20 сек., выполненных с максимальной быстротой. Результат записывается. Индивидуальная нагрузка. Упражнение выполняется с максимальной быстротой в течение 20 сек. Количество повторений не учитывается. На первых четырех занятиях выполняется три серии, на последующих четырех - четыре серии. Отдых и расслабление до 120 – 130 уд/ мин.

Ниже представлена таблица, в которой расположены примерные упражнения для развития физических качеств, которые использовались на уроках по предложенной нами системе «взять под контроль». Следует отметить, что каждый учитель, который основной целью считает развитие физических качеств, может взять свои упражнения, если он считает их более подходящими для поставленной цели, но чтобы достичь ее необходимо выполнять их в том режиме, который был предложен и с индивидуальной нагрузкой.

После каждой серии, во время восстановления ЧСС, необходимо выполнять упражнения на растягивание и увеличение подвижности в основных суставах, слегка преодолевая болевой порог. Такими упражнениями могут быть шпагаты, наклоны вперед не сгибая ног, выкруты в плечевых суставах, удерживая в руках палку или скакалку над головой, мостик.

Таблица 1

Содержание упражнений, характер и режим их выполнения

№ п/п	Содержание и характер методических указаний	Режимы выполнения
1	Приседания на двух ногах, руки свободно	В, Г
2	Приседание на одной ноге («пистолет»), руки свободно (в зависимости от подготовленности можно придерживаясь рукой за стенку или партнера)	А, Б, В, Г
3	Выпрыгивание из упора присев. При выпрыгивании выпрямляться полностью.	В, Г
4	Смена ног из положения упора присев на одной ноге, другая – сзади. Амплитуда движений: возможно шире	В, Г.
5	В упоре сидя сзади, смена положения ног «вертикальные ножницы». Выполнять только прямыми ногами.	В, Г
6	Челночный бег 45 м. Старт на лицевой линии волейбольной площадки. Бег до противополож-	В, Г

	ной лицевой, затем возвратиться к месту старта и финишировать на осевой линии зала.(18+18+9 м.)	
7	Челночные прыжки на одной ноге – 45 м. Вместе со сменой направления движения сменить опорную ногу.	В, Г.
8	Основная стойка – упор присев – упор лежа – упор присев – основная стойка	Б, Г
9	Из положения, сидя на скамейке, руки за головой, (на поясе, вверху) опуститься назад до касания пола кистями или локтями. Ноги фиксировать.	А, Б.
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	А, Б, В, Г.
11	Подтягивание из виса	А, Б, В, Г.

3. Организация и методика развития бега в равномерном темпе в течение 3 минут (аэробной выносливости) на уроке.

Содействие развитию аэробной выносливости осуществлялось с использованием бега в равномерном темпе в течение 3 минут. Это задание предлагалось школьникам в каждой четверти. В первой и четвертой оно выполнялось на школьной площадке при пробегании дистанции на 100 метровом отрезке, при этом количество отрезков определялось временем в 3 минуты. Во второй и третьей четвертях, когда не было возможности выполнять задание на воздухе, задание на развитие аэробной выносливости выполнялось в спортивном зале.

Организация указанного задания. Площадь стандартного спортивного зала=24х12 м, отступив по его длине от стен на два метра, получаем длинную беговую дорожку в 50 м. Вирази обозначались флажками нежелательно использовать стойки для прыжков, т.к. могут быть травмы.

Бег необходимо начинать от осевой линии зала одновременно с двух противоположных сторон, при этом в каждой группе забега может быть не более 4–5 человек. Таким образом, одновременно соревнуются 8–9 учащихся. За каждым бегущим закрепляется судья – партнер, который подсчитывает количество выполненных кругов за три минуты. По истечении этого времени учитель подает сигнал свистком, судьи отмечают то место, где этот сигнал застал бегущих, и заносят результаты в протокол или дневник учащегося, пересчитав количество кругов на метры. Например, ученик пробежал 14 кругов и еще до угла волейбольной площадки – значит, он пробежал 709 метров (50мх14+9м=709м). Затем судьи и пробежавшие менялись ролями.

Описанная организация выполнения упражнений на содействие развитию отстающих физических качеств использовались в каждом классе, с той разницей, которая характеризовала дозирование нагрузки: количество повторений, интенсивность выполнения, объем нагрузки.

Использование разработанной системы организации целенаправленного воздействия на физические качества на протяжении многих уроков и регулярно позволяла оказывать постоянное влияние на определенные группы мышц при сохранении фона общей нагрузки. Это позволяло занимающимся значительно повысить уровень своего физического развития, а значит дальше и выше прыгнуть, больше подтянуться и отжаться, быстрее пробежать, стать выносливее и сильнее.

Следует отметить, что указанная выше система использования упражнений не подменяла программный материал, который был обязательным и реализовывался в соответствии с существовавшими нормативно-программными документами в течение четверти и учебного года.

В сочетании двух указанных подходов, организация учебного процесса на целенаправленное развитие физических качеств по четвертям осуществлялась следующим образом: в первой четверти использовался бег в аэробном режиме в сочетании с развитием силы отстающих мышечных групп. Главной задачей бега в указанном режиме было создание возможностей для более интенсивного выполнения любых двигательных действий. Увеличение такой интенсивности составляло относительно покоя в 3–4 раза.

Известный американский врач Кеннет Купер разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал аэробикой, т.е. способствующей обогащению организма кислородом воздуха. Прежде всего, это примитивный бег в «равновесном состоянии». *Равновесное состояние – это оптимальное отношение МПК (максимального потребления кислорода) к МКЗ (минимальной кислородной задолженности).* Именно при указанном беге обеспечивается очень важное условие для питания сердечной мышцы, которая максимально работает в кислородном режиме.

Целенаправленная работа по повышению способности организма к МПК должна осуществляться в течение всего года. Поэтому нами обобщен опыт ее организации в течение учебного года по четвертям следующим образом.

Во второй четверти необходимо повышать устойчивость к кислородному голоданию с использованием трехминутного бега, сила, физических упражнений, развивающих скоростно-силовые качества и скоростную выносливость.

В третьей четверти продолжается использование физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, и добавляют задания на развитие силовых качеств.

И в четвертой четверти сохраняется вся выше перечисленная целенаправленная работа по развитию скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Учителю при построении указанной работы следует возобновить знания о сопряженном характере развития физи-

ческих качеств, где важная роль принадлежит определенному режиму выполнения упражнений.

ОЦЕНКА ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Современные психолого-педагогические технологии достигают максимального эффекта, если реализуются их основной компонент – мотивация школьников для выполнения предполагаемой деятельности. Так было всегда, но в новом тысячелетии личностный подход становится единственно верным для достижения целей и задач физкультурно-спортивной деятельности.

Поэтому оценка личностных достижений очень серьезный вопрос. Если к его решению подойти, не продумав возможных последствий, то большая часть класса просто не захочет заниматься на уроках. Физически одаренные дети, а их не так уж много, будут получать свои «пятерки», а остальные с дефицитом физического развития будут стараться увильнуть от выполнения заданий, а может и от уроков в целом под любым предлогом, приносить справки, сидеть на скамье и т.д. Такие действия учащихся чаще всего сопровождают пояснениями: «Все равно больше тройки не поставят», информируя учителя о том, что у него нет стимула для занятий, а абстрактный совет учителя больше заниматься физическими упражнениями, ни к чему не приводит. Конкретная помощь таким учащимся по ликвидации отставания в физическом развитии или «подтягивание» отстающих физических качеств может иметь положительный результат, и мы делимся в предлагаемом пособии опытом, как решается этот вопрос просто и достойно. Нами за многие годы установлено, что реальная возможность повысить оценку за показанные результаты побуждают учащихся дополнительно заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

В процессе проведения уроков, внеклассной работы, учителя физкультуры имеют большую возможность целенаправленно воздействовать средствами своего предмета на учащихся, воспитывая определенные качества личности на каждом возрастном этапе с учетом их целостного влияния на ученика. Здесь уместно привести несколько ситуаций, которые характеризуют значимость личностного взаимодействия учителя и ученика.

Для того чтобы объективно оценить личные достижения учащихся в двигательной подготовке, каждый класс в начале года делится по результатам двигательного тестирования на три группы с учетом относительной силы (мальчики и девочки отдельно). О чем было указано раньше. После второго тестирования приступаем к оценке достижений учащихся в каждой группе. Для этого вычисляем разницу, показанную между первым и вторым тестированием. Общую сумму роста достижений (показателей) делим на количество учащихся в группе. В каждой группе получаем конкретную сумму относительно конкретного количества учащихся. Узнаем среднее значение роста показателей. Учащиеся, которые в своих группах превысили средний показатель, получают оценку – 5, достигли среднего роста показателей – 4, оста-

лись на прежнем уровне – 3. Если у кого-то результаты не выросли, разбираемся в каждом случае отдельно и определяем, что стало причиной – болезнь, пропуски занятий или нежелание заниматься.

Система контроля за педагогическим процессом:

1. Определять динамику развития физических качеств у школьников.

2. Стимулировать учащихся к выполнению упражнений самостоятельно.

3. Анализировать рост достижений учащихся и проверять правильность действий учителя в подборе упражнений, их дозировке, положительной динамике в контрольных тестах-упражнениях.

4. Индивидуализировать процесс физического воспитания по результатам, подбирая учащимся характерные упражнения и режим их выполнения. Таким образом, последовательно и целенаправленно осуществляется улучшение результатов в развитии основных физических качеств у занимающихся и поддерживается их необходимый уровень в течение всех лет обучения в школе. Надо помнить, что получить хорошие результаты в физической подготовке можно лишь при регулярном выполнении упражнений на уроках и дома, и, проводя очередные тесты, обязательно выставлять оценки. Одни призывы и разговоры о необходимости заниматься физкультурой самостоятельно ничего не дают. Уместно вспомнить восточную поговорку: « Сколько ни повторяй слово « халва» во рту сладко не станет ».

5. Создавать условия для формирования физической культуры личности во время разминки, где учащиеся выполняют персональные физические упражнения рекомендованные учителем после проведенного тестирования. На такую разминку может уходить 15-20 минут. Дальше проводится урок по намеченному ранее плану.

6. Наконец, для школ, у которых нет спортивных залов, а есть очень маленькое помещение, рекреация, такие занятия – хороший выход из трудного положения.

Замечено, что ничто так не обижает учащихся, как несправедливость. Поэтому когда я ругаю тех, кто в спортивном зале показывает свою буйную приверженность, например, к футболу, то объясняю, что мяч с большой силой летит куда попало, а попав в лицо или другие части тела неожиданно, может нанести травму. Поэтому требования играть в футбол организовано справедливо.

Однажды, входя на перемене в спортивный зал, я услышал звон разбитого стекла и заметил, как мне показалось, виновника. Перед строем он услышал от меня много обидных слов и молча смотрел мне в глаза, что еще больше меня возмущало. Однако после урока физорг класса подошел ко мне и сказал, что это сделал другой ученик, но кто не назвал. На следующем уроке вновь перед строем мы снова встретились. В глазах мальчика, к которому было обращено моё недовольство, было нечто большее, чем неприязнь. Он полагал, что вновь буду

выговаривать ему за разбитое стекло. Однако, я просто попросил у него прощения, добавив, что пусть все останется на совести того, кто прячется за спинами товарищей. Надо было видеть, что произошло! Мальчик, готовый броситься на меня от обиды, сразу обмяк, и в глазах его блеснули слезы, когда он вымолвил, что совсем на меня и не сердится. Надо было видеть радостные лица ребят. Еще и оттого, что «виновник» вышел вперед с опущенной головой. Убеден многолетним опытом работы, что если случится, что учитель не прав, он должен признать это и его авторитет от этого только возрастет (Зубченко А.А. 2003).

Дети школьного возраста проявляют жестокость по отношению друг к другу, допуская насмешки и издевательства особенно над теми, кто слабее. Неумелое выполнение упражнений часто вызывает у присутствующих неудержимый смех и не совсем порядочные замечания и шутки. Осмеянный замыкается после этого надолго. Подобные факты не должны оставаться без целенаправленного воздействия педагога. Необходимо разъяснять детям, что шутка это когда весело всем, в том числе и тому, кто дал повод для неё. Оскорбление не может называться шуткой.

Особое место в личностном воздействии педагога на учащихся находит тема о вреде курения. Многие подростки курят, подражая взрослым. Это одна из причин и очень трудно убедить их в том, что это вредно. О том, что вредит здоровью в свои годы они, чаще всего, не думают. Да и убеждение от людей курящих, героев почти всех фильмов, родителей, учителей физической культуры, не только не эффективны, а более вредны т.к. трудно убеждать детей не курить, если сам куришь.

Некоторые обязательные условия организации процесса физического воспитания в общеобразовательном учреждении

Несомненно, наличие спортивного зала и инвентаря играют не последнюю роль в деле физического воспитания школьников. Но есть еще не менее важная сторона дела – это возможность развивать (воспитывать) основные физические качества в любых условиях. Как часто бывает, что оборудованный спортзал – полупустой во внеурочное время, а большинство школьников страдают от недостатка физического развития. Им пока не так уж нужно сложное спортивное оборудование, как добрый совет, желание и умение учителя с ними заниматься. Предлагаемая система позволяет учащимся успешно развивать физические качества и в небольшом помещении, и на школьной площадке, где можно проводить эстафеты, игры, контрольное тестирование и разучивать новые упражнения. В школах, где хорошая материальная база, очень часто наблюдается следующая картина: близлежащая спор-

тивная школа, арендует спортзал и проводит занятия по своей специализации, отобрав лучших спортсменов данной общеобразовательной школы. На всех районных соревнованиях из этих спортсменов формируются команды, которые занимают призовые места. Общеобразовательная школа получает грамоты, а учителя благодарности за хорошую работу, в то время как большая часть ее учащихся страдает от недостатка физического развития. Показателем работы учителя и школы в целом является хорошая физическая подготовка всех учащихся и только на этом фоне должна проводиться специализация по выбранному виду спорта в детских спортивных школах.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.

Отличительные черты психики детей младшего школьного возраста

В эти годы различные игры являются главной формой деятельности детей и основным средством развития их физических и психических качеств. В играх расширяется поле деятельности школьников, определяются контакты друг с другом, проявляется их фантазия. Требования учителя в это время должны носить в большей мере игровой характер. В 1-2 классах преобладают игры имитационные, сюжетного характера. Привлекают детей и игры с элементами таинственности, прятаньем и угадыванием. Перед тем, как предложить игру с быстрым бегом и прыжками следует провести разминку. Она не должна быть скучной. Тупое однообразие бега приводит к тому, что дети будут отвлекаться и могут стать неуправляемы. Разминка должна быть свободной, быстрой и выполняться с расслаблением. Для этого следует вспомнить, что дети в этом возрасте мыслят образно, и будут охотно выполнять любые движения, если удовлетворить их творческое воображение. Например, можно прочесть им стихи знаменитого детского писателя Корнея Чуковского «Тараканище» («Ехали медведи на велосипеде.....») А в зимнее время про медведя, который не спал, шел по проселочной дороге и наступил лисе на хвост. В движении по кругу ученики будут все это изображать. Таким образом, разминка пройдет весело интересно и эмоционально.

Развитие основных физических качеств

Младший школьный возраст – период быстрого развития основных физических качеств. В это время все уже как – то владеют основными формами движений, то есть умеют бегать, прыгать, метать. Поэтому можно разнообразно и интенсивно упражняться. Данные науки говорят, что в этом возрасте у детей очень высокие показатели МПК (максимального потребления кислорода в расчете на единицу веса тела). В период от 7 до 11 лет наблюдается естественный рост общей выносливости. Чтобы добиться высоких результатов, умеренные по мощности циклические нагрузки должны быть длительностью не менее 3-4 минуты. При этом происходит вращивание всех систем организма и достигается устойчивый уровень их функционирования. Все это должно происходить при ЧСС (частоте сердечных сокращений) не менее 160 и не более 190 ударов в минуту. Если период младшего школьного возраста будет упущен для развития общей выносливости, то в дальнейшем это качество воспитывать будет трудно. Что касается мышечной силы и ловкости, то в этом возрасте они находятся на низ-

ком уровне. Поэтому, занимаясь с детьми, необходимо обратить самое пристальное внимание на воспитание этих качеств и продолжать их развитие на протяжении всех лет обучения. Очень хорошо в 7 – 11 лет выражена подвижность в суставах, т.е. гибкость и нельзя допустить, чтобы с годами это качество значительно утратилось.

Характеристика и воспитание основных психологических качеств у школьников 1-3 классов

Разнообразные упражнения и подвижные игры на уроках физкультуры учат детей контролировать свое поведение и способствует воспитанию основных черт характера: наблюдательности, целеустремленности, настойчивости, решительности, самообладания, самостоятельности.

Наблюдательность. Это способность замечать и запоминать неприметные, на первый взгляд, детали окружающей обстановки, происходящих событий или двигательных действий.

Эта способность позволяет успешно усваивать сложные упражнения и ориентироваться в различных жизненных ситуациях. Наблюдательность можно успешно развивать на уроках физкультуры. Дети любят смотреть фильмы про разведчиков. После выяснения, каким должен быть разведчик, добавляется, что он к тому же еще и наблюдателен. Затем проводится игра в «разведчиков». Предлагается запомнить, как расположены перед играющими предметы. После этого их расположение меняется (глаза, конечно, у детей при этом закрыты.) Затем наиболее наблюдательные все возвращают на место. Эту игру можно проводить, меняя расположение стоящих в строю. Однако, не менее важно уметь замечать как правильно выполняются упражнения. Например, передача и ловля мяча. У многих в памяти остается только полет мяча и то, что он уже в руках ловившего. Но ведь самое главное заметить и проследить за тем, как его передают и как ловят. Тех, у кого плохо с ловлей мяча, считают неловкими. Может, они просто не умеют наблюдать. Или, например, пробегание под длинной скакалкой. Дается задание детям, проследить при каком положении скакалки можно начинать пробегание. Необходимо всегда включать внимание детей для наблюдения при выполнении различных упражнений.

Целеустремленность. Это стремление к достижению определенной, заранее намеченной цели.

Например, при лазании стремиться добраться до указанной рейки гимнастической стенки, перекладины на лестнице, ленточки на канате. При метании же стремиться попасть в указанную цель, например, в танк противника. При этом разнообразить выход на исходное положение для метания (в полуприседе, приседе, ползком). В играх с быстрым бегом поставить цель « осалить» возможно, больше игроков.

При выполнении этих заданий дети должны преодолевать определенные трудности, иначе приобретенное качество будет неустойчивым.

Настойчивость. *Это черта характера, выражающая упорство в желании добиться положительных результатов в своей деятельности.*

При воспитании этого качества надо строго следить за точным выполнением всех намеченных упражнений. И, если, какое-то упражнение сразу не получится, настойчиво повторять его до появления положительных результатов. Учитель, давая персональные упражнения на дом, обязательно должен проверять как они выполняются.

Решительность. *Это готовность и смелость в принятии решений.*

Речь идет об упражнениях, при выполнении которых надо проявить это качество. Это может быть лазание и перелезание с одного спортивного снаряда на другой, кувырок вперед или назад из упора присев, упражнение в равновесии на низком бревне, скамейке. При выполнении таких упражнений обязательно обеспечить помощь и страховку.

Самообладание. *Это качество выражается в умении преодолевать отрицательные переживания и эмоции.*

Если у кого – то сразу не получается заданное упражнение и причиной этому боязнь его выполнить, то надо еще несколько раз показать это упражнение и убедить ученика повторить его, оказывая ему при этом помощь и поддержку добрым словом.

Самостоятельность. *Это устойчивость против влияния окружающих*

Прежде всего, надо рассказать детям, что означает это слово и как воспитывать это качество. Проявляется оно в подготовке к занятиям физкультурой, умении быстро и аккуратно сложить одежду, не отвлекаясь при этом, не реагировать на пустые замечания окружающих, иметь свое мнение на поступки одноклассников и мужество высказать его.

Хочется еще раз повторить, что именно в начальных классах следует начинать воспитание психологических качеств формировать хорошие привычки и навыки и добиваться того, чтобы в дальнейшем они составили основные черты характера учащихся.

Занятия на уроках физкультуры с детьми с избыточным весом

Главная проблема, которая возникает при привлечении к занятиям физическими упражнениями детей с избыточным весом это их нежелание заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать учителю при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помо-

гают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в играх и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, они приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия.

Подводя итог всему сказанному, надо остановиться на том, что основным содержанием уроков физкультуры младших классов является обучение естественным видам движений средствами гимнастики, подвижных игр и лыжной подготовки.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ИХ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ СИЛЫ

Если проследить за состоянием физической подготовки школьников, то можно увидеть следующую картину: в начальных классах у детей отмечается рост общей выносливости. Они много двигаются, бегают, выполняют различные прыжковые упражнения. Мышцы их ног достаточно подготовлены и легко справляются с беговой нагрузкой, преодолевая собственный вес. Мышечная же сила туловища, плечевого пояса, рук находится на низком уровне. Предстоит еще научиться правильно отжиматься, подтягиваться, выполнять разные гимнастические, акробатические упражнения, где тоже надо справляться с собственным весом. Когда максимальная сила человека прилагается к собственному весу в беге, прыжках, в гимнастических упражнениях, она называется относительной силой и равна результату от деления максимальной силы на вес человека. При этом определяется, сколько кг силы получается на кг веса тела. Максимальная сила – это та сила, которую может развить определенная мышечная группа при максимальном сокращении. Таким образом, «сила» – понятие относительное и приобретает смысл, когда уточняется к какому весу она прилагается. Развитие силы на уроках физкультуры следует понимать только применительно к весу собственного тела учащихся, который в течение жизни постоянно меняется. Человек должен иметь такую относительную силу основных мышечных групп, чтобы легко справляться с собственным весом, а, значит, было легко ходить, бегать и, вообще, жить. Значит, здоровому человеку необходимо следить за тем, чтобы нормальное увеличение веса с возрастом находилось в оптимальном соответствии с относительной силой. Это правило следует соблюдать в течение всех лет обучения в школе. Надо хорошо запомнить – нельзя один раз навсегда накачать силу и успокоится. Этот процесс корректировки силы и веса будет продолжаться всю жизнь. Поэтому каждый новый учебный год следует начинать с определения относительной силы учащихся. В 4-5 классах, пока вес учащихся небольшой – самое подходящее время развивать силу основных мышечных групп и приводить в оптимальное соответствие относительную силу и постоянно растущий вес занимающихся. Здесь речь идет о гармоничном физическом развитии учащихся. Учителю надо проявить много изобретательности, желания и умения, чтобы в трудных порой условиях учащиеся (а все они такие разные) получили в школе хорошую физическую подготовку. Конечно, воспитать разрядников высокого класса в стенах общеобразовательной школы трудно, но научить школьников подтягиваться за 11 лет можно. Стыдно, когда в армию призываются мо-

лодые люди слабые и не подготовленные физически, а ведь совсем недавно они окончили школу и занимались на уроках физкультуры. Многие школы специализируются в спортивных играх, но там тоже не все так просто. Надо иметь спортзал, достаточное количество мячей и, главное, все учащиеся должны заниматься. Кроме того, на каждом уроке необходимо выделять время на физическую подготовку. В 9-13 лет дети проявляют высокую готовность к обучению и достижению хороших показателей в выполнении упражнений. В спортивной литературе этот период называют «лучшим возрастом обучаемости». Нельзя учителю упустить этот период времени для физической подготовки, так как наверстать упущенное очень трудно, а порой и невозможно. Если в этот период школьники научатся отжиматься, приседать на одной ноге, выполнять упражнения для брюшного пресса, спины, подтягиваться, то это можно сказать навсегда, так как легче восстановить спортивную форму, чем приобрести ее вновь. Теперь надо рассмотреть, как будут развиваться события, если период «лучшей обучаемости» будет упущен. В 6 – 7 классах у детей, особенно у девочек, увеличивается вес, а максимальная сила основных мышечных групп остается на прежнем уровне. Относительная сила безнадежно отстает от веса и становится все труднее бегать, прыгать нет сил и желания подтянуться, отжаться, выполнить простейшие гимнастические и акробатические упражнения. В это время учитель может допустить самую большую ошибку - предложить сдать неподготовленным учащимся школьные нормативы. Только небольшая часть из них, хорошо физически подготовленных, может показать обнадеживающий результат, а остальные получают надолго отвращение от таких занятий, и будет думать, как избежать их в дальнейшем. Но еще хуже! Могут быть серьезные травмы. В кувырках – ущемление шейных позвонков, т. к. слабость рук не позволяет правильно пронести голову. В прыжках в длину и высоту – порывы связок, компрессионные повреждения позвоночника. Значит, основная задача учителя состоит не в том, чтобы, скорее принять учебные нормы, а подготовить учащихся к тому, чтобы этот процесс происходил при их сознательной и физической готовности принимать участие в соревнованиях и проверить себя. Как определить достаточный ли уровень относительной силы у занимающихся? Это проще всего сделать с помощью тестирования, где учащиеся будут выполнять силовые упражнения, преодолевая собственный вес. Если они будут хорошо выполнять предложенные силовые упражнения, то, значит, все в порядке. По мере успешного развития силы отдельных мышечных групп, можно предложить выполнять эти упражнения быстрее, например, в режиме скоростной выносливости. Практика показала, что труднее всего научить детей подтягиваться. Для успешного обучения можно предложить следующие подготовительные упражнения:

1. Подтягиваться с поддержкой партнера.
2. Из виса на согнутых руках опуститься до определенного предела и вновь подтянуться.
3. Из виса на согнутых руках как можно медленнее опуститься в вис.
4. Выполнить упражнение 3 до виса на полусогнутых руках и задержаться на несколько секунд.
5. Для развития силы на каждом уроке физкультуры обязательно выделять время и не забывать про домашние задания.

Организационно – методические формы занятий для развития силы

Упражнения выполнять попеременно нужное количество серий. Паузы заполнять активным отдыхом с упражнениями на расслабление и растягивание.

Упражнения:

1. Жим в положении лежа.
2. Упражнения для мышц живота.
3. Упражнение для мышц спины.
4. Подтягивание.

Таблица 2

Тесты для учащихся 4-6 классов

Наименование теста	4 класс		5 класс		6 класс	
	четверти					
	I	IV	I	IV	I	IV
Подтягивание <i>мальчики</i>	1	4	2	6	3	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке <i>девочки</i>	12	17	15	22	9	13
Приседания на одной (левой и правой) ноге, касаясь рукой гладкой стены для равновесия <i>мальчики</i> <i>девочки</i>						
	13	21	20	28	6	14
	11	16	15	22	4	10

Прыжки в длину с места <i>мальчики</i> <i>девочки</i>	155	170	165	180	180	200
	140	160	150	170	165	185
Поднимание прямых ног из положения на спине <i>мальчики</i> <i>девочки</i>	10	6	12	17	13	18
	8	12	10	15	10	15

Тесты для учащихся 7 - 11 классов можно взять из сборника, составленного А. П.Матвеевым и Т. В.Петровой «Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре», выпущенного издательством «Дрофа» в 2001 году.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

<i>Анаэробный</i>	Процесс, протекающий без участия кислорода.
<i>Аэробный</i>	Процесс, осуществляющийся в условиях адекватного доступа кислорода. В физическом воспитании к аэробным упражнениям относят упражнения преимущественно циклического характера, т.е., в которых достигается <i>фаза устойчивого состояния</i> , т.е. продолжающиеся более 30-40 мин.
<i>Дневник здоровья</i>	Индивидуальный, самостоятельный и регулярно заполняемый документ, отражающий самочувствие, антропологические и функциональные показатели, особенности поведения и образа жизни в данный период времени (в том числе – выполненную физическую нагрузку и реакцию на неё). Дневник здоровья является неперенным условием объективной динамической оценки образа жизни и его коррекции, оптимальности применяемых в физическом воспитании и спортивной тренировке нагрузок и т.д.
<i>Компенсация</i>	Временное или постоянное замещение нарушенных функций организма. В формировании компенсации проявляется лечебное действие физических упражнений. При нарушении функций жизненно важного органа компенсаторные механизмы включаются сразу же. Физические упражнения ускоряют формирование компенсаций и делают их более совершенными.
<i>Наблюдательность</i>	Способность замечать и запоминать неприметные, на первый взгляд детали окружающей обстановки, происходящих событий или двигательных действий.
<i>Настойчивость</i>	Черта характера, выражающая упорство в желании добиться положительных результатов в своей деятельности. При воспитании этого качества надо строго следить за точным выполнением всех намеченных упражнений.
<i>Нормализация функций</i>	Восстановление функций, как отдельного поврежденного органа, так и всего организма под влиянием физических упражнений. При выполнении физических упражнений в центральной нервной системе повышается возбудимость двигательных центров, имеющих связь с вегетативными центрами.

Оздоровитель- ный спорт	Пограничное между физической культурой и спортом социальное явление, сущность которого составляет решение оздоровительных задач с помощью средств спортивной тренировки.
Оптимальная на- грузка	Нагрузка такого объема и интенсивности, кото- рая дает максимальный оздоровительный эф- фект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху – максимальных нагрузок. Многолетние наблюдения ряда авторов позволяют считать, что оптимальная нагрузка для здорового челове- ка составляет 3-5 разовые занятия в неделю по 40-60 минут.
Пороговая нагрузка	Нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности, та минимальная ве- личина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый оздоровительный эффект: возме- щение недостающих энергозатрат, повышение функциональных возможностей организма и снижение факторов риска. С точки зрения воз- мещения недостающих энергозатрат пороговой является такая продолжительность нагрузки, которая соответствует расходу энергии не менее 2000 ккал в неделю.
Оценка здоровья	Количественная и качественная оценка здоровья с использованием интегрального показателя, выраженного в баллах или процентах.
Решительность	Готовность и смелость в принятии решений. Речь идет об упражнениях, при выполнении ко- торых надо проявить это качество.
Самооценка	Оценка личностью самой себя, своих возможно- стей, качеств и места среди других людей.
Счастье	Социально-педагогическое состояние человека, соответствующее внутренней удовлетво- ренности своим бытием, полноте и осмысленности жизни.
Самообладание	Качество, которое выражается в умении преодо- левать отрицательные переживания и эмоции.
Самостоятель- ность	Устойчивость против влияния окружающих. Про- является оно в подготовке к занятиям физкуль- турой, умении быстро и аккуратно сложить оде- жду, не отвлекаясь при этом, не реагировать на посторонние замечания окружающих, иметь свое мнение на поступки одноклассников и мужество высказать его.

Тонизирующее влияние	Заключается в изменении интенсивности биологических процессов в организме (общего тонуса) под влиянием дозированной мышечной нагрузки. При заболеваниях изменяется общий тонус. В начале часто наблюдается усиление возбудительных процессов в центральной нервной системе, активизируются защитные и проявляются патологические реакции, повышается температура тела, усиливается деятельность многих внутренних органов.
Трофическое действие	Проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме.
Укрепление здоровья	Целенаправленная деятельность человека, ориентированная на повышение уровня своего здоровья путем оптимизации образа жизни во всем многообразии ее проявлений.
Упражнение	Целенаправленно и планомерно организованное систематическое выполнение умственных или практических действий с целью овладения ими и повышения качества их выполнения. Физиологической основой упражнения является динамический стереотип. Упражнение занимает основное место в обучении, тренировке и т.д.
Уровень физической работоспособности	Условная величина, характеризующая <u>работоспособность</u> в зависимости от параметров сердечно-сосудистой системы в покое и антропометрических характеристик человека. Вычисляется по частоте сердечных сокращений (ЧСС), по диастолическому (ДАД) и систолическому (САД) артериальному давлению, возрасту, массе тела и росту человека.
Урок	Основная организационная форма проведения занятий с организованной группой людей. Проводится с постоянным составом коллектива, под руководством квалифицированного специалиста, по твердому расписанию и в соответствии с планом данного урока, являющегося частью программы работы данного коллектива, в соответствии с решаемыми задачами. Уроки могут быть различной направленности: общефизической, профессионально-прикладной, спортивно-тренировочной, медико-практической, технической и пр. Урок имеет определенную структуру, определяемую как его целью и задачами, так и

	участвующим в нем контингентом. <i>Подготовительная часть урока</i> ставит целью начальную организацию занимающихся, психическую и функциональную подготовку организма и опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе. В <i>основной части урока</i> обеспечивается решение поставленных в уроке задач, а в заключительной – постепенное снижение нагрузки на организм, подведение итогов, определение заданий на дом и организованное окончание занятия. Одним из основных показателей эффективности организации урока физкультуры является <i>моторная плотность</i> как отношение времени, затраченное непосредственно на выполнение двигательных действий ко всему времени урока (в %).
Успеваемость	Характеристика степени, полноты, глубины и прочности знаний, умений и навыков, усвоенных человеком в результате обучения.
Утомление	Временное снижение работоспособности в результате выполнения напряженной работы. Физиологической основой утомления является преимущественно запредельное торможение в ЦНС, возникающее в ответ на воздействие наиболее значимого для данного вида нагрузки фактора. Так, при выполнении силовой и скоростно-силовой работы таким фактором является мощный поток импульсов от проприорецепторов, при работе на выносливость — истощение энергетических ресурсов организма и накопление промежуточных продуктов обмена, при работе субмаксимальной интенсивности — накопление кислых продуктов обмена и т.д. При правильно организованном последующем восстановительном периоде утомление, является основной предпосылкой развития <i>сверхвосстановления (суперкомпенсации)</i> и в конечном итоге — тренировки двигательных качеств.
Усталость	Субъективное ощущение утомления при выполнении работы. В отличие от <i>утомления</i> усталость не всегда обусловлена объективными факторами и может носить психологический характер. Так, при выполнении неинтересной или монотонной работы возникает чувство усталости, хотя физиологических предпосылок для это-

	го нет. В этих условиях смена вида деятельности способствует выполнению новой работы с высокой эффективностью.
Физическая активность	Мышечная деятельность, помогающая человеку в осуществлении своих трудовых, бытовых, культурных и других сторон жизнедеятельности и в обретении здоровья, физического и психического благополучия.
Физическая культура	Вид материальной культуры, характеризующий как уровень развития общества в целом, так и человека в отдельности с точки зрения активного целенаправленного формирования общественным индивиду своего <i>физического совершенства</i> . Физическая культура имеет свои цель, задачи, средства, методы, формы и т.д., направленные на физическое совершенствование и физическое развитие людей. В Ф. к. составными элементами входят физические упражнения, физическое воспитание, спорт и др.
Физическая подготовка	Совокупная характеристика физических возможностей человека, включающая показатели его физического развития и степень владения основными двигательными качествами. Физическая подготовка подчеркивает прикладное значение физического воспитания к трудовой или иным видам деятельности. Различают общую физическую подготовку, являющуюся показателем уровня физического развития и двигательной подготовленности как предпосылки успеха в различных видах деятельности, и специальную физическую подготовку, отражающую готовность к достижению успеха в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.). Совокупным результатом физической подготовки является достигнутый уровень работоспособности в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективной целевой деятельности.
Физическая работоспособность	Способность человека выполнять максимально возможный объем механической работы в течение определенного времени. Для оценки физической работоспособности используются прямые (эргометрические) и косвенные (физиологические) показатели. Среди первых наиболее точным рассматривается тест PWC_{170} , среди вторых — измерение <i>максимального потребления кислорода</i>

Физическая тренировка	Целесообразная система использования физических упражнений для формирования гармонического взаимодействия двигательных, вегетативных и психических функций и совершенствования нервных и гуморальных регуляторных механизмов.
Физические качества	Разновидность <i>двигательных качеств</i> , представляющая собой ту или иную определенность в проявлении преимущественно морфофункциональных свойств организма человека в процессе осуществления им двигательной активности.
Физические способности	Совокупность индивидуальных особенностей человека, определяющих степень успешности проявления <i>двигательных качеств</i> в двигательной деятельности.
Физические упражнения	Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека, включая физические качества, физическое развитие, укрепление здоровья и повышение работоспособности. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания, обучения и физической тренировки.
Физическое развитие	Комплекс изменений в организме человека, характеризующихся необходимостью, закономерностью и определенной направленностью (прогрессивной или регрессивной). Является одним из показателей уровня здоровья индивида. Физическое развитие рассматривается как процесс становления, формирования и последующего изменения морфофункциональных свойств человеческого организма на протяжении его индивидуального развития
Физическое воспитание	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого человека, на повышение работоспособности и достижение творческого долголетия (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). Являясь частью общего воспитания, физическое воспитание основным содержанием имеет обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физических занятиях —

	т.е. физической культуры. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития и физической подготовленности человека, всестороннее совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовной культуры, обеспечение на этой основе подготовленности человека к плодотворной трудовой, семейно-бытовой деятельности и к защите Родины.
Физическое совершенство	В широком смысле слова есть целевая сущность физической культуры, представляющая собой результат целенаправленного формирования гармонично развитого организма человека.
Физическое формирование	Воздействие окружающей, прежде всего социальной среды на человека с целью изменения уровня его телесной организации. Физическое формирование может быть стихийным или целенаправленным (физическое воспитание)
Физкультминутка	Кратковременные перерывы в работе (учебе) для проведения комплекса упражнений (преимущественно физических), направленных на предупреждение выраженного утомления и устранение неблагоприятных для здоровья последствий трудовой (учебной) деятельности. Обычно проводится примерно каждые 1,5-2 часа в течение 2-3 минут.
Физкультпауза	Целенаправленное включение физических упражнений в рабочий (учебный) режим с целью предупреждения выраженного утомления и восстановления работоспособности. Физкультпаузы проводятся каждые 30-40 минут. Подбор упражнений соответствует выполняемой работе и рассчитан, как правило, на 40-60 секунд. В учебных заведениях физкультпауза как правило проводит педагог или специально подготовленный учащийся.
Физкультурная деятельность	Форма активного отношения человека к окружающему миру и к себе самому с целью достижения <i>физического совершенства</i> .
Физкультурное обучение	Целенаправленное формирование знаний, умений и навыков для усвоения социального опыта достижения <i>физического совершенства</i> .
Физкультурник	Человек, целенаправленно и систематически использующий физические упражнения для достижения и поддержания здоровья. Для физкуль-

	турника свойственно использование в физической тренировке разнообразных по структуре и интенсивности физических нагрузок, что обеспечивает достижение гармоничного физического развития и тренировку всех систем жизнеобеспечения. В связи с этим, в отличие от <i>спортсмена</i> , физкультурник не ставит задачу достижения высокого результата в соперничестве с другими людьми, и его задача заключается в улучшении собственных результатов.
Физкультурное образование	Целенаправленное физическое (телесное) формирование и обучение человека средствам и методам его осуществления. Цель физкультурного образования — предельный идеальный результат целенаправленного физического формирования человека, воплощенный в понятии <i>физического совершенства</i> . Средствами физкультурного образования являются предметы, отношения и виды деятельности, которые используются в процессе взаимодействия субъекта и объекта образования с целью достижения последним физического совершенства. Компонентами физкультурного образования являются физкультурное обучение как целенаправленное формирование знаний, умений и навыков для усвоения социального опыта достижения физического совершенства и физкультурное воспитание, направленное на воспитание физической культуры.
Физкультурно-оздоровительная работа	Целенаправленное использование физических упражнений для обеспечения оздоровительного эффекта.
Школьный возраст	Возраст с начала и до конца периода обучения в школе — с 6 до 17 лет. Подразделяется на младший (6-10 лет), средний (11-14) и старший (15-17 лет) возраст.
Школьный режим	Организация учебной и внеклассной работы в учебном заведении и установленный внутренний распорядок школы в целях создания оптимальных условий для успешного детей. Школьный режим включает организацию учебного года, учебной недели, учебного дня, правила внутреннего распорядка и др. стороны функционирования школы.