

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

В. Т. Чичикин

ОРГАНИЗАЦИОННО-
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
физического воспитания учащихся
в общеобразовательном учреждении

Методическое пособие

Нижний Новгород
Нижегородский институт развития образования
2010

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5
Ч 72

Рекомендовано к изданию
решением научно-методического
экспертного совета ГОУ ДПО
«Нижегородский институт развития образования»

Ч 72 **Чичикин, В. Т.**
Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении : методическое пособие / В. П. Чичикин. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования. — 2010. — 311 с.

ISBN 978-5-7565-0411-8

В издании обсуждаются различные аспекты организационно-методического обеспечения общеобразовательного процесса, связанного с решением задач формирования физической культуры личности. Структура пособия построена с учетом основных направлений профессиональной деятельности учителя физической культуры.

Авторские разработки, представленные в издании, апробированы и внедрены в практику работы общеобразовательных учреждений Нижегородской области. Материалы пособия предназначены специалистам, осуществляющим физкультурно-педагогическую деятельность или готовящимся к ней.

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-7565-0411-8

© Чичикин Вадим Тихонович, 2010
© ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2010



ВВЕДЕНИЕ

В образовательной деятельности вообще и в физическом воспитании в частности выделена триада вопросов, ответы на которые определяют существенные характеристики методики: для чего учить (цели, задачи), чему учить (содержание обучения) и как учить (технологии). Все эти вопросы обсуждались, обсуждаются и будут обсуждаться всегда, поскольку связаны с меняющимися условиями жизни, расширением опыта оптимизации деятельности, появлением и уточнением теоретических оснований для ответа на них. Именно поэтому появление научно-методических разработок, касающихся различных аспектов организационно-методического обеспечения общеобразовательного процесса по формированию физической культуры личности, имеет, на наш взгляд, и актуальный и закономерный характер.

В данном методическом пособии автор на основе своих многолетних экспериментальных и теоретических исследований, а также системного анализа методических публикаций других авторов, предлагает заинтересованному читателю свою позицию относительно поставленных вопросов. При этом следует отметить, что разработки, представленные в пособии, апробированы экспериментально и внедрены в практику целого ряда общеобразовательных учреждений Нижегородской области.

Структура издания соответствует основным направлениям профессиональной деятельности учителя физической культуры: формирование знаний

(теоретическая подготовка), формирование способов двигательной деятельности (техническая подготовка), развитие двигательных способностей (физическая подготовка), проектирование учебного процесса. Кроме того, в нем рассмотрены регламентирующие основы физического воспитания, психофизические особенности учащихся, а также вопросы техники безопасности на занятиях физической культурой.

В разделе, посвященном регламентирующим основам методики физического воспитания, представлен авторский выбор определений ее и приводятся основные методы физического воспитания учащихся. В разделе «Психофизические особенности учащихся» дается их характеристика и описываются возможности формирования физкультурной активности детей, а также способы контроля их интереса к физкультурной деятельности. Система, содержание и способы контроля теоретической подготовленности школьников представлены в разделе «Содержание и организация теоретической подготовки». Раздел «Методические основы обучающей деятельности» включает как теоретические, так и технологические аспекты обучающей деятельности учителя физической культуры применительно к разделам образовательных программ для общеобразовательных учреждений. Кроме того, в нем обсуждаются организационные основы обеспечения контроля за процессом обучения двигательным действиям. В отдельный раздел выделена технология проектирования учебной деятельности по физическому воспитанию и примеры ее реализации. Методике физической подготовки учащихся в процессе физического воспитания посвящен следующий по порядку представления раздел настоящего пособия. И включает его раздел, рассматривающий вопросы охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой.

В пособии приводится также достаточно объемный состав приложений с перечнем общеразвивающих физических упражнений. Необходимость его объясняется тем, что в последние десятилетия прошлого века такая информация мало публиковалась или публиковалась частично, а существовавшая в прежние годы оказалась либо утеряна, либо недоступна для молодых специалистов. В связи с этим нами проведена систематизация материалов и имеющихся публикаций за последние 50 лет.

Материалы данного пособия могут быть рекомендованы учителям физической культуры, оргработникам в сфере физической культуры, руководителям общеобразовательных учреждений, педагогам дополнительного образования, научным работникам и аспирантам, интересующимся проблемами физического воспитания.



Теоретические представления о сущности методики и ее реализации в образовательном процессе

В научно-методических публикациях по проблемам образовательной деятельности и в ее практике выделен состав базовых понятий. К ним в первую очередь относят такие, как *метод, методика, методический прием, технология*. Соотношение сущности этих понятий — не столько теоретическая, сколько практическая проблема. Это связано с тем, что понимание их сущности, проявляющееся в практике педагогической деятельности, определяет приоритеты в ее построении, установки на способы реализации образовательных целей и задач, осознание системы деятельности и возможностей ее анализа и представления.

Ключевым понятием в данном перечне выступает понятие *метод*. Существует несколько определений метода, которые по одному из оснований могут быть классифицированы на так называемые рабочие и научные. Рабочее определение характеризуется приближенным, но достаточно адекватным обозначению содержания. Оно может рассматриваться как упрощенное по формулировке и ориентирующее по признакам. Именно такие определения, на наш взгляд, необходимы для информационного обеспечения практических работников. В качестве рабочего определения *метод* понимается нами как совокупность действий педагога и учащихся по организационно-

содержательному обеспечению учебной деятельности. Применительно к практике физического воспитания такая совокупность действий классифицируется на методы слова, наглядности и упражнения.

Методику можно определить как конкретизированную по объекту деятельности совокупность целей, содержания, методов, форм, средств обучения, воспитания, развития. В свою очередь, *технология* — это конкретизированная по объекту деятельности совокупность методов, форм, средств обучения, воспитания, развития (М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев). То есть цели и содержание определены методикой (как целого), а технология (как часть этого целого) обеспечивает процесс их реализации. В понятии «технология» можно выделить два компонента: во-первых, совокупность сведений, необходимых преподавателю для реализации того или иного учебного действия; во-вторых, реальный учебный процесс, его организацию, структуру и обеспечение.

Обобщая имеющиеся определения педагогической технологии, выделим ее ключевые характеристики. Педагогическая технология представляет собой и *средство* гарантированного достижения целей обучения, и организованное, целенаправленное, преднамеренное педагогическое влияние и воздействие на учебный процесс, и *содержательную технику* реализации учебного процесса, и *описание процесса* достижения планируемых результатов обучения, и *проект* определенной педагогической системы, реализуемой на практике. Отличительные качества педагогической технологии: системность, структурированность, планируемая эффективность на основе предварительного расчета и анализа обновленных инструментальных и методологических средств, методов и форм обучения.

В самом общем плане любая педагогическая технология предусматривает разработку учебных *задач* (исходя из целей образовательной деятельности), *средств* (исходя из содержательного обеспечения образовательной деятельности), *методов* (с учетом поставленных задач, выбора средств и условий их реализации) и *проектирования* педагогического процесса. В этом процессе формируется конкретный алгоритм для достижения желаемого результата. Работа по созданию или внедрению педагогической технологии имеет определенное организующее и практическое значение в деятельности как конкретного препода-

давателя, так и всего педагогического коллектива образовательного учреждения.

Любая педагогическая технология строится на основе конкретных концепций; имеет конкретное содержание и рекомендации по использованию в профессиональной деятельности; унифицирует основные прогрессивные направления развития всех предметных методик; создает стройную систему диагностики и контроля, обеспечивающую и отслеживающую факт достижения уровня образовательного стандарта. Кроме того, овладение преподавателем технологией значительно усиливает мотивационный компонент, стимулирует создание учебных программ и их дальнейшее полное дидактическое оснащение, принципиально изменяет управленческое мышление педагога, проявляющееся в постановке задач, в логике их решения, в оптимизации и интенсификации учебного процесса. Обобщенным термином, объемлющим все многообразие педагогических технологий, является понятие «образовательные технологии». Частными случаями их реализации являются «технология обучения», «технология воспитания», «технология развития» и т. п. (М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев).

Методический прием — это частный случай метода. Например, методы слова, наглядности и упражнения в физическом воспитании имеют достаточно много вариантов реализации, то есть методических приемов. Обучение двигательному действию происходит поэтапно: от первоначального формирования его образа, через углубленное разучивание к закреплению и совершенствованию. Этот процесс осуществляется на основе реализации методов физического воспитания.

Одной из основных задач учителя физической культуры остается обучение двигательным действиям, определяемым содержанием образовательных программ по физическому воспитанию. При организации этого процесса перед учителем возникают проблемы, связанные с содержательным (что изучать, что повторять) и процессуальным (как организовать, как планировать, какие методы использовать, как контролировать) обеспечением процесса физического воспитания.

В теории обучения определяют и дифференцируют методы, методические приемы и способы. Было бы неверным выделять среди них единственно эффективный или универсальный, пригодный для всех случаев образовательной деятельности. Равным

образом не существует и «плохих», малоэффективных методов. Существует неадекватный (не соответствующий условиям обучения, возможностям обучаемых и содержанию учебного материала) выбор методов. Несоответствие подобного выбора и определяет малоэффективный результат образовательной деятельности учителя.

Оптимальный выбор метода обучения предполагает учет целого ряда факторов. В этом действии специалиста проявляется уровень его профессионализма и творчества. Рассмотрим ведущие факторы, определяющие выбор того или иного метода.

1. *Первый фактор* — задачи обучения. Они связаны прежде всего со структурой (этапами) процесса обучения. В начале обучения, когда важно решить задачу создания представления о способе двигательной деятельности, приоритетное значение имеют методы слова и наглядности в различных формах их реализации. На этапе углубленного разучивания и закрепления наиболее целесообразны практические методы (упражнения) в различных формах их реализации. В то же время один и тот же метод на разных этапах обучения реализуется неоднозначно. Так, на этапе разучивания решающее значение в использовании, например, метода наглядности имеет вариант «нормального» показа. В этом случае упражнение демонстрируется преподавателем в рамках базовых пространственных, временных, динамических и ритмических характеристик двигательного действия. На этапе углубленного разучивания следует отдавать предпочтение показу с остановками, замедленному показу и показу типичных ошибок.

2. *Второй фактор* — уровень готовности к обучению конкретного класса и отдельных учеников. Применительно к процессу обучения двигательным действиям готовность учащихся характеризуется, на наш взгляд, во-первых, объемом и качеством двигательного опыта (состав технических действий, которыми владеет ученик, и уровень их реализации в условиях двигательной деятельности); во-вторых, мерой всесторонности и уровнем развития физических кондиций; в-третьих, мерой представления учащимися системы обучающей деятельности и объемом их физкультурных знаний о предмете обучения; уровнем мотивации (интереса) в учебной деятельности в связи с предметом обучения; в-четвертых, психологическим настроением

на процесс обучения (боязнь — смелость, уверенность — неуверенность, верные — неверные личностные установки на предстоящую деятельность обучения). Таким образом, готовность к деятельности вообще и к обучению способам двигательной деятельности в частности характеризуют информационный, операциональный и мотивационный компоненты. Несоответствие меры какого-либо компонента готовности к деятельности обучения требованиям программы обучения двигательному действию и препятствует получению задаваемого и желаемого результата. Улучшение первоначально усвоенных движений достигается посредством устранения скованности, ненужных движений, ошибок в технике. Ученика следует приучать к анализу своей техники. Вначале такой анализ и разбор ошибок делает учитель, в дальнейшем это должны осуществлять сами учащиеся, а учитель только поправляет их.

Среди других факторов, определяющих возможности обучающей деятельности, следует назвать содержание учебного материала, возможности учителя, материально-техническую базу, систему физического воспитания в образовательном учреждении, традиции, объем проектируемого учебного времени (на отдельном уроке, в серии уроков, в учебном году). _____

Характеристика методов физического воспитания

1. Метод слова

С точки зрения профессиональной деятельности, целесообразно выделять среди разновидностей форм метода слова две группы — основную и вспомогательную. К основной группе, по нашему мнению, следует отнести такие формы, как команды, указания, рассказ, объяснение, анализ, оценки, побуждение. К дополнительным, вспомогательным разновидностям форм этого метода относятся распоряжения, просьбы, беседы, описание, комментарии, оценочные суждения, порицание.

Одной из основных форм реализации метода слова в процессе обучения двигательным действиям является объяснение. Наши многолетние наблюдения в различных регионах страны показали, что объяснение является слабым звеном в профессиональной деятельности учителей физической культуры. Зачас-

тую объяснение понимается ими как процесс пересказывания (причем не в лучшем варианте) материала учебника по той или иной теме. Подготовке объяснений в процессе физического воспитания учителя не уделяют должного внимания. Объяснение применительно к процессу обучения двигательным действиям реализуется ими через такие его формы, как первоначальное объяснение, повторное объяснение, объяснение отдельных фаз двигательного действия.

От первоначального объяснения зависит формирование образа двигательного действия у занимающихся и создание ориентировочной основы их учебной деятельности. Достаточно эффективным объяснение может быть в том случае, если оно краткое, последовательное, терминологически понятное, доступное по слышимости (можно сказать, артистичное), обеспечено вниманием обучаемых, оптимально вариативное по темпу и тону представления.

Выполняя условие *краткости* объяснения, следует стремиться осуществлять его в течение трех-шести минут. Большая продолжительность в условиях физкультурных занятий (их повышенной эмоциональности, двигательной активности, своеобразия организационных форм и места проведения) снижает активность восприятия информации даже у самых внимательных учащихся. Однако при следовании этому требованию необходимо помнить и о том, что обеспечение краткости объяснения должно производиться без ущерба полноты его содержания.

Последовательность объяснения предполагает реализацию алгоритма, который включает несколько шагов. Унифицированный подход в определении содержания такого алгоритма (количество шагов и их последовательность) теоретически и методологически отработан недостаточно. Поэтому каждый творчески работающий учитель использует и реализует свой алгоритм действий.

Предлагаем алгоритм представления объяснения, включающий как минимум семь элементов:

- общая характеристика упражнения (темы) в системе физического воспитания и физической культуры человека;
- мера его приложения и значения для жизнедеятельности;
- структура упражнения (темы) с характеристикой фаз, частей, их последовательности и взаимосвязи;

- определяющее звено двигательного действия и его характеристики;
- характеристика системы и условий обучения;
- требования к результату обучения;
- общечеловеческие достижения в изучаемом двигательном действии.

Содержание информации по каждому элементу должно быть таким, чтобы его можно было сообщить в среднем за 30—40 секунд с учетом всех требований, предъявляемых к методу слова. Таким образом, объяснение не должно превышать по длительности 4—6 минут.

Терминологически понятное объяснение обеспечивается за счет использования слов, терминов, определений, знакомых учащимся, а также соблюдения объективной необходимости введения новых терминов, пояснений или ссылок на термины, близких к ним по смыслу. Использовать сложные термины в объяснении (для демонстрации своей эрудиции) нецелесообразно. Подобное действие возможно только в старших классах.

Доступное по слышимости объяснение достигается при относительной тишине, выборе оптимального места учителя по отношению к учащимся и достаточной громкости его голоса. При несоблюдении этих условий вряд ли можно обеспечить выполнение данного требования. Если нет относительной тишины, то учитель пытается «перекричать» учащихся, что малоэффективно. Если же учитель занимает неоптимальное по отношению к ученикам место во время объяснения, то не все из них его могут хорошо услышать. Такое происходит, например, при излишне удаленном положении учителя по отношению к шеренге занимающихся или при смещении его вдоль шеренги к ее краям. Для создания равных условий слышимости объяснения наиболее оптимальной является форма построения учащихся «дугой». Причем место учителя должно быть в центре от нее, то есть на расстоянии радиуса этой дуги.

Артистичное объяснение предполагает владение учителем невербальной техникой, сопровождающей объяснение: это движения головой, жесты руками, позы, мимика, взгляды, перемещения. Движения головой и мимика могут выражать вопрос, удивление, уверенность, сомнение, внимание, осуждение, отрицание, согласие, порицание. И все это без лишних слов и занудства. Движения руками — наиболее распространенный эле-

мент невербальной техники. Однако зачастую он реализуется спонтанно, без какой-либо смысловой и эмоциональной нагрузки. Более того, при ограниченном составе движений, неадекватности использования и стандартной реализации движения руками становятся бессмысленными и превращаются в недостаток педагогической деятельности учителя, так как, отвлекая учащихся от объяснения, они снижают его эффективность.

Принимаемые учителем позы косвенно влияют на восприятие учениками объяснения, подкрепляя его или мешая ему. Можно выделить позы отчуждения, принуждения и содействия. Отчуждение, по мнению психологов, выражает поза «наполеона» — стойка одна нога впереди, руки скрещены на груди, голова слегка наклонена вперед. Поза принуждения — это поза «полицейского»: стойка ноги врозь, руки за спиной, пальцы рук сцеплены. Позой содействия является поза «дипломата» или «вождя». Первая поза — свободная стойка, руки впереди-внизу, пальцы рук сцеплены. Вторая поза — свободная стойка, рука (любая) указывает какое-либо направление или подает сигналы движением кисти («идите сюда», «достаточно», «дальше», «внимание» и т. д.).

Перемещения учителя во время объяснения перед строем учащихся также имеют значение и являются элементом педагогической техники. Во время объяснения лучше отказаться от перемещений, которые нецелесообразны и случайны. Например, какой смысл имеют перемещения типа «шаг вперед — шаг назад», «шаг влево — шаг вправо»? Однако, когда учитель, не прерывая объяснения, передвигается к ученикам, отвлекающимся от его объяснения, он таким образом привлекает их внимание к объяснению и активизирует их учебную деятельность.

Требование *обеспечения внимания* является основой коммуникативных отношений участников образовательного процесса и залогом успешности в проявлении организованности, образовательной активности, дисциплинированности и эффективности восприятия. Добиваться внимания учащихся к объяснению можно благодаря постоянной его активизации. Учителю следует начинать объяснение только при условии внимательного отношения всех учащихся к его действиям. Объяснение без внимания — пустая трата времени. В качестве средств обеспечения внимания учащихся во время объяснения могут использоваться следующие приемы:

→ создание деловой и творческой обстановки путем применения особых словосочетаний по ходу объяснения («как вы понимаете...», «сами видите, что», «подумайте, пожалуйста», «давайте посмотрим», «это не вызывает сомнений», «вы согласны, что», «давайте сформулируем» и т. п.);

→ одно-два отступления, связанные с текущими спортивными событиями;

→ употребление афоризмов, высказываний, сравнений, аналогий, диалога, умышленных ошибок.

Требование оптимальной вариативности объяснения по темпу представления обусловлено необходимостью смены темпа речи в процессе подачи информации при объяснении. Это связано с тем, что в содержании объяснения нередко встречаются новые или трудные элементы, восприятие которых облегчается при замедленном темпе речи. Кроме того, для лучшего восприятия некоторых информационных единиц объяснения требуются акценты (с использованием пауз) или повторы (с замедлением темпа речи). Наблюдения показывают, что как быстро, так и медленно говорящие во время объяснения учителя проигрывают в результатах по сравнению с теми учителями, которые реализуют вариативные темпы представления объяснения.

Оптимально вариативное по тону представления объяснение определяется необходимостью разнообразия силы голоса, интонации, ритма произношения слов. Стандартность тона «убаюкивает», способствует отвлечению от объяснения. Наоборот, изменение силы голоса, ритма произношения слов (растягивание гласных букв, произношение по слогам, повторение слов), интонаций (удивления, восторга, значимости, назидательности, вопросительности) повышает активность восприятия учащихся, «делает» информацию более значительной и интересной.

2. Метод наглядности

Метод наглядности может использоваться как в непосредственной, так и в искусственной форме. Естественный показ двигательного действия может осуществляться с использованием разных методических приемов: обычный показ, замедленный показ отдельных фаз двигательного действия, замедленный показ двигательного действия в целом, показ с остановками (если это возможно), демонстрация ошибочного выполнения

движения. Можно использовать показ в различных плоскостях (фронтальной, сагиттальной, в направлениях от учеников и к ученикам, показ «разным боком»), а также сочетание методов слова и наглядности (демонстрация с комментированием). В последнем случае в процессе объяснения необходимо указать, на что именно и в какой последовательности ученик должен обратить внимание при показе учителем двигательного действия.

Выявлено, что эффективность восприятия повышается, когда известен порядок наблюдения. Кроме того, метод наглядности осуществляется в процессе применения регуляторов движений. Применяя такие регуляторы, преподаватель ставит учащегося в условия, при которых движение может быть выполнено только правильным способом. Применяются регуляторы движений четырех типов: ограничивающие, указывающие, фиксирующие внимание и стимулирующие. Ограничители движения используются в тех случаях, когда ученик затрудняется регулировать длительность и направление усилий. Указатели направления позволяют координировать движения, совершаемые в необычных позах, в безопорных положениях, когда ученик теряет ощущение положения своего тела в пространстве или не чувствует направления движения. Чтобы учащиеся могли контролировать правильность исходных и конечных положений при выполнении тех или иных элементов движения, учитель может рекомендовать некоторые ориентиры. Например, при выполнении маха ногой в прыжках в высоту указывается ориентир направления и высоты маха; в попеременных ходах на лыжах в фазе скольжения колено должно быть примерно над носком ботинка; при обучении броску баскетбольного мяча в корзину в качестве ориентира используется дуга кольца или квадрат на щите.

Методические рекомендации к применению «естественного» показа в процессе обучения физическим упражнениям могут быть сведены к следующим положениям:

1. К показу следует прибегать не во всех случаях. Есть такие характеристики движений (длительность, ритм, усилие), которые не могут быть продемонстрированы преподавателем. Показывать надо только тогда, когда занимающийся после объяснения не может представить себе движение и правильно его выполнить. В ряде случаев даже на начальном этапе обучения сложным упражнениям полезно предложить ученику выполнить

их без предварительного показа (а только по объяснению), чтобы активные поиски целесообразных форм движений создали основу для их лучшего восприятия. После того как занимающийся пытался выполнить движение только по слову преподавателя, ценность показа возрастает.

2. Слово преподавателя может предшествовать показу, сочетаться с ним или следовать за ним. В обучении сложным физическим упражнениям предпочтителен первый вариант: ученик заблаговременно получает определенные знания об изучаемом движении и фиксирует внимание на наиболее важных частях и элементах упражнения. Соотношение слова и показа на занятиях зависит также от этапа обучения и квалификации обучаемых. На первом этапе обучения в занятиях с начинающими и детьми показу отводится большее место, чем на занятиях с квалифицированными спортсменами.

3. В первоначальном показе следует избегать имитации движений. Идеальным считается положение, когда обучающийся видит изучаемое спортивное упражнение в целом в лучшем его исполнении. С самого начала он должен получить представление не только о последовательности движений, но и об интенсивности, ритме, амплитуде и других характеристиках изучаемого сложного упражнения.

4. Во время показа движений и наблюдения за действиями занимающихся важно определить соответствующий угол просмотра и расстояния. Если движение преподаватель показывает всегда с одного и того же места по отношению к занимающимся, то они могут увидеть только определенные стороны движения. Заметим попутно, что и наблюдать за учениками, выполняющими движения, также следует под различными углами. При этом расстояние, на котором преподаватель наблюдает за обучаемыми, зависит от амплитуды (размаха) движений: чем больше амплитуда, тем больше расстояние. Установлено, что размах движений и расстояние между учеником и преподавателем должны относиться как один к трем, то есть если размах движения равен 1 метру, то учителю следует находиться на расстоянии не менее 3 метров от ученика.

5. Реальный показ эффективнее, когда внимание обучаемых сосредоточивается не более чем на одном-двух элементах изучаемого упражнения, а интервал между объяснением учителя и началом выполнения движения незначительный.

При выборе методов слова или наглядности следует учитывать то обстоятельство, что в младших и средних классах предпочтительнее использовать метод наглядности (показ) или сочетать его с объяснением, так как в этом случае информация усваивается эффективнее (больше и быстрее). При реализации методов слова (объяснение) и наглядности (показ) в старших классах отмечаются примерно одинаковые результаты по эффективности восприятия учебного материала учащимися. Поэтому выбор их предполагает учет конкретной образовательной ситуации — предрасположенность учащихся (смотреть или слушать), уровень владения методами учителем, особенности содержания учебного материала, связанные с его восприятием, лимит учебного времени.

3. Метод упражнения

Методы упражнения, используемые в физическом воспитании, следует условно разделять на методы по обеспечению обучения и методы развития двигательных качеств. В процессе обучения двигательным действиям применяют *целостный* и *расчлененный варианты* метода упражнения.

В условиях массового физического воспитания, характерного для общеобразовательных учреждений, в выборе того или иного варианта метода упражнения следует руководствоваться правилом: расчлененный вариант можно использовать только в том случае, если нельзя использовать целостный. Новое движение, если оно может быть выполнено учащимся достаточно правильно сразу или после нескольких попыток, желательно изучать в целостном виде.

Но многие движения вначале довольно трудно усваиваются, а некоторыми вообще невозможно овладеть в целом сразу. В таких случаях пользуются расчлененным методом обучения. Движение расчленяют по фазам или элементам, изучают их по отдельности и лишь затем соединяют. Например, при первоначальном обучении попеременному двухшажному ходу учащемуся трудно одновременно отталкиваться ногой и рукой, сохранять равновесие, следить за скольжением. Обращая внимание на отталкивание ногой и скольжение, он упускает из виду движения рук и наоборот. Поэтому вначале изучают скользящий шаг без палок, потом работу рук и в заключение весь ход в целом. Каждую фазу расчленяют на элементы, и эти элементы

отрабатывают по отдельности с помощью специальных упражнений.

Применяя расчленение движений, не следует дробить их на мелкие элементы. Необходимо стремиться к тому, чтобы при проведении упражнений они «накладывались» одно на другое, то есть конечное положение первого являлось бы начальным положением второго. Объединять разученные элементы в связки следует постепенно, по два-три элемента, и лишь после отработки соединений переходить к выполнению движения в целом. Расчлененные элементы и связки вначале выполняются в медленном темпе, а затем темп доводится до обычного. Другой способ — последовательное переключение внимания с одного элемента на другой. Например, при изучении бега со старта (высокого или низкого) ученик в процессе повторного выполнения двигательного действия поочередно контролирует отталкивание, положение туловища, работу рук и ритм разбега. Это связано с тем, что расчленить данное движение на отдельные элементы невозможно.

Метод упражнений используется не только в процессе обучения двигательным действиям. Он является основным в физической подготовке занимающихся. В этом случае используются разновидности форм упражнений — непрерывные, повторные, интервальные и переменные, а также интегральные их виды (игровые, соревновательные, круговые, полоса препятствий). Известно, что человек имеет природную возможность осуществлять движения, используя 105 степеней свободы. В идеале это дает около 700 000 различных движений. Однако в процессе двигательной деятельности человек обычно реализует их примерно на 5—10 %. Отсюда возможны (особенно у детей и подростков) ограничения естественного роста и развития, что сказывается на реализации в дальнейшей жизнедеятельности социально значимых функций. Следует согласиться с точкой зрения, согласно которой нельзя рассчитывать на необходимый результат обеспечения базовой культуры движений, опираясь только на спонтанное самообразование без целенаправленного освоения ее детьми.

Одним из базовых средств системы физического воспитания являются *общеразвивающие упражнения (ОРУ)*. Они используются в начале занятия как средство подготовки (разминки) к физической деятельности. ОРУ позволяют, воздействуя на не-

достаточно развитые группы мышц, формировать и корректировать осанку, обеспечивать готовность организма занимающихся к значительным функциональным напряжениям, укреплять суставы и развивать их подвижность, развивать межмышечную координацию, обогащать двигательный опыт, овладевать школой движений, оказывать всестороннее воздействие на работу и развитие функциональных систем организма занимающихся, а также являются важным средством не только физического, но и интеллектуального, психического и эстетического развития детей.

С помощью ОРУ можно решать задачи комплексного развития двигательных качеств, а также относительно избирательно воздействовать на отдельные суставы, группы мышц и части тела. В случае комплексного воздействия решаются стратегические задачи физического воспитания — обеспечение всестороннего развития. При избирательном воздействии решаются тактические задачи — обеспечение подготовки к реализации конкретного содержания отдельно взятого урока. Эффективность использования ОРУ может быть достаточной, если следовать общим методическим указаниям.

1. Применительно к процессу базового физического воспитания необходимо сочетать ОРУ комплексного и избирательного воздействия. В условиях комплексного воздействия следует ориентироваться на базовый состав упражнений комплекса ОРУ, включающий упражнения общего воздействия, упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища и для мышц ног. Упражнения избирательного воздействия (на растяжку, силу, быстроту, координацию) в комплексе ОРУ подбираются исходя из необходимости подготовки к решению учебных задач урока и содержания используемых для их решения средств, то есть соотносены с особенностями изучаемого раздела.

2. ОРУ должны иметь определенную систему реализации. Она предполагает то или иное количество упражнений в комплексе, их последовательность и количество повторений каждого, длительность выполнения всего комплекса, вариативность использования, а также адекватность возможностям и потребностям занимающихся, соответствие условиям занятий.

3. Количество упражнений комплекса ОРУ на уроках физической культуры в школах традиционно определяется затратами времени, рекомендуемого для подготовительной части урока,

и ограничивается 8—10. Теоретическими основаниями в определении такого количества упражнений в комплексе ОРУ могут быть следующие установки:

→ необходимый и достаточный состав упражнений комплекса ОРУ для реализации тактических (в процессе урока) и стратегических (в течение всего периода базового образования) задач всестороннего физического воспитания должен включать упражнения общего воздействия, упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища и мышц ног;

→ с учетом необходимости воздействия на группы мышц-сгибателей и разгибателей комплекс должен включать 7 упражнений: общего воздействия (одно), для мышц плечевого пояса (два — сгибатели и разгибатели), для мышц туловища (два — сгибатели и разгибатели), для мышц ног (два — сгибатели и разгибатели);

→ к этому количеству упражнений комплекса ОРУ учитель, исходя из учета возможностей учащихся, особенностей содержания урока и лимита рекомендуемых затрат времени на подготовительную часть урока, может добавить еще одно-два упражнения.

4. ОРУ должны выполняться технически правильно. Это требование связано с соблюдением исходных, промежуточных и конечных положений пальцев, рук, ног, туловища и головы; необходимых направлений, траекторий и амплитуды движений; темпа и ритма выполнения каждого упражнения. Культура выполнения ОРУ, пожалуй, в большей мере, чем другие средства физического воспитания, определяет решение задач формирования физической культуры личности. Это связано, во-первых, с частотой и объемом их использования в системе физического воспитания учащихся; во-вторых, с формированием представлений о культуре движений; в-третьих, с расширением возможностей и способностей физкультурной самостоятельности.

5. На качество реализации ОРУ существенно влияет их организация. Она предполагает выбор формы их проведения: в шеренгах, колоннах, в кругу, стоя (сидя, лежа) на месте, в движении. В процессе организации выполнения ОРУ большое значение имеет подача команд.

Отдавая команды, необходимо ориентироваться на следующие требования:

→ подавая команды, учитель должен находиться в положении основной стойки, лицом к группе. Если он показывал упражнение, стоя боком к группе или в стойке на коленях и т. п., то должен после показа принять основную стойку лицом к группе, а затем подавать команды;

→ команды должны быть четкими и выразительными. Предварительная часть команды подается протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что им предстоит сделать. Исполнительная часть команды подается после небольшой паузы отрывисто и энергично с повелительной интонацией;

→ голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерными величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда, больше пауза и громче исполнительная команда.

6. Вариативность состава комплекса ОРУ. Комплекс ОРУ должен включать: во-первых, знакомые ученикам и освоенные ими упражнения; во-вторых, знакомые, но недостаточно освоенные упражнения и, в-третьих, неизвестные (новые) упражнения. Рекомендуемое соотношение их по количеству: 60—30—10 %. Например, если комплекс включает 8 упражнений, то их соотношение по составу с точки зрения изученности может быть 5—2—1. По мере овладения «новыми» упражнениями они переходят в число знакомых, а их место занимают другие «новые» упражнения. Частота замены определяется учителем, исходя из условий занятий, их содержания и возможностей учащихся.

В рамках «неизменности» комплекса ОРУ вариативность реализуется изменением темпа выполнения упражнений, изменением исходных положений, использованием отягощений и различных предметов и форм организации.

7. Необходимо обучать учащихся терминологии. Для этого применяются следующие методические приемы:

→ *проговаривание* выполняемых движений. Ученики выполняют упражнение и проговаривают название движений. Например, принимая исходное положение для сгибания-разгибания рук в упоре лежа, говорят: «Упор лежа». Этот прием с учащимися в основном используется, когда предлагаются неизвестные или недостаточно знакомые упражнения. В случае сложного по структуре и количеству элементов двигательного действия

проговаривание можно организовать поэтапно. Учитель показывает технику выполнения составляющих движение частей с их терминологическим обозначением. Учащиеся повторяют движения за учителем. На другом уроке учитель *называет* движение, *показывает* его, после этого ученики выполняют его. На следующем уроке учитель только называет упражнение, а ученики его выполняют;

→ использование *учебных карточек-заданий*. Содержание карточки-задания включает следующую информацию: назначение упражнения, его рисунок, техника выполнения. Учащиеся читают, рассматривают рисунок и выполняют упражнение. Учитель контролирует технику его выполнения;

→ *задания на дом*. Ученик должен подобрать, описать и выполнить какое-либо упражнение, *организовать* на уроке его выполнение с объяснением и показом.

Методические приемы обучения и совершенствования ОРУ

1. *Уточнение по разделениям*. Если ошибки в технике исполнения движений допускают многие учащиеся, то необходимо упражнение уточнить по разделениям (то есть на каждый счет). Затем выполнить его замедленно, без показа, и только после этого продолжать упражнение в требуемом темпе.

2. *Подсказка при подсчете*. Чтобы добиться точности и согласованности выполнения упражнений, учитель во время подсчета вместо произнесения какого-либо счета акцентированно произносит требование выполнения движения — по усилию (энергичнее), по амплитуде (шире), по направлению (выше), по ориентировке (коснуться пола) и т. п. Например, при выполнении рывков руками: раз — два, руки прямые, пять — шесть — энергичнее — восемь.

3. *Подсказывающий показ* используется, если ученики сбились в ритме и направлении при выполнении упражнения. Учитель в этом случае начинает выполнять упражнение вместе с учениками, помогая подсчетом и показом.

4. *Переход* от замедленного подсчета в начале выполнения упражнения к необходимому в процессе его усвоения.

5. *Использование ритмического сопровождения движений*: хлопки в ладоши, удары в бубен, свистки, ритмическое проговаривание оценочного суждения («хо-ро-шо») и т. п.

Для решения задач *совершенствования* системы общеразвивающих упражнений, реализуемых учителем физической культуры, также существует целый ряд методических приемов. Среди них можно выделить:

- сопровождение выполнения упражнения хлопками. Они выполняются на каждый счет, при этом следует добиваться одновременности выполнения хлопков всем классом;
- выполнение упражнения с затруднениями. Например, из и. п. лежа на животе — рывки прямыми руками;
- выполнение упражнений с дополнительными заданиями: коснуться пальцами носка, пола; коснуться головой колена; сделать хлопок у пяток и т. д.;
- самостоятельное выполнение упражнения, без подсчета учителя;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз), что способствует развитию гибкости, силы мышц, уточнению деталей отдельных положений и др. Например: и. п. — упор лежа; 1 — сгибая руки, поднять правую (левую) ногу; 2—3 держать; 4 — и. п. Фиксация положений может быть и на большее количество счета;
- выполнение одного и того же упражнения в разном ритме и темпе. Это относится преимущественно к упражнениям силового характера. Например, в разном темпе и ритме выполнить приседания из и. п. «основная стойка»;
- совместный подсчет. При этом реализуется несколько его вариантов.

1 - й вариант: учитель объясняет упражнение, а затем предупреждает учащихся, что он будет сопровождать выполнение упражнения только на первые два счета, а следующие — они делают самостоятельный подсчет.

2 - й вариант: учитель сопровождает выполнение упражнения подсчетом от одного до четырех или восьми подряд, а затем тот же подсчет повторяют учащиеся.

3 - й вариант: учитель выполняет только первый счет — «раз», а учащиеся продолжают — «два», «три», «четыре» и т. д.

4 - й вариант: учитель объясняет, что он сопровождает выполнение упражнения подсчетом до восьми. После счета «восемь» нужно всем считать про себя. Учащиеся продолжают выполнять упражнение молча, стараясь сохранить темп, заданный учителем.

5 - й вариант: учащиеся рассчитываются на «первый» и «второй». Учитель объясняет, что первый подсчет «от одного до восьми» считает он сам; второй подсчет «от одного до восьми» — первые номера; третий подсчет «от одного до восьми» — все вместе и четвертый подсчет «от одного до восьми» — вторые номера. Вторым номерам вместо счета «восемь» нужно подать команду «Стой!».

- выполнение в индивидуальном темпе. Упражнение выполняется заданное количество раз;
- выполнение с проговариванием выполняемого действия;
- выполнение упражнений из различных изменяющихся исходных положений, облегчающих или усложняющих выполнение;
- выполнение упражнений с поворотами на последние один или два счета;
- выполнение каждого цикла подсчета для отдельного упражнения комплекса ОРУ после шага (вперед, назад, вправо, влево), поворота (направо, налево, кругом). Например: из и. п. о. с., на раз — упор присев, на два — упор лежа, на три — упор присев;
- выполнение ОРУ (стоя, сидя, на месте и в движении) при различных построениях учащихся: фронтально, в колоннах, в кругу. Причем каждое построение имеет варианты. Например, построение в круг может включать такие варианты: стоя лицом к центру круга, стоя в кругу спиной к центру, построение в два и более кругов в разных точках зала.

Методические правила разработки комплекса общеразвивающих упражнений

1. Состав, количество, содержание упражнений комплекса должно соответствовать его назначению: утренняя гимнастика; общая или специальная разминка, физическая подготовка, коррекция осанки.

2. Комплекс ОРУ строится с учетом места и условий проведения занятий.

3. Упражнения подбираются так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на организм учащегося, то есть используются упражнения комплексного воздействия для мышечных групп: плечевого пояса (сгибатели — разгибатели), туловища (сгибатели — разгибатели), ног (сгибатели — разгибатели). Не-

сколько упражнений в каждом комплексе ОРУ должны иметь корректирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления).

4. Упражнения выполняются с соблюдением принципов определенной последовательности. Наибольшее распространение в практике физического воспитания в определении последовательности упражнений в комплексе ОРУ получил принцип «сверху — вниз». Однако, судя по технологии круговой тренировки (где занимающиеся, переходя от станции к станции, выполняют упражнения, нарушая такую последовательность), этим принципом можно пренебречь в условиях реализации задач физической подготовки.

5. При разработке комплекса учитывается уровень физической, технической и психологической подготовленности занимающихся.

6. Для каждого комплекса ОРУ необходимо выбрать наиболее подходящий способ организации: фронтально, поточно; по группам, индивидуально; в соревновательной или игровой форме.

7. Содержание комплекса ОРУ должно соответствовать приоритетным учебным задачам урока (образовательным, развивающим, оздоровительным, воспитательным), реализуемым в основной части урока.

8. Комплексы ОРУ разрабатываются по определенной системе, которая обеспечивает разнообразие и полноту их реализации. В этом случае организация системы использования ОРУ может быть осуществлена на основе следующей классификации. Все ОРУ динамического характера применительно к запросам и возможностям массового физического воспитания удобно классифицировать на пять групп: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами, на спортивных снарядах.

В соответствии с данной классификацией можно использовать достаточно разнообразный перечень ОРУ, реализовать их систему (поочередно или в комплексе), сформировать состав ОРУ каждой из выделенных групп, специфицировать ОРУ каждой группы применительно к особенностям содержания разделов образовательной программы и возможностям учеников в связи с возрастными предпосылками.

4. Игровой метод физического воспитания

Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания школьников. Он реализуется в нескольких формах: подвижные игры, спортивные игры, игровые задания. *Подвижные игры* по ряду известных в педагогической теории и практике причин составляют базовый арсенал средств физического воспитания учащихся. Особое значение они имеют для учащихся младших классов. Однако использование подвижных игр без продуманного системного подхода не гарантирует эффективности их воздействия. Системный подход к использованию подвижных игр предполагает: во-первых, определение их состава; во-вторых, последовательность и повторность их использования; в-третьих, соотношение их содержания с программным материалом и условиями деятельности.

Судя по имеющимся публикациям, вниманию учителей предлагается достаточно большой перечень подвижных игр. Перед учителем возникает проблема выбора и организации системы их реализации. Как показывают наши наблюдения, эта проблема решается в основном двумя путями: случайного выбора и бессистемного использования подвижных игр или стандартного и ограниченного набора подвижных игр, к которому учитель привыкает сам и приучает учащихся. При реализации такой практики вопрос о последовательности использования подвижных игр либо не ставится, либо решается формально, то есть безотносительно к реализуемым разделам образовательной программы.

При определении состава подвижных игр следует, на наш взгляд, руководствоваться принципом «удовлетворения», а не «максимума». Это значит, что состав подвижных игр определяется на основе так называемых базовых, а не производных (варианты базовых) игр.

Для обеспечения требования целевой направленности подвижных игр их можно сгруппировать по блокам. Предлагаем выделить четыре таких блока:

- подвижные игры для развития двигательных качеств;
- игры музыкально-ритмического характера;
- обучающие игры;
- игры коррекционного характера (осанка).

В организации подвижных игр следует придерживаться не-

которых требований, связанных с подготовкой к игре, организацией занимающихся, представлением игры и правил, с судейством, нормированием нагрузки и распределением игр на уроке.

Подготовка к игре осуществляется учителем заранее и включает следующие действия: разметка площадки, подготовка (по необходимости) инвентаря, определение мест размещения учащих, создание условий безопасности, подготовка помощников.

Организация занимающихся включает распределение по командам (по расчету, выбору, назначению, желанию), определение капитанов команд, выход на исходные позиции, обеспечение правил размещения (дистанция, интервал, исходное положение, направление).

Объяснение содержания и правил игры должно включать информацию о названии игры, ее содержании, правилах, а также демонстрацию действия.

Организация судейства связана с сообщением правил игры, организацией деятельности помощников, фиксированием промежуточных и итоговых результатов, сообщением промежуточных и итоговых результатов.

Нормирование нагрузочных воздействий осуществляется за счет продолжительности игры, количества игр в уроке, регламентации интервалов отдыха между играми, изменения числа играющих (речь идет только о подвижных играх), размеров площадки, усложнения правил игры, смены ролей играющих, чередования спокойных и активных игр.

В *распределении подвижных игр* на уроке следует ориентироваться на следующие правила. В подготовительной части урока целесообразно использовать преимущественно игры на развитие двигательных качеств. В основной части — игры обучающего характера, соответствующие образовательным задачам урока. В заключительной части — игры малоподвижные, направленные на развитие внимания и ориентировки. На каждом уроке целесообразно организовывать от одной до трех игр. Затраты времени на проведение подвижных игр могут колебаться от 10 до 50 % от всего времени урока и зависят от его содержания, возможностей учащихся и условий его проведения.

Реализация метода упражнения связана с регламентацией физической нагрузки. Основным критерием в управлении ею служит мониторинг значений пульса учащихся на уроке, кото-

рый достаточно прост по исполнению и информативен в условиях урока. Процедура измерения и анализа значений пульса называется пульсометрией. Ниже представлена информация по использованию различных форм пульсометрии, которые могут применяться учителем физической культуры.

5. Соревновательный метод в процессе физического воспитания учащихся

Основной формой соревновательного метода, используемой в системе уроков физической культуры, являются эстафеты, которые иногда ошибочно относят к игровому методу. Эстафеты в большей мере решают задачи развития двигательных способностей — развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и закрепления способов двигательной деятельности (техники двигательных действий). Использование эстафет на этапе начального обучения (разучивания) двигательным действиям нецелесообразно, так как в условиях борьбы за лучший результат учащиеся не контролируют качество выполнения еще не усвоенного двигательного действия.

В системе физического воспитания учителя физической культуры используют достаточно большой набор эстафет. Однако наблюдения показывают, что при этом они нередко действуют на основе случайного выбора, а не принципа системности. Последний предполагает прежде всего соответствие выбора требованиям *целесообразности* (соответствие задачам урока), *разнообразия* (смена эстафет в рамках четверти, учебного года, классов) и *преемственности* (сочетание эстафет по способам двигательной деятельности и их усложнение).

Требование разнообразия выбора эстафет в процессе физического воспитания учащихся можно эффективно реализовать при определении состава (набора) эстафет. Этот состав выявляется на основе их классификации. В имеющихся научно-методических публикациях подобная классификация системно не представлена. Нами предпринята попытка разработки такой классификации.

Системный подход предполагает несколько классификационных уровней, которые образуют классификационное «дерево». Для распределения эстафет по уровням были использованы три основания — критерии, которые можно обозначить как *место проведения*, *направление перемещений* и *способ перемещений*.

Эта классификация позволяет установить ориентировочный состав эстафет, определить полноту реализации их системы, в целом соотнести ее с содержанием уроков, выявить их распределение в пространстве (когда?) и времени (сколько?), создать разнообразие и вариативность реализации и, наконец, усилить развитие творческого потенциала учителя в использовании соревновательного метода в условиях базового физического воспитания.

Методические рекомендации по использованию эстафет

В определении возможного набора эстафет нами использована их авторская классификация. В соответствии с этой классификацией выделяются несколько оснований, позволяющих классифицировать эстафеты по уровням, подойти к определению возможного их числа.

Основанием *первого уровня* классификации эстафет является *место проведения*. Оно позволяет выделить три типа эстафет:

- проводимые на поверхности (земля, асфальт, пол);
- проводимые на снегу или льду;
- проводимые на воде или по воде.

Основанием *второго уровня* классификации эстафет является «*форма перемещений*». По этому признаку выделяются (в пределах каждого типа эстафет) три их вида:

- возвратные;
- встречные;
- круговые.

При *возвратных эстафетах* каждый участник (или команда в целом) после выполнения перемещения по прямой возвращается в исходное (или задаваемое) положение на старте. При *встречных эстафетах* участники (или часть команды) после выполнения перемещения по прямой остаются на месте передачи эстафеты. *Круговые эстафеты* — это перемещение по кругу (или кругам), образованному ее участниками.

Основанием *третьего уровня* классификации эстафет является *способ перемещения*. Это основание позволяет выделить (в пределах каждого вида эстафет — возвратные, встречные, круговые и в рамках типов эстафет — на поверхности, на снегу, на воде) подвиды эстафет. Среди эстафет проводимых на поверхности (грунт, асфальт, пол), следует различать четыре подвиды.

В этих эстафетах перемещения осуществляются посредством бега (1), прыжков (2), в необычных положениях (3), комплексно (4). Применительно к эстафетам, проводимым на снегу (льду), те же четыре способа перемещений, но перемещения в необычных положениях следует заменить передвижениями на лыжах. В эстафетах, проводимых на воде (в воде), следует выделить три подвида:

- заплыв любым способом;
- заплыв с помощью приспособлений (доска, мяч, плот и т. п.);
- заплыв с перемещением предметов.

Поскольку эстафеты на воде (в воде) преимущественно проводятся в условиях летнего оздоровительного лагеря, рассмотрим последующую дифференциацию эстафет только применительно к условиям открытой площадки и зала. На рис. 1 представлена схема дифференциации эстафет, проводимых на поверхности и на снегу.

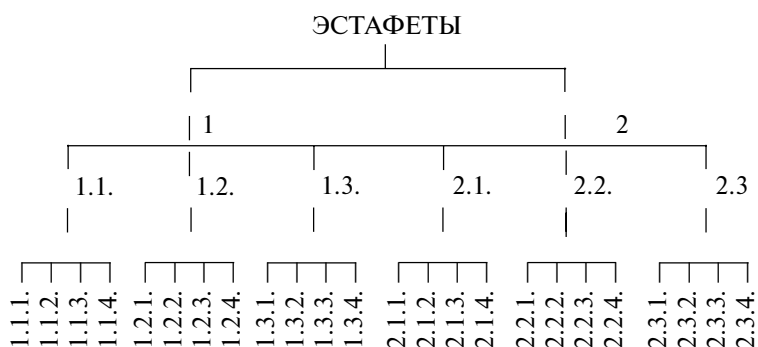


Рис. 1. Схема дифференциации эстафет, проводимых на поверхности (грунт, пол, асфальт) и на снегу (льду)

Расшифровку цифровых обозначений следует начинать снизу, то есть с третьего уровня классификации эстафет, с их подвидов. Каждая разновидность эстафет обозначена тремя цифрами. Первая цифра указывает на тип эстафет: 1 — на поверхности, 2 — на снегу или льду. Вторая цифра — это вид эстафет: 1 — возвратная, 2 — встречная, 3 — круговая. Третья цифра указывает на подвид эстафет по способу перемещений. Конкретно обозначение эстафет по приведенной схеме описывается следующим образом:

1.1.1 — эстафеты по поверхности (грунт, пол, асфальт), возвратные, способ перемещения — бег;

1.1.2 — эстафеты по поверхности, возвратные, способ перемещения — прыжки;

1.1.3 — эстафеты по поверхности, возвратные, способ перемещения — движения в необычных положениях;

1.1.4 — эстафеты по поверхности, возвратные, способ перемещения — комплексный (все вышеуказанные).

1.2.1 — эстафеты по поверхности, встречные, способ перемещения — бег;

1.2.2 — эстафеты по поверхности, встречные, способ перемещения — прыжки;

1.2.3 — эстафеты по поверхности, встречные, способ перемещения — движения в необычных положениях;

1.2.4 — эстафеты по поверхности, встречные, способ перемещения — комплексный.

1.3.1 — эстафеты по поверхности, круговые, способ перемещения — бег;

1.3.2 — эстафеты по поверхности, круговые, способ перемещения — прыжки;

1.3.3 — эстафеты по поверхности, круговые, способ перемещения в необычных положениях;

1.3.4 — эстафеты по поверхности, круговые, способ перемещения комплексный.

По аналогии с данным описанием можно представить эстафеты на снегу или льду. Однако все это перечень эстафет третьего уровня дифференциации (на подвиды), когда выделяют перемещения посредством бега, посредством прыжков, посредством лыж и комплексно.

В пределах каждого подвида эстафет (по предлагаемой классификации их 24) можно выделить разновидности. Рассмотрим возможности такой дифференциации:

Подвид эстафет 1.1.1 (рис. 2) — эстафеты на поверхности (1), возвратные (1.1), с перемещением посредством бега (1.1.1). Подвид рассматриваемых эстафет 1.1.1 включает 16 разновидностей, число которых может быть увеличено за счет вариантов усложнений.

Подвид эстафет 1.1.2 (рис. 3) — эстафеты на поверхности (1), возвратные (1.1), перемещения посредством прыжков (1.1.2).

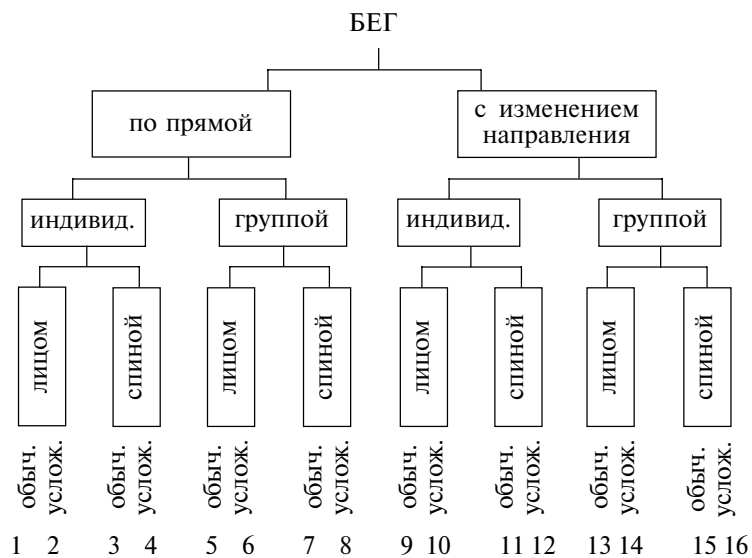


Рис. 2. Дифференциация возвратных эстафет с использованием бега (1.1.1.)

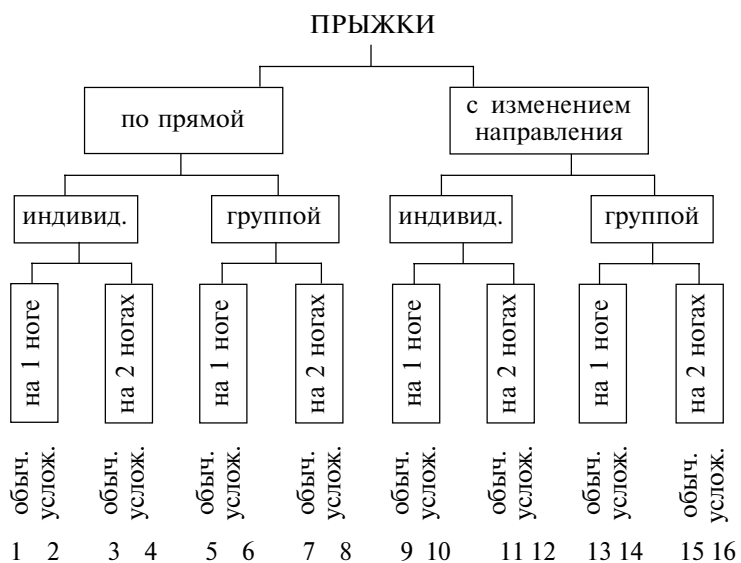


Рис. 3. Дифференциация возвратных эстафет с использованием прыжков (1.1.2)

Таким образом, подвид эстафет 1.1.2 также включает 16 разновидностей, число которых может быть увеличено за счет вариантов усложнения.

Подвид эстафет 1.1.3 (рис. 4) — это эстафеты на поверхности (1), возвратные (1.1), перемещения посредством движений в непривычных положениях (1.1.3). Он включает восемь разновидностей, число которых может быть увеличено за счет вариантов усложнения.

Подвид эстафет 1.1.4 характеризуется как комплексный и включает разнообразные сочетания перечисленных выше разновидностей эстафет, а также разнообразные полосы препятствий.

По аналогии с описанной возможностью дифференциации эстафет можно выделить разновидности встречных эстафет (1.2), а также возвратных и встречных эстафет на снегу (2.1 и 2.2).

Уточнение требуется по дифференциации круговых эстафет. Подвид 1.3.1 (рис. 5) — это эстафеты на поверхности (1), круговые (1.3), перемещения посредством бега (1.3.1).

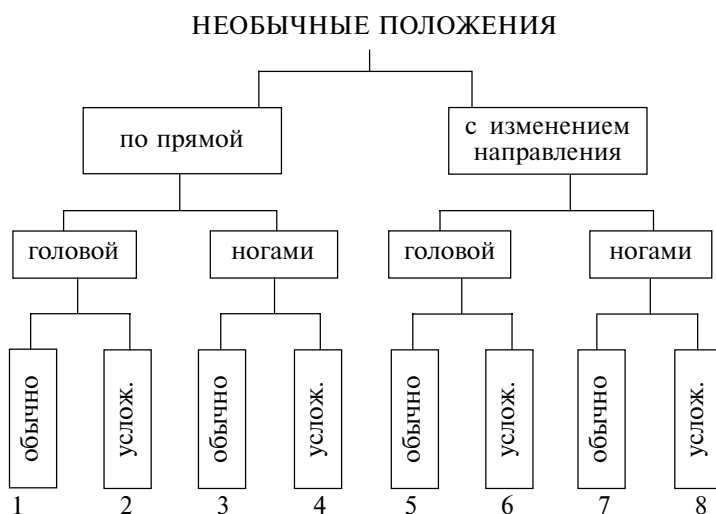


Рис. 4. Дифференциация возвратных эстафет с перемещением в необычных положениях (1.1.3)

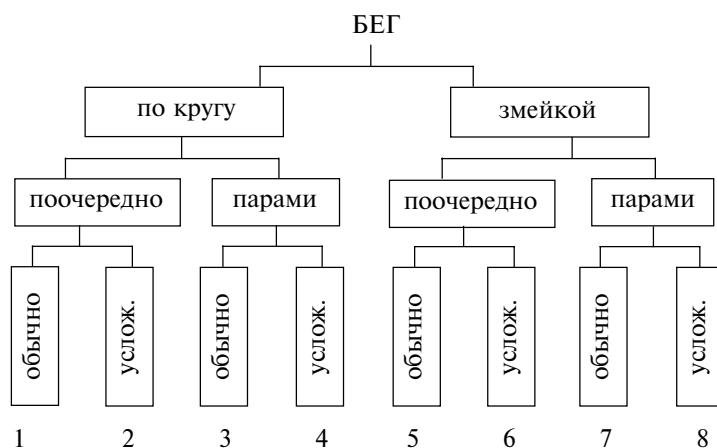


Рис. 5. Дифференциация круговых эстафет с использованием бега (1.3.1)

Подвид эстафет 1.3.1 включает восемь разновидностей, число которых может быть увеличено за счет вариантов усложнения.

Приведенные примеры дифференциации эстафет позволяют учителю не только определиться в их возможном составе, но и создают предпосылки для совершенствования системы их использования. Ответив на вопрос «Какие можно выделить разновидности эстафет?», необходимо распределить их в пространстве (какие, в какой последовательности) и времени (сколько, когда), отводимом для них в учебном процессе.

6. Контроль физического состояния учащихся на основе пульсометрии

Выполнение физических упражнений вызывает напряжение функциональных систем всего организма занимающихся. Уровень этого напряжения в зависимости от нагрузочных воздействий может быть различным — от оптимального до недопустимого. Поэтому определение меры нагрузочных воздействий является необходимым компонентом контроля за процессом физического воспитания учащихся. О мере физической нагрузки в практике врачебно-педагогического контроля принято судить по реакции показателей деятельности различных функциональных систем и в первую очередь сердечно-сосудистой.

Контроль за функциональным состоянием занимающихся

в условиях массового физического воспитания возможен с использованием простых и надежных показателей. К ним относятся прежде всего различные показатели пульса. Это связано с тем, что частота сердечных сокращений (пульс) является достаточно информативным и наиболее доступным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) — важнейший физиологический механизм, демонстрирующий адаптацию системы кровообращения к мышечной работе. Показатель ЧСС широко используется для оценки функционального состояния и адаптационных возможностей СССР, так как установлена линейная зависимость между ЧСС и величиной физической нагрузки. Поэтому показатели ЧСС используют в качестве критерия при оценке тяжести нагрузки и ее переносимости занимающимися физической культурой. Все способы измерения пульса объединяются общим термином «пульсометрия».

Существует целый ряд особенностей определения и анализа показателей пульса. В покое пульс измеряется за 30 секунд, а после выполнения нагрузки — в течение 10 секунд. Полученные показатели соответственно переводятся в значения пульса за минуту. Измерения проводятся всегда на одном и том же участке тела (запястье, висок, область сердца). Измерять пульс можно пальпаторно (руками) или инструментально (с помощью различных приборов). В любом варианте измерения необходимо соблюдать требования стандартности, надежности и репрезентативности. Стандартность предполагает одинаковость условий измерения — по выбору участка тела (запястье, шея, висок, область сердца), по исходному положению (лежа, сидя, стоя), по переводу значений пульса в одну минуту. Надежность требует соблюдения длительности измерения (5, 10, 15, 30 или 60 секунд), точности фиксации отрезков времени и т. п. Репрезентативность предполагает целесообразность выбранного варианта пульсометрии и количества измерений.

Для создания представления о составе показателей пульсометрии обсудим их некоторый перечень.

1. *Пульс покоя.* Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, он является исходной точкой для относительных расчетов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки.

2. *Пульс после нагрузки.* Служит ориентиром (по величине

сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся. В таблице 1 представлены ориентировочные величины пульсовых значений после нагрузки с дифференцировкой их по четырем зонам интенсивности (по М. Я. Набатниковой, Я. С. Вайнбаум).

Таблица 1

Величины пульсовых значений у учащихся после нагрузки

Зона интенсивности \ Качественная	Показатель ЧСС, ударов в минуту	
	М	Д
Низкая	До 130	До 135
Средняя	До 155	До 160
Большая	До 175	До 180
Высокая	Более 175	Более 180

3. *Средний пульс.* Фиксируются несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений. Например, проведено за урок пять измерений пульса. Их значения (из расчета за минуту): 100, 120, 120, 180, 100 — в сумме 620 единиц. Разделив этот показатель на 5 (число измерений), получаем средний пульс, равный 124 ударам. Величина среднего пульса позволяет соотносить различные занятия по степени нагрузочного воздействия, а также определять меру его допустимости (при условии, что отработано ориентировочное значение среднего пульса для занимающихся с различными возможностями). Как правило, можно ориентироваться на величины среднего пульса, находящиеся в пределах 100—120.

4. *Суммарный пульс.* Суммарный пульс (сумма всех измеренных показателей пульса за занятие) в определенной мере дает такую же информацию, как средний пульс. Однако с его помощью косвенно можно характеризовать уровень энергетических затрат занимающихся за урок.

5. *Усеченная пульсометрия восстановления* служит показателем нормальности процесса восстановления, а значит, адекватности (или неадекватности) нагрузочных воздействий. Кроме того, она косвенно характеризует уровень энергозатрат. Этот показатель определяется суммой значений пульса, измерен-

ного в начале каждой минуты (3 или 5) восстановительного периода. В качестве ориентирующих значений энергозатрат по значениям пульса можно использовать следующие соотношения:

- значения пульса, равные 80—100 ударам в минуту, соответствуют расходу энергии, равному 2,5—5 ккал/м;
- пульс 100—120 — соответственно 5,0—7,5 ккал/м;
- пульс 120—140 — соответственно 7,5—10, ккал/м;
- пульс 140—160 — соответственно 10,5—12,5 ккал/м;
- пульс 160—180 — соответственно 12,5—15 ккал/м.

6. *Разница максимального значения пульса на занятии для наблюдаемого испытуемого и пульса до начала занятия.* По этому показателю можно судить об интенсивности нагрузки. Кроме того, соотношение вычисляемой разницы в серии занятий позволяет судить об уровне адаптации и тренированности занимающихся.

Представленные данные позволяют ориентироваться на оптимальные значения пульса и продолжительной непрерывной работы с интенсивностью от 20 до 70 %, с учетом различий возраста и пола.

7. *Разница пульса до занятия и после его окончания.* Данный показатель позволяет судить о соблюдении преподавателем требований по обеспечению снижения нагрузки к концу занятия и приведению функциональной системы организма учащегося в состояние относительного покоя.

8. *Время восстановления пульса после занятия до исходного (начало урока) уровня.* Этот показатель характеризует адекватность предлагаемой нагрузки на уроке для данного испытуемого. Быстрое (по отношению к средним нормам) восстановление — нагрузка недостаточна; длительное восстановление — нагрузка чрезмерна.

9. *Определение индекса напряженности физической нагрузки.* Индекс напряженности нагрузки (ИНН) определяется по формуле:

$$\text{ИНН} = \frac{\sum \text{ЧСС (за 5 мин. восстановления)} - \text{ЧСС (исходная)}}{t \text{ работы}}$$

Чем выше интенсивность нагрузки, тем больше значение индекса.

10. *Динамика значений пульса в процессе урока.* С помощью пульсометрии можно проследить реакцию сердечно-сосудистой

системы на нагрузочное воздействие в процессе занятия физическими упражнениями.

11. *Определение индивидуальных значений пульса* для реализации задаваемой интенсивности нагрузочного воздействия на основе расчета по формуле:

$$P_{п} + (P_{м} - P_{п}) \times I \% / 100,$$

где $P_{п}$ — пульс покоя; $P_{м}$ — максимальный пульс достигаемый учеником; I — задаваемая интенсивность нагрузки.

Пример: $P_{п} = 60$; $P_{м} = 220$; $I = 80 \%$.

Подставляем в формулу: $60 + (220 - 60) \times 80 / 100$. Получаем 188. Это значит, что для выполнения нагрузки с 80 %-ной интенсивностью значения пульса должны быть на уровне 180—190 ударов в минуту.

7. Организация пульсометрии

Специалистами выделяются три этапа соответствующей работы.

1. Предварительная подготовка. Она включает выбор объекта исследования, оформление протокола измерений.

2. Выполнение измерения. Наблюдение проводится за одним (произвольно выбранным) учеником. Пульс покоя измеряется в течение 10 сек. (до урока), а также после каждого двигательного действия. Целесообразно в течение урока произвести 15—20 измерений пульса. Интервал между измерениями определяется условиями двигательной деятельности занимающегося. Измеренные показатели пульса фиксируются.

3. Обобщение полученных результатов, которое включает: а) пересчет величины пульса, измеренного за 10 сек., в минутное исчисление; б) определение в процентах (от пульса покоя) динамики пульса; в) анализ результатов измерений.

Все измерения пульса проводятся на одном в том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает однотипное положение (или стоя, или сидя).

ПРОТОКОЛ

Определение пульса у ученика _____ класса
на уроке _____

Задачи урока _____

Дата _____

№	Действия ученика	Время подсчета пульса от начала урока	Частота пульса		Динамика пульса в % от покоя
			за 10 сек.	за 1 мин.	
1	Пульс относительного покоя в начале урока (по звонку)	10 ч. 00 м.	16	96	100
2	Построение	1,00	16	96	100
3	Строевые упражнения	3,00	16	96	120
4	Бег, ОРУ	11,00	18	108	135
5	Задание 1 (записать какое)	13,00	21	126	148
6	Задание 2 (записать какое)	17,00	21	126	148
7	Задание 3 (записать какое)	27,30	18	108	135
8	Задание 4 (записать какое)	33,00	18	108	135
9	Задание 5 (записать какое)	35,00	18	108	135
10	Задание 6 (записать какое)	38,00	21	126	148
11	Задание 7 (записать какое)	45,00	17	102	125
12	При выходе из зала	10 ч. 45 м.	17	102	125

Анализ полученных данных проводится по следующей схеме:

1. Величины максимального пульса — по ним судят об интенсивности нагрузки;
2. Величина так называемого среднего пульса, полученного делением суммы всех измеренных показателей пульса за урок на количество этих измерений;
3. Указанные величины вычисляются и анализируются за весь урок и по каждой из частей урока в отдельности;
4. Обсуждается динамика пульса.

При анализе пульсовой кривой необходимо учитывать раздел программы, место занятий, тип урока и его содержание. Выше приведен протокол определения пульса.

Кроме определения абсолютных значений пульса и их динамики в процессе физического воспитания, используются и расчетные показатели функциональных возможностей занимающихся. Эти показатели необходимо учитывать в практике дополнительного физкультурного образования в условиях спортивной секции.



ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ УЧЕТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Характеристика психофизических особенностей учащихся

В практике физического воспитания большую роль играет учет возможностей занимающихся. Особенно это касается детей подросткового возраста (12—15 лет), который характеризуется началом полового созревания. Поэтому акцентируем внимание на психофизических особенностях учащихся именно этого возрастного периода.

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других желез. Изменение реактивности физиологических систем подростка на внешние воздействия может привести к неблагоприятным отклонениям в состоянии его здоровья. Это обуславливает необходимость особо тщательной дозировки нагрузок и медицинского контроля за здоровьем школьников.

Существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, индивидуальные особенности его темпа приводят к возникновению значительной неоднородности контингента учащихся одного класса. В этой связи особую актуальность приобретает проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

С началом пубертатного периода энергетические процессы

идут более напряженно, чем у взрослых людей. В условиях относительного покоя подростку требуется кислорода на 1 кг массы тела 5—6 мл, а взрослому — 4—4,5 мл. Поэтому кислородно-транспортная система подростка работает более напряженно. Каждые 100 мл кислорода взрослый получает из 2,3—2,6 л воздуха, поступающего в легкие, а подросток — из 3 л. Однако общие энергозатраты всего организма с возрастом увеличиваются. Так, если для шестилетнего мальчика они составляют в среднем 1970 ккал, для 7—10-летнего — 2300 ккал в сутки, то в 11—14 лет суточные энергозатраты возрастают до 2450 ккал. При этом индивидуальные потребности в энергии меняются в широких пределах. Таким образом, энергетические возможности организма подростков еще далеки до уровня взрослых.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие детей подросткового возраста. В эти годы происходит интенсивный рост тела в длину и увеличение мышечной массы. У девочек с 11 лет и у мальчиков с 12 лет прибавка в весе становится больше, чем прибавка в росте тела. В 11—13 лет у девочек и в 12—14 лет у мальчиков прирост окружности груди начинает преобладать над приростом в весе. В подростковом возрасте физическое развитие детей существенно отличается от предыдущего периода. Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см и происходит главным образом за счет удлинения ног. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков отмечается в 13—14 лет (длина тела увеличивается за год на 7—9 см), а девочек — в 11—12 лет (на 7 см).

Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, в возрасте 11—13 лет, девочки имеют большие размеры тела. После 14—15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова по этому показателю начинают их опережать. Масса тела подростка увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Она особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек — в 11—12. Дальнейший более медленный рост может продолжаться еще несколько лет. К 13 годам девочки опережают мальчиков по росту (на 1,8 см), весу (на 3,3 кг), окружности груди (1—2 см).

Помимо половых различий у подростков велики и различия индивидуальные: у одних детей быстрый рост может начинаться тогда, когда у других он уже заканчивается. Замедленные темпы

развития характерны для детей ретардантов, а ускоренные — для детей акселератов.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков, поэтому позвоночник детей очень подвижен и податлив. При неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движений, могут возникнуть различные нарушения осанки или деформация позвоночника, а чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину.

В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. К 14—15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий достигает высокого уровня. В этот период продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Однако изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до взрослых размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности — удлиняются руки и ноги и в последнюю очередь определяются пропорции туловища. Интенсивный рост скелета, достигающий 4—7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. У мальчиков с 13 до 15 лет наиболее существенно улучшаются показатели силовых (на 36,3—39,5 %) и скоростно-силовых (9,7—41,7 %) способностей. Продолжают возрастать различные показатели выносливости (4,7—16,8 %). В то же время приостанавливается развитие скоростных способностей (прирост 2—8,7 %) и гибкости. У девочек, как и у мальчиков, с 13 до 15 лет отмечаются наиболее существенные приросты в развитии силовых (21,8—36,8 %) и скоростно-силовых (2,9—17,6 %) способностей. В возрасте 13—14 лет и у мальчиков, и у девочек сила растет в соответствии с весом тела.

По уровню показателей силовой подготовки девочки уступают мальчикам примерно на 30 %. Поэтому рекомендуется постепенно увеличивать объем силовых упражнений, стимулирую-

ющих развитие мышечной ткани у них. Силовые упражнения следует дополнять достаточным количеством упражнений на активизацию дыхания и кровообращения. При этом обеспечивается хорошее снабжение мышц кислородом и питательными веществами, устраняется отложение в теле излишнего количества жировой ткани.

В развитии других способностей (скоростных, выносливости) наблюдается небольшое увеличение, возможно даже ухудшение (В. И. Лях).

В 13—14 лет продолжают улучшаться координационные способности детей (хотя и несколько замедленно, чем в предыдущие годы). По максимальному темпу движений, точности, скорости реакции, анализу мышечных ощущений достигается наивысший уровень, характерный для взрослого человека. Это является основанием для дальнейшего усложнения программного материала образовательных программ по физической культуре.

Существенные изменения у подростков происходят и в сердечно-сосудистой системе. Так, сердце ребенка от 6 до 14 лет увеличивает свой объем на 30—35 %, а в процессе полового созревания объем сердца увеличивается на 60—70 %. Особенностью сердечно-сосудистой системы подростков является более выраженное увеличение емкостей полостей сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов. Это одна из причин возникновения так называемой юношеской гипертонии. Возрастные изменения системы кровообращения в этот период характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. В этом одна из причин относительно низкого артериального давления.

Более быстрое увеличение объема сердца по сравнению с ростом емкости сосудистой сети может обусловить повышение сосудистого тонуса. При этом важно учитывать влияние различных неблагоприятных факторов (нарушение режима, переутомление, очаги хронической инфекции, изменение реактивности организма, гипокинезия или физическая перегрузка), усиливающих симпатические воздействия на организм. В подростковом возрасте значительно увеличиваются адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС). У девочек ЧСС, как правило, несколько выше.

На величину артериального давления (АД), помимо биологических факторов (сила сердечного сокращения, величина просвета сосудов, количество циркулирующей крови, ее вязкость, рост уровня АД в период интенсивной, нейроэндокринной перестройки, обусловленной половым созреванием), большое влияние оказывают и другие факторы: условия жизни, климатогеографические особенности местности. У подростков в 4—5 раз увеличивается *систолический* и *минутный* объем крови (в условиях максимального потребления кислорода по сравнению с величиной покоя), достигая 15—20 л/мин. Увеличивается и ударный объем ее, уменьшается частота сердечных сокращений (до 80 уд/мин). Артериальное давление составляет 110 / 70 мм рт. ст. Это свидетельствует об экономизации сердечной деятельности в покое и расширении функциональных возможностей системы кровообращения при физической работе в подростковом возрасте.

Жизненная емкость легких достигает 2000 см³. Частота дыхания с возрастом снижается до 12—16 дыханий в 1 мин., ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Режим дыхания у подростков все еще менее эффективный, чем у взрослых. По мере развития организма изменяется способность адаптироваться к недостатку кислорода.

В этом возрасте проявляются вторичные половые признаки — внешние признаки полового созревания. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца (юношеское сердце), легких и кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. Такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и соответственно настроения. Отмеченные особенности приводят к тому, что подросток «вынужден» постоянно приспосабливаться (адаптироваться) к физическим и функциональным изменениям в организме, переживать гормональную «бурю», находиться в состоянии, подобном стрессу.

Вследствие бурного роста и перестройки организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется образ его физического «Я», из-за гипертрофированной значимости которого подростком остро переживаются все действительные и мнимые изъяны его внешности и

форм тела. Непропорциональность форм тела, излишний вес или худоба — все это приводит к формированию чувства неполноценности, замкнутости, а иногда даже неврозу. Подобные неадекватные реакции и самооценки смягчаются формированием отношений со стороны взрослых (особенно педагога) на основе доверительности, понимания и тактичности.

В подростковом возрасте развиваются такие психические функции, как рефлексивное мышление (анализирует, классифицирует, обобщает, производит системный поиск, предполагает), интеллектуализация восприятия и памяти, развитие воображения. В этот период у подростка проявляется механизм социальной мимикрии (быть как все, не выделяться), возникает чувство «взрослости» (восприятие себя как взрослого), формируются своеобразные обязательства (моральный кодекс), определяющие стиль его поведения со сверстниками и взрослыми. По мере взросления (к 14—15 годам) подростка доминирование чувства взрослости в его душевном состоянии сменяется развитием «Я-концепции» (системы представлений о себе, своем внутреннем мире и отношений с другими). Следует различать идеальную и реальную «Я-концепцию». Осознание достижимости идеальной «Я-концепции» побуждает к самообразованию, самовоспитанию, а убеждение в недостижимости идеальной «Я-концепции» приводит к неуверенности в себе, что проявляется в упрямстве, агрессивности, обидчивости.

Подростки обладают гипертрофированными потребностями в проявлении самостоятельности, в общении со сверстниками. Для них характерны всевозможные увлечения. Выбирая себе занятие (увлечение), подросток проявляет (как ему представляется) самостоятельность и удовлетворяет свою познавательную потребность. В классификационном ряду его увлечений выделяют так называемые телесные увлечения. Они связаны с намерением улучшить физические кондиции, овладеть содержанием того или иного вида спорта, повысить уровень здоровья. Именно формирование подобного увлечения является одной из важных задач физического воспитания и средством формирования личности учащегося.

С учетом психофизических особенностей подростков 12—14 лет в научно-методических публикациях высказан ряд предложений относительно нормирования физической нагрузки как основного компонента физического воспитания:

1. В подростковом возрасте происходит половое созревание и усиленный рост всего организма. Кости растут в длину за счет эпифизарных хрящей (хрящевой прослойки между концами костей и их телом), которые смягчают толчки и сотрясения у ребенка и подростка. При правильном применении ходьба, бег, прыжки, метания улучшают условия питания эпифизарных хрящей, содействуют росту костей в длину, увеличивают период роста человека. Во время сильных толчков (при жестком приземлении на твердый грунт), а также при бросании тяжелых предметов необходимо проявлять известную осторожность, чтобы не повредить эпифизарные хрящи. В подростковом и младшем юношеском возрасте не рекомендуется применять силовые упражнения статического характера, которые могут вызвать преждевременное окостенение хрящей и тем самым остановить рост костей в длину. Кроме того, такие упражнения неблагоприятно отражаются на кровообращении. Надо строго дозировать упражнения на снарядах, в частности статические положения в упоре.

2. В 13—15-летнем возрасте мышцы подростка отличаются от мышц взрослого по объему, структуре и химическому составу. В связи с этим отмечаются значительно меньшая быстрота сокращения мышц, их сила и выносливость, нежели у взрослого. Мышцы подростка мало приспособлены к упражнениям силовым и на выносливость. Поэтому такие упражнения необходимо ограничивать; в частности, следует осторожно применять бег на выносливость, упражнения на гимнастических снарядах, не увлекаться метанием сравнительно тяжелых снарядов и вообще упражнениями, связанными с большим напряжением.

Формирование физкультурной активности учащихся с учетом психофизических особенностей их развития

Управление формированием позитивной мотивации учащихся в отношении физической культуры осуществляется через организацию учебной деятельности школьников, построение в рамках ее различных видов взаимодействия учащихся со сверстниками и взрослыми. Но грамотное формирование учебной дея-

тельности, хотя и является первым условием становления мотивации, само по себе не приводит к развертыванию мотивации учения во всей ее сложности. Вообще организаторам образования следует отойти от упрощенного житейского представления о мотивации как общем положительном отношении к учению, как о некотором абстрактном качестве ребенка, которое возникает само собой, как только применяется арсенал современных средств и методов физического воспитания.

Приходится признать, что интерес к физической культуре от средней к старшей школе в должной мере не возрастает и, главное, не всегда приобретает у детей форму осмысленного, активного, внутреннего интереса, который необходим для эффективной реализации образовательной программы. На отход от физической культуры, «мотивационный вакуум» (наблюдаемый чаще всего на рубеже средней и старшей школы, а также в 5—7 классах) с тревогой обращают внимание многие учителя. Главная причина этого, на наш взгляд, заключается в недостаточном внимании к формированию учебной деятельности в единстве ее процессуальных аспектов — формировании установок, ценностных ориентаций, интереса, мотивов и рефлексии. Следует также отметить, что возрастные особенности учащихся все еще недостаточно систематизированы и не доведены до уровня осмысления возможностей, реальных и адекватных практическим запросам.

Мотивационная сфера учения у каждого конкретного ребенка — это постоянно изменяющаяся, а иногда и противоречивая структура, состоящая из разных побуждений, где место ведущего, доминирующего мотива занимают то одно, то другое побуждение в зависимости от условий обучения, обстоятельств общения с окружающими и т. д. Чем старше ученик, тем более устойчива его мотивационная сфера. Однако даже у зрелого человека она продолжает оставаться динамичным образованием.

Для успеха всего учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать сложное строение мотивационной сферы, воздействовать на каждую из ее сторон. Это будет способствовать выявлению в каждом отдельном случае причин отсутствия или снижения мотивации. Существует много различных причин снижения мотивации учения, зависящих от учителя или от ученика.

Причинами снижения мотивации, *зависящими от учителя*, являются:

→ неправильный отбор содержания учебного материала, вызывающего перегрузку или недогрузку (интеллектуальную, двигательную, эмоциональную) школьников;

→ невладение учителем современными средствами и методами физического воспитания и способами их оптимального сочетания;

→ неумение учителя строить отношения с учащимися и организовывать взаимодействие школьников друг с другом;

→ особенности личности учителя;

→ неумение учителя анализировать мотивационную сферу учения;

→ недостаточный уровень реализации технологий образовательной деятельности по физическому воспитанию;

→ недостаточный уровень методического обеспечения учебного предмета «физическая культура» (наглядные пособия, технические средства, мультимедиа, учебники);

→ недостаточный уровень материально-технического обеспечения учебного предмета «физическая культура» (спортивные залы, оборудование, инвентарь, гигиенические условия).

Причинами снижения мотивации, *зависящими от ученика*, являются:

→ низкий уровень физической подготовленности;

→ низкий уровень культуры движений;

→ несформированность интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями;

→ несложившиеся отношения с учителем или классом;

→ задержки развития, аномальное развитие;

→ низкие социальные оценки (со стороны семьи, друзей, знакомых) престижности физической культуры.

Зная особенности мотивационной сферы школьников и тенденции ее становления, учитель точнее ориентируется и в причинах, изменяющих отношение к учению. Он должен определить, какие именно характеристики мотивации следует формировать для сознательного и целенаправленного отношения ученика к физкультурной деятельности.

Мотивация выполняет несколько функций: побуждает поведение, направляет и организует его, придает ему личностный смысл и значимость. Единство этих трех функций обеспе-

чивает регулирующую роль мотивации в поведении. Причем третья — «смыслообразующая» — функция имеет центральное значение для характера мотивационной сферы (А. Н. Леонтьев). От того, какой смысл имеет учебная деятельность для данного конкретного ребенка, зависят проявления и других функций: побуждающей и направляющей. А это, в свою очередь, означает, что и побудительная сила мотивов учения (выраженность, интенсивность, длительность, устойчивость, эмоциональная окраска), и их роль в реальной организации учебной деятельности зависят прежде всего от сформированности смыслообразующей функции мотивации учения. Именно эта функция должна быть главным объектом воспитания (А. Н. Леонтьев).

Все названные функции мотивации реализуются многими побуждениями: идеалами и ценностными ориентациями, потребностями, мотивами, целями, интересами, установками и др. Эти побуждения выполняют разную роль в общей мотивации и на разных этапах развития учебной деятельности приобретают то большее, то меньшее значение. Поэтому знание их поможет учителю более дифференцированно воздействовать на отдельные моменты развития мотивации учения школьников.

Всякая деятельность начинается *с потребностей*. Все они, даже биологические по происхождению, складываются во взаимодействии ребенка со взрослыми, и поэтому социально обусловлены. Потребность определяет направленность активности ребенка, формирует психическое состояние, создающее предпосылку деятельности. Однако сама по себе потребность не определяет характера деятельности. Это объясняется тем, что в самом «потребностном» состоянии предмет удовлетворения жестко не фиксирован (А. Н. Леонтьев). Одна и та же потребность может быть удовлетворена разными предметами, разными способами. Предмет ее удовлетворения определяется только тогда, когда человек начинает действовать. Но без потребности не пробуждается активность ребенка, у него не возникают мотивы, он не готов к постановке целей.

Что же из этого следует? Во-первых, всякому ребенку свойственна потребность в новых впечатлениях, переходящая в познавательную потребность. На нее учитель должен прежде всего опереться, актуализировать ее, сделать более осознанной для большинства учащихся. Во-вторых, если у школьника не актуализирована эта познавательная потребность, создающая готов-

ность к учебной деятельности, то он не переходит и к другим более активным формам побуждений — например, к постановке целей. В-третьих, необходимо обеспечить переход от потребности к деятельности. В тех случаях, когда потребность в общей познавательной активности не находит выражения в формах учебной деятельности школьника, возникают трудности в работе с учеником: его нереализованные потребности могут найти выход в нигилизме, упрямстве, конфликтности и других нежелательных формах поведения по отношению к физическому воспитанию. В-четвертых, учителю важно продумать содержание учебной деятельности, в которой реализуется потребность. Познавательная потребность может по-разному удовлетворяться в учебной деятельности. Это зависит от условий учебной работы, требований учителя. В одних случаях познавательная потребность может удовлетворяться уже получением хороших отметок, в других (при правильно организованной учебной деятельности) — ориентацией школьника на внутреннее содержание учебной деятельности, способы выполняемых действий. В-пятых, в самой учебной деятельности в зависимости от условий ее организации, ее общей атмосферы, типа общения с учителем потребности учения формируются, перестраиваются и совершенствуются. В-шестых, в процессе учебной деятельности изменяется не только собственно познавательный компонент потребностей, но и социальные установки учения — потребность самосовершенствования и т. д.

Другой важный аспект мотивационной сферы — *мотив*, то есть направленность активности. Если потребность характеризует готовность к деятельности, то наличие мотива придает активности деятельностный характер. В процессе физического воспитания мотивом является направленность учащихся на отдельные стороны учебного процесса (овладение знаниями, двигательными навыками, достижение необходимого уровня физической подготовленности), а также проявление социального одобрения результатов — получение хорошей отметки, похвала родителей (учителя, товарищей), установление желаемых отношений со сверстниками. Иными словами, учебное поведение побуждается всегда несколькими мотивами.

Мотивом, наиболее адекватным учебной деятельности в процессе физического воспитания, является направленность школьников на овладение способами двигательной деятельнос-

ти. Усвоение способов двигательной деятельности как специфического содержания физического воспитания приводит к обогащению содержания внутреннего мира субъекта учебной деятельности. Поэтому учителю следует заботиться о том, чтобы у школьника сформировался этот важный учебно-познавательный мотив, ориентирующий ребенка на способы деятельности. Особенность мотива как одной из сторон мотивационной сферы состоит в том, что он прямо связан со смыслом, личностной значимостью этой деятельности: если изменяется мотив, ради которого школьник занимается физической культурой, то это принципиально перестраивает и смысл всей его учебной деятельности в процессе физического воспитания, и наоборот.

В педагогической практике возможны разные пути воспитания мотивов учения. Формирование таких мотивов можно осуществлять не только через учебную деятельность ученика, но и через их осознание. В этом случае целесообразно организовывать активные учебные действия: научить школьника видеть, осознавать отдельные стороны учебного труда, их прикладное значение по результату (оздоровительное, рекреационное, совершенствующее, информационное). Мотивы формируются достаточно эффективно только в единстве с другими сторонами мотивационной сферы — потребностями, целями и т. д. Если главный путь становления учебных мотивов и целей пролегает в границах формирования учебной деятельности (на уроке, во внеклассных учебных занятиях), то для развития потребностей имеет значение более широкий контекст жизни ученика.

Важность формирования всех сторон мотивационной сферы продиктована и тем, что они только во взаимосвязи и единстве друг с другом реализуют функции мотивации: потребность, как правило, выполняет побуждающую функцию; цель — направляющую и организующую, а мотив — смыслообразующую. Практика показывает, что учителя физической культуры зачастую ставят перед школьниками готовые цели, которые, правда, всегда «доопределяются» или «переопределяются» им, то есть переосмысливаются с точки зрения индивидуального опыта жизни. Но процесс перехода готовых целей учителя во внутренние цели учеников происходит не всегда. Нередко он осуществляется стихийно, без контроля и внимания педагога.

Существует еще одна сторона мотивационной сферы учеб-

ной деятельности, о которой часто говорят ученые-педагоги, — *интерес*. Он тесно связан с уровнем сформированности учебной деятельности и в этом плане является выражением и проявлением состояния других сторон мотивационной сферы — мотивов и целей. Интерес к физическому воспитанию может быть аморфный (непостоянный, расплывчатый), стержневой и широкий. Аморфный интерес эпизодически возникает и исчезает по отношению к отдельно взятым двигательным действиям, учебным заданиям в ситуации неожиданного успеха. Стержневой интерес формируется по отношению к предмету спортивной специализации учащегося. Те, кто занимается легкой атлетикой, проявляют интерес к упражнениям этого раздела в большей мере, чем к упражнениям других разделов школьной программы. Широкий интерес характеризуется позитивным отношением к любым видам физических упражнений и к любым формам их организации. Количество учащихся, имеющих широкий интерес, по нашим наблюдениям, составляет 10—20 % от числа учащихся в каждом классе. Данный показатель отражает уровень качества физического воспитания и его обеспечения в образовательных учреждениях.

Следует отметить, что виды интереса динамичны и могут переходить друг в друга, как от лучшего к худшему (без соответствующего «подкрепления»), так и от худшего к лучшему (при «подкреплении»). «Подкрепление» имеет три компонента: интеллектуальный (поиск, догадка, решение), эмоциональный (удивление, ожидание, радость) и волевой (преодоление трудностей, сосредоточенность, инициативность, решительность). Кроме позитивных стимулов (подкрепления) формирования интереса, существуют и антистимулы. К ним относятся: ограниченность (бедность) содержания учебного материала в процессе физического воспитания, несоответствие содержания учебного материала индивидуальным возможностям учащихся, отсутствие развивающего воздействия (с чем пришел ученик — с тем и ушел с урока физической культуры), низкий уровень самостоятельности при выполнении учебных заданий, отрицательный эмоциональный фон (подчеркивание недостатков, оскорбления, насмешки, грубость), отсутствие или низкий уровень управления учебным процессом.

Основным фактором формирования интереса называют эмоциональную окрашенность учебной деятельности, связь с эмо-

циональными переживаниями ребенка. Связь интереса с положительными эмоциями более всего проявляется в процессе использования игровых и соревновательных методов физического воспитания. Однако это не является главным и единственным способом для формирования интереса к занятиям физическими упражнениями. Для игровых и соревновательных форм физического воспитания характерна процессуальная мотивация (не выиграть, а играть), а для образовательной деятельности в сфере физической культуры (как и в любой другой образовательной области) свойственна преимущественно ориентация на результат, хотя в ней необходимо и удовлетворение от процесса, особенно творческого.

В формировании мотивов большое значение имеет организация учебной деятельности. От того, какова эта деятельность, из каких частей (отдельных учебных заданий) она состоит, как эти части между собой соотносятся, то есть какова структура учебной деятельности, во многом зависит результат обучения, его развивающая и воспитывающая роль. Успешность учебной деятельности зависит также от того, на что она направлена, какие цели осуществляют учащиеся, направлены ли эти цели на овладение учебным материалом как самостоятельной ценностью, или же учебная деятельность служит лишь средством для достижения целей, не связанных с содержанием обучения. Отношение учащихся к собственной деятельности определяется в значительной степени тем, как учитель организует их учебную деятельность, какова ее структура и характер.

Психологические исследования учебной деятельности показали (А. К. Маркова и др.), что изучение раздела или темы учебной программы должно состоять из следующих трех основных этапов: мотивационного, операционального и рефлексивного. На *мотивационном этапе* ученики должны осознать, почему и для чего им нужно изучить данный раздел программы, что именно им придется изучить и освоить, каковы основные учебные задачи предстоящей работы. Учащиеся под руководством учителя должны выяснить, готовы ли они к изучению раздела, чего им недостает, что именно они должны проделать, чтобы успешно выполнить основную учебную задачу.

Мотивационный этап обычно состоит из следующих учебных действий:

1. Создание учебно-проблемной ситуации, вводящей уча-

щихся в предмет изучения предстоящей темы (раздела) программы. Учебно-проблемная ситуация может быть создана учителем разными приемами: а) постановкой перед учащимися задачи, решение которой возможно лишь на основе изучения данной темы; б) беседой (рассказом) учителя о практической значимости предстоящей темы (раздела) программы; в) рассказом учителя о том, как решалась проблема в истории физической культуры.

2. Формулирование основной учебной задачи. Обсуждение основного противоречия (проблемы) в созданной учебно-проблемной ситуации завершается постановкой основной учебной задачи, которая должна быть решена в процессе изучения данной темы (раздела) программы. Формулирование ее обычно производится учителем как итог обсуждения проблемной ситуации и играет значительную мотивационную роль в организации учебной деятельности учащихся. Учебная задача показывает тот ориентир, на который они должны направлять свою деятельность в процессе изучения темы (раздела). Таким образом учебная задача создает основу для постановки каждым учащимся перед собой определенных целей, направленных на изучение учебного материала. Основная учебная задача в процессе изучения темы программы порождает систему частных учебных задач, которые в совокупности не только создают, но и постоянно поддерживают мотивационный тонус ученика в течение всего занятия. Важное условие организации учебной деятельности — подведение учащихся к принятию учебных задач.

3. Самоконтроль и самооценка возможностей предстоящей деятельности по изучению данной темы. После того как основная учебная задача сформулирована, понята и принята учащимися, намечается и обсуждается план предстоящей работы. Учитель сообщает время, отпущенное на изучение темы, примерные сроки его завершения. Это создает у учащихся ясную перспективу работы. Затем учитель сообщает, что нужно знать и уметь для изучения темы, напоминает о том, какой опыт у учащихся уже имеется, и что требует дальнейшей работы, и тем самым создает у них установку на необходимость дальнейших занятий. Завершается обсуждение тем, что отдельные учащиеся дают самооценку своим возможностям по изучению темы, указывают, какой материал они повторят и что еще сделают для подготовки к предстоящим урокам. Некоторым учащимся учи-

тель заранее предлагает задания на устранение имеющихся у них пробелов, указывая, что выполнение этих заданий создаст для них возможность освоить новую тему.

Мотивационный этап изучения темы (раздела) учебной программы весьма важен для становления мотивации учебной деятельности учащихся. И поэтому вряд ли правильно поступают те учителя, которые его вовсе игнорируют или же ограничиваются одной фразой: «Сегодня мы приступаем к изучению темы...», — переходя затем к непосредственному изложению нового материала. Такая «экономия» времени скажется на всем характере учебной деятельности учащихся.

Операциональный этап связан с усвоением содержания темы (раздела) программы. Роль данного этапа в становлении мотивации учебной деятельности зависит от следующих факторов:

- будет ли учащимся ясна необходимость овладения всем содержанием темы и его отдельными частями;
- будет ли учащимся ясна необходимость всех учебных действий и операций для решения основной учебной задачи, поставленной на мотивационном этапе;
- осознают ли они закономерную связь между всеми частными учебными задачами и основной;
- воспринимаются ли все эти задачи школьником как сформированная система;
- обозначается ли иерархия учебных задач.

Рефлексивный этап является итоговым в процессе изучения темы (раздела). На этом этапе учащиеся учатся рефлексировать (анализировать) собственную учебную деятельность и оценивать ее, сопоставляя результаты деятельности с основными и частными учебными задачами. Качественное проведение этого этапа имеет огромное значение в становлении мотивации учебной деятельности. Работу по подведению итогов изучения пройденного раздела (темы) необходимо организовать так, чтобы учащиеся могли испытать чувство эмоционального удовлетворения от сделанного, радость победы над преодоленными трудностями, от познания нового, интересного. Так у учащихся будет формироваться ориентация на переживание таких чувств в будущем, что приведет к возникновению потребности в творчестве, познании, в упорной самостоятельной работе, то есть к появлению положительной устойчивой мотивации учебной деятельности.

Организация этого этапа должна быть проведена так, чтобы учащиеся смогли осмыслить пройденный ими путь обучения, выделить в нем наиболее значимые вехи и достижения, оценить их с точки зрения будущих задач. При этом целесообразно использовать не один и тот же постоянный прием подведения итогов (например, устный опрос и контрольное тестирование), а разнообразные методы и приемы, помогающие учащимся проявить самостоятельность и инициативу. Так, весьма полезно использовать задания типа «Перечислите двигательные действия, которые мы изучили». Учащиеся могут выполнить их коллективно или группами по 3—5 человек. Другое задание (которое учащиеся выполняют как группами, так и индивидуально): «С помощью каких тестов и по каким критериям можно проверить уровень усвоения учебной темы?» Задание может быть и таким: «Дайте самооценку своей учебной деятельности в соответствии с достигнутым результатом». Оно поможет учащимся выделить подлинные причины имеющихся пробелов и побудит к ликвидации этих пробелов.

Наряду с такими и подобными формами самоконтроля и самооценки пройденной темы, учитель, конечно, может использовать и обычные формы контроля и оценки знаний и умений учащихся. Однако важно, чтобы этот контроль и оценка не только устанавливали фактическую меру знаний и умений каждого ученика, но и использовались для побуждения его к дальнейшей учебной работе, для создания ее дальнейших перспектив.

Контроль уровня интереса к физкультурной деятельности учащихся

Интерес, как избирательная направленность индивида к какому-либо виду деятельности (или ее составляющим), является отражением потребностей и источником мотивации. Поэтому оценка его проявлений, несомненно, отражает результативность профессиональной деятельности педагога. В практике контроля физкультурной деятельности оценивание интереса занимающихся ею обычно происходит по произвольно выбранным критериям и чисто визуально. Это не позволяет дать объек-

тивную оценку и произвести сравнительный анализ достижений разных педагогов. Конечно, для решения поставленной задачи можно использовать средства, отработанные учеными-психологами. Однако это не всегда целесообразно. Применительно к контролю интереса учащихся к физкультурной деятельности, видимо, следует ориентироваться на самые доступные по ресурсным затратам и простые по технологиям оценивания методики.

Представляется, что процедура оценивания интереса учащихся к физической культуре должна осуществляться по отношению к содержанию занятий и к педагогу, проводящему эти занятия. При этом используется метод анонимного (безымянного) анкетирования. Такие анкеты разрабатывает, как правило, специалист-психолог. Это связано с тем, что требуется обоснование по крайней мере трех аспектов анкетирования по критериям необходимости и достаточности: во-первых, состав вопросов; во-вторых, содержание (формулировка) вопросов и, в-третьих, шкала оценивания и оценочные суждения.

Самый простой способ оценивания интереса учащихся к физкультурной деятельности — визуальное определение количества учащихся на уроке с явно выраженной положительной реакцией на деятельность на уроке. Но более верным способом оценки интереса является анкетирование.

На протяжении ряда лет при проведении аттестации нами использовались следующие анкеты для анкетирования учащихся.

Анкета 1

Мне на уроке физической культуры...

- ... нравятся все задания;
- ... нравятся почти все задания;
- ... нравятся отдельные задания;
- ... ничего не нравится.

Анкета 2

На уроки физической культуры я прихожу...

- ... всегда с желанием;
- ... почти всегда с желанием;
- ... когда с желанием, а когда нет;
- ... почти всегда без желания;
- ... всегда без желания.

Анализ результатов анкетирования связан с вычислением процента опрошенных по каждому варианту ответов. Интерес оценивается по количественным (в процентах) показателям распределения вариантов ответов. Неоднократное анкетирование (например, один раз в году) на протяжении ряда лет позволяет судить о динамике интереса учащихся к физкультурной деятельности. Сравнительный анализ результатов анкетирования различных педагогов позволяет выявить лучшие показатели профессиональной деятельности. При этом высокие показатели требуют изучения и распространения опыта работы, а худшие — безусловного устранения причин. Естественно, что получаемые результаты не следует абсолютизировать или драматизировать.

Все описанные побуждения различаются по содержанию: они могут быть направлены на содержание самой учебной деятельности или на взаимодействие ребенка с другими людьми. Побуждения к учению имеют различия по своей направленности: достижение общественных, коллективных задач или узколичных. В учебной деятельности важно также формировать у ученика направленность и на способы своих действий и результат учебной деятельности. Мотивом учебной деятельности всегда служит успешный результат, положительно оцениваемый взрослым. С этим связана динамика так называемого уровня притязаний ребенка. Этот уровень, как правило, поднимается в ситуации успешной учебной деятельности. Желательно, чтобы учитель с помощью оценок и отметок переводил школьников с ориентации только на результат своих действий к ориентации на способ его достижения, проверял бы не только уровень результата, но и способ решения, с помощью которого он получен. Тогда самоконтроль и самооценка школьника и уровень притязаний, связанный с ними, будут объединяться в его сознании с успешностью не только результата, но и способа учебной работы.



СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Теоретическая подготовка в процессе физического воспитания учащихся связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Ее результат — базовые (минимально необходимые) знания в сфере физической культуры. Формирование таких знаний является обязательной задачей физического воспитания. Следует отметить, что для учебного предмета «физическая культура» приоритетна задача формирования способов двигательной деятельности (умений, навыков). Но овладение физкультурными знаниями способствует также обеспечению всесторонности культурного развития человека; осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания; формированию мотиваций физкультурной деятельности. Однако всего этого можно достичь только в условиях оптимальной системы формирования знаний.

Одним из социальных механизмов оптимизации знаний является их контроль. Он должен осуществляться как по отношению к системе их формирования (то есть педагогам), так и к результатам реализации этой системы (то есть ученикам).

Контроль знаний — это итоговое действие. На уроке (после представления учебного материала) он проводится в форме устного опроса; в конце четверти — в форме устного опроса, контрольных письменных работ, программированного опроса; в конце каждого учебного года — с использованием всех вышеперечисленных форм и устного экзамена (зачета). В конце учебного года в выпускных классах (9, 11) проводится экзамен (зачет).

Можно выделить две формы контроля знаний в физическом воспитании: системную и итоговую. Системная форма контроля в школе предполагает аттестацию знаний после каждого учебного года, итоговая — контроль знаний только после окончания выпускных классов (4, 9, 11).

Для обеспечения любой из указанных форм контроля знаний в сфере физической культуры требуется определить перечень составляющих систему блоков теоретических знаний, тематику каждого из них, вопросы тем и так называемые идентификаторы (краткая схема ответа на вопрос). К сожалению, в настоящее время нет определенности в решении этой задачи. Существует достаточно много разнообразных предложений. Имеющиеся попытки решить названную проблему нельзя признать успешными и окончательными. Тем не менее следует, видимо, в первую очередь ориентироваться на инструктивные документы, изданные по этому вопросу Министерством образования России.

Специфика предмета и школьного урока физической культуры, особенности содержания и построения учебной программы обуславливают ряд требований к планированию теоретического раздела.

1. Начинать следует с определения содержания каждой программной темы и уточнения объема этого содержания с учетом познавательных возможностей учащихся конкретного возраста и допустимого лимита времени для изложения соответствующей информации в процессе урочных занятий. Затем необходимо наметить возможные взаимосвязи и преемственность содержания однородной и смежных тематик, представленных в программах каждого конкретного и разных классов. Это позволяет объединить всю совокупность предлагаемого программой теоретического материала в целостную систему знаний, которой должны овладеть учащиеся в пределах отдельной темы, раздела программы, годового цикла, школьного обучения.

2. При определении места конкретных тем в учебно-воспитательном процессе необходимо учитывать сроки и образовательную направленность содержания уроков по разным предметам. Это позволит использовать межпредметную интеграцию содержательного обеспечения теоретической подготовки учащихся, показать ученикам практическую значимость усвоения теоретического материала, повысить эффективность формирования знаний.

3. Изложение теоретического материала по объему необходимо планировать такими частями, которые вписываются в структуру и содержание конкретного урока без ущерба для двигательной активности занимающихся и которые они в состоянии освоить в намеченное время. Это требует разделения объемных тем на логично связанные по содержанию подтемы. Последовательное изложение их в серии уроков обеспечивает системность знаний и повышает эффективность их усвоения.

4. Один из главных признаков полноценности системы теоретической подготовки — четкость определения задач. В их формулировках должно быть с возможно большей определенностью указано, какую предполагается усвоить информацию, какое личностное значение имеют формируемые знания; каким образом их можно реализовать в физкультурной деятельности в настоящем и будущем.

Для проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной формах), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и «веером» ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности. При оценке знаний учащихся следует учитывать их глубину, полноту и аргументированность, умение их использования применительно к конкретным случаям и на практических занятиях, при выполнении физических упражнений.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Оценка «1» выставляется за отказ отвечать на заданный вопрос.

Наряду с этими рекомендациями, существуют и другие предложения. В частности, с учетом современных тенденций разви-

тия компьютерного обеспечения образовательных учреждений нами (совместно с учителем физической культуры высшей категории В. Н. Демидовым) разработано и апробировано на протяжении нескольких лет содержание программированного контроля знаний по учебному предмету «физическая культура». Организация контроля на основе данного предложения может быть осуществлена как с помощью компьютера, так и письменного опроса.

Содержание вопросов выделено на основе материала базовых блоков (их четыре) и определения внутри каждого из них конкретных вопросов. Фактологически нами были взяты за основу следующие блоки теоретических знаний по учебному предмету «физическая культура».

1. Основы истории физической культуры.
2. Биомеханические основы двигательной деятельности.
3. Теоретические основы двигательной деятельности.
4. Основы личной практики физкультурной деятельности.

Выделенные блоки позволили определить содержание тем для каждого из них, а они в свою очередь — содержание и формулировку вопросов по темам. Всего отработано 120 вопросов. Для каждого из них предлагаются четыре варианта ответов. Среди них один правильный. Технология компьютерного варианта предполагает предъявление тестируемому 10 вопросов. Представление вопросов осуществляется компьютером по методу случайного выбора так, что при каждом последующем предъявлении их состав изменяется. Допускается несколько попыток тестирования (две, три). Оценивание осуществляется следующим образом: оценка «5» — при девяти правильных ответах, оценка «4» — при 8 правильных ответах, оценка «3» — при 7 правильных ответах. Экспертиза программы контроля знаний показала ее высокую надежность.

При использовании ее в учебном процессе она реализует обучающую функцию. Получив информацию о неправильном ответе, ученик прорабатывает этот вопрос. При повторном тестировании появляются другие вопросы, которые необходимо прорабатывать, и т. д. При большом объеме вопросов и ответов исключается вариант получения положительных оценок по принципу угадывания. Ниже представлен перечень вопросов и варианты ответов на них. Данный перечень в полном объеме может быть использован для контроля знаний учащихся 5—11 клас-

сов. Однако для контроля знаний учащихся 5—8 классов их состав сокращается в соответствии с содержанием теоретической подготовки, осуществляемой в процессе физического воспитания в каждом из этих классов.

Вопросы программированного контроля

1. Первое упоминание об Олимпийских играх относят:

- 1) к 776 году до н. э.;
- 2) к 1896 году;
- 3) к 1908 году;
- 4) к 1924 году.

2. Идея возникновения Олимпийских игр в Древней Греции появилась в первую очередь в связи с необходимостью:

- 1) подготовки к военной деятельности;
- 2) популяризации физической культуры и спорта среди населения;
- 3) примирения враждующих греческих городов;
- 4) организации досуга жителей города Олимпия.

3. Решающую роль в возрождении Олимпийских игр сыграл:

- 1) Х. А. Самаранч;
- 2) П. Кубертен;
- 3) Н. Манделла;
- 4) П. Ф. Лесгафт.

4. Зимние Олимпийские игры проводятся:

- 1) с 1986 года;
- 2) с 1908 года;
- 3) с 1924 года;
- 4) с 1952 года.

5. Впервые российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- 1) в 1986 году;
- 2) в 1904 году;
- 3) в 1908 году;
- 4) в 1924 году.

6. *Первый российский олимпийский чемпион:*

- 1) И. Поддубный (борьба);
- 2) Н. Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- 3) В. Борзов (легкая атлетика);
- 4) Л. Турищева (гимнастика).

7. *Летние Олимпийские игры в Москве были проведены:*

- 1) в 1952 году;
- 2) в 1972 году;
- 3) в 1980 году;
- 4) в 1984 году.

8. *Как часто проводятся летние Олимпийские игры современности:*

- 1) ежегодно;
- 2) один раз в 2 года;
- 3) один раз в 3 года;
- 4) один раз в 4 года.

9. *Участие в каких соревнованиях является для большинства спортсменов наиболее значительным событием:*

- 1) первенство страны;
- 2) первенство континента (Европы, Азии, Америки);
- 3) Олимпийские игры;
- 4) первенство мира.

10. *Обязательными формами занятий физической культурой в России являются:*

- 1) утренняя зарядка;
- 2) самостоятельные занятия;
- 3) уроки физической культуры в школах, институтах, техникумах;
- 4) занятия в спортивных секциях, кружках.

11. *Физическое развитие — это...*

- 1) изменение форм и функций организма вследствие естественного роста;
- 2) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) процесс развития двигательных качеств;
- 4) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков.

12. Закаленность — это...

- 1) отсутствие болезненных состояний;
- 2) высокий уровень сопротивляемости организма к различным неблагоприятным внешним воздействиям;
- 3) высокий уровень работоспособности организма человека;
- 4) отсутствие вредных привычек.

13. Работоспособность — это...

- 1) высокий уровень развития физических качеств;
- 2) отсутствие болезненных состояний;
- 3) способность эффективно и продолжительно совершать двигательную или умственную деятельность;
- 4) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

14. Физическая нагрузка — это...

- 1) изменение функций организма вследствие естественного роста;
- 2) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) процесс развития двигательных качеств;
- 4) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков.

15. Утомление — это...

- 1) преодоление внешнего сопротивления;
- 2) временное объективное снижение работоспособности, наступающее при длительном выполнении двигательной или умственной деятельности;
- 3) состояние, когда появляются капли пота, розовеют щеки, учащается пульс;
- 4) нежелание выполнять какую-либо двигательную деятельность.

16. Необходимый объем двигательной деятельности для обеспечения нормального развития школьников должен составлять в неделю:

- 1) 1—2 часа;
- 2) 4—6 часов;
- 3) 8—12 часов;
- 4) не имеет значения.

17. Аэробика — это...

- 1) комплекс упражнений и гигиена питания, направленные на формирование красоты движений и телосложения;
- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса обще-развивающих упражнений;
- 3) комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела;
- 4) комплекс силовых упражнений, направленных на формирование красоты тела за счет увеличения объема мышц.

18. Шейпинг — это...

- 1) комплекс упражнений и гигиена питания, направленные на формирование красоты движений и телосложения;
- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса обще-развивающих упражнений;
- 3) комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела;
- 4) комплекс силовых упражнений, направленных на формирование красоты тела за счет увеличения объема мышц.

19. Стретчинг — это...

- 1) комплекс упражнений и гигиена питания, направленные на формирование красоты движений и телосложения;
- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса обще-развивающих упражнений;
- 3) комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела;
- 4) комплекс силовых упражнений, направленных на формирование красоты тела за счет увеличения объема мышц.

20. Армрестлинг — это...

- 1) комплекс упражнений и гигиена питания, направленные на формирование красоты движений и телосложения;
- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса обще-развивающих упражнений;
- 3) борьба руками;
- 4) комплекс силовых упражнений, направленных на формирование красоты тела за счет увеличения объема мышц.

21. Культуризм — это...

- 1) комплекс упражнений и гигиена питания, направленные на формирование красоты движений и телосложения;

- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса обще-развивающих упражнений;
- 3) борьба руками;
- 4) комплекс силовых упражнений, направленных на формирование красоты тела за счет увеличения объема мышц.

22. К традиционным направлениям общей физической подготовки относятся:

- 1) ходьба, бег, плавание, общеразвивающие упражнения;
- 2) бодибилдинг, армрестлинг;
- 3) шейпинг, аэробика, стретчинг, коланетик;
- 4) все виды единоборства (в том числе и восточные).

23. К современным средствам общей физической подготовки относятся:

- 1) ходьба, бег, плавание, общеразвивающие упражнения;
- 2) атлетизм, восточные единоборства, шейпинг;
- 3) спортивная гимнастика, лыжная подготовка;
- 4) физкультурные паузы, производственная гимнастика.

24. Показателем спортивного мастерства является:

- 1) наличие спортивного разряда;
- 2) итоговая оценка «отлично» по физкультуре в школе;
- 3) посещение спортивных секций;
- 4) участие в спортивных соревнованиях на первенство школы.

25. Процесс развития двигательных качеств — это...

- 1) физические упражнения;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое воспитание;
- 4) спорт.

26. Совокупность достижений общества в создании и использовании средств, форм и методов физического совершенствования человека — это...

- 1) физическая культура;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое воспитание;
- 4) физические упражнения.

27. Для формирования двигательного навыка достаточно:

- 1) одного повторения;
- 2) показа;
- 3) десятка повторений;
- 4) объяснения.

28. Сформированность двигательного навыка характеризуется:

- 1) высоким уровнем силы;
- 2) высоким уровнем ловкости;
- 3) стабильностью качества выполнения двигательного действия;
- 4) однократным достижением требуемого качества выполнения движения.

29. Расстояние между занимающимися в шеренге называется:

- 1) интервал;
- 2) фронт;
- 3) дистанция;
- 4) глубина строя.

30. Расстояние между занимающимися в колонне называется:

- 1) интервал;
- 2) фронт;
- 3) дистанция;
- 4) глубина строя.

31. Строй, в котором учащиеся стоят вдоль одной линии один возле другого и обращены лицом в одну сторону, называется:

- 1) ряд;
- 2) шеренга;
- 3) колонна;
- 4) построение.

32. Строй, в котором учащиеся стоят в затылок один за другим, называется:

- 1) ряд;
- 2) шеренга;
- 3) колонна;
- 4) построение.

33. *Физическую культуру личности характеризуют:*

- 1) потребность к занятиям физическими упражнениями;
- 2) уровень физической подготовленности;
- 3) уровень знаний по вопросам физической культуры;
- 4) все перечисленное.

34. *Осанка — это...*

- 1) взаимное расположение частей тела;
- 2) строевая выправка;
- 3) форма позвоночника;
- 4) привычное непринужденное положение тела, которое сохраняется в покое и при движении.

35. *Боковые искривления (вправо, влево) позвоночника называются:*

- 1) лордоз;
- 2) кифоз;
- 3) сколиоз;
- 4) торзия.

36. *Определить нарушения осанки (лордоз, кифоз) можно:*

- 1) прислонясь к стене одновременно пятками, ягодицами, плечами, затылком;
- 2) по уровню положения плеч;
- 3) по соотношению роста-весовых показателей;
- 4) только после окончания роста костей скелета.

37. *Определить нарушения осанки (сколиоз) можно:*

- 1) прислонясь к стене одновременно пятками, ягодицами, плечами, затылком;
- 2) по уровню положения плеч;
- 3) по соотношению роста-весовых показателей;
- 4) только после окончания роста костей скелета.

38. *Наиболее эффективными средствами формирования осанки являются упражнения из раздела:*

- 1) лыжной подготовки;
- 2) легкой атлетики;
- 3) спортивных игр;
- 4) общеразвивающие упражнения.

39. *Наилучшим набором упражнений для формирования осанки можно назвать:*

- 1) упражнения на растягивание;
- 2) силовые упражнения;
- 3) скоростно-силовые упражнения;
- 4) сочетание упражнений на растягивание и силовых.

40. *Как нужно правильно дышать при выполнении оздоровительной ходьбы?*

- 1) вдох и выдох через нос;
- 2) вдох и выдох через рот и нос;
- 3) вдох через рот, выдох через нос;
- 4) вдох через нос, выдох через рот.

41. *Как нужно правильно дышать при выполнении бега сильной интенсивности?*

- 1) вдох через нос, выдох через рот;
- 2) вдох через рот, выдох через нос;
- 3) вдох и выдох через рот и нос;
- 4) вдох и выдох через нос.

42. *Как нужно правильно дышать при выполнении силового натуживания?*

- 1) через нос;
- 2) через рот;
- 3) через рот и нос;
- 4) с задержкой дыхания.

43. *Как нужно правильно дышать при плавании спортивными способами?*

- 1) вдох через рот, выдох через нос в воде;
- 2) вдох через рот, выдох через рот и нос в воде;
- 3) вдох через нос, выдох через рот и нос в воде;
- 4) с задержкой дыхания.

44. *От работы каких систем зависит в большей мере результат при выполнении силовых упражнений?*

- 1) мышечной;
- 2) выделительной;
- 3) сердечно-сосудистой;
- 4) костной.

45. От работы каких систем зависит в большей мере результат при выполнении бега на 1 км?

- 1) мышечной;
- 2) выделительной;
- 3) сердечно-сосудистой;
- 4) костной.

46. Какие органы в большей мере определяют результат при выполнении упражнений на растягивание?

- 1) суставная сумка;
- 2) связки, мышцы;
- 3) сердце, легкие;
- 4) кости скелета.

47. Какой тип дыхания предпочтительней в утренней зарядке?

- 1) не имеет значения;
- 2) грудной;
- 3) брюшной;
- 4) смешанный.

48. Работа каких мышечных групп определяет результат в метании мяча?

- 1) мышцы туловища и руки;
- 2) мышцы стопы;
- 3) мышцы передней поверхности бедра;
- 4) мышцы задней поверхности бедра.

49. В передвижении бегом ведущее значение имеет работа следующих мышечных групп:

- 1) мышцы рук;
- 2) мышцы ног;
- 3) мышцы живота;
- 4) мышцы спины.

50. В осуществлении передвижения на лыжах одновременными ходами ведущее значение имеет работа следующих мышечных групп:

- 1) мышцы стопы;
- 2) мышцы разгибатели бедра;
- 3) мышцы голени;
- 4) мышцы рук и туловища.

51. При подтягивании в висе ведущее значение имеет работа следующих мышечных групп:

- 1) мышцы сгибатели плеча и предплечья;
- 2) мышцы разгибатели бедра;
- 3) мышцы живота;
- 4) мышцы голени и стопы.

52. Показателями физического развития являются:

- 1) рост, вес, окружность грудной клетки;
- 2) уровень развития физических качеств;
- 3) деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем;
- 4) все перечисленное.

53. Вследствие чего при выполнении физических упражнений наступает утомление?

- 1) потеря интереса к упражнению;
- 2) учащения пульса;
- 3) учащения дыхания;
- 4) расходование веществ в организме, которые обеспечивают работоспособность.

54. Для развития физических качеств используется нагрузка:

- 1) близкая к индивидуально максимальной;
- 2) половина от нее;
- 3) четверть от нее;
- 4) не имеет значения.

55. Для поддержания уровня развития физических качеств используется нагрузка:

- 1) близкая к индивидуально максимальной;
- 2) половина от нее;
- 3) четверть от нее;
- 4) не имеет значения.

56. Для разминки используется нагрузка:

- 1) близкая к индивидуально максимальной;
- 2) половина от нее;
- 3) четверть от нее;
- 4) не имеет значения.

57. При какой частоте сердечных сокращений (уд. в мин.) целесообразно повторение нагрузки в процессе одного занятия?

- 1) 60;
- 2) 90;
- 3) 120;
- 4) 150.

58. Когда происходит развитие функциональных возможностей, обеспечивающих физические качества человека?

- 1) в процессе выполнения упражнения;
- 2) сразу после окончания нагрузки;
- 3) в процессе восстановления после физической нагрузки;
- 4) когда как.

59. Физической нагрузке большой интенсивности соответствует частота сердечных сокращений:

- 1) 60—80 уд. в мин.;
- 2) 90—120 уд. в мин.;
- 3) 120—160 уд. в мин.;
- 4) свыше 160 уд. в мин.

60. Физической нагрузке средней интенсивности соответствует частота сердечных сокращений:

- 1) 60—80 уд. в мин.;
- 2) 90—120 уд. в мин.;
- 3) 120—160 уд. в мин.;
- 4) свыше 160 уд. в мин.

61. Физической нагрузке малой интенсивности соответствует частота сердечных сокращений:

- 1) 60—80 уд. в мин.;
- 2) 90—120 уд. в мин.;
- 3) 120—160 уд. в мин.;
- 4) свыше 160 уд. в мин.

62. В качестве показателей физической нагрузки при ее планировании используют:

- 1) объем и интенсивность выполняемых упражнений;
- 2) сложность физических упражнений;
- 3) последовательность выполнения упражнений;
- 4) динамику пульса восстановления.

63. В каждом физическом упражнении выделяют:

- 1) одну фазу;
- 2) две фазы;
- 3) три фазы;
- 4) четыре фазы.

64. К пространственным характеристикам двигательного действия относятся:

- 1) темп движения, длительность движения;
- 2) положение тела, амплитуда, направление;
- 3) внутренние и внешние силы;
- 4) пространственно-временные, ритмические показатели.

65. К динамическим характеристикам двигательного действия относятся:

- 1) темп движения, длительность движения;
- 2) положение тела, амплитуда, направление;
- 3) внутренние и внешние силы;
- 4) пространственно-временные, ритмические показатели.

66. К временным характеристикам двигательного действия относятся:

- 1) темп движения, длительность движения;
- 2) положение тела, амплитуда, направление;
- 3) внутренние и внешние силы;
- 4) пространственно-временные, ритмические показатели.

67. Какой способ плавания обеспечивает наибольшую скорость передвижения на воде?

- 1) брасс;
- 2) «дельфин»;
- 3) кроль на груди;
- 4) кроль на спине.

68. Какой из классических лыжных ходов обеспечивает наибольшую скорость передвижения под небольшой уклон?

- 1) одновременный бесшажный;
- 2) одновременный одношажный;
- 3) одновременный двухшажный;
- 4) попеременный двухшажный.

69. Какой из классических лыжных ходов обеспечивает лучшие возможности для передвижения в небольшой подъем?

- 1) одновременный бесшажный;
- 2) одновременный одношажный;
- 3) одновременный двухшажный;
- 4) попеременный двухшажный.

70. Какое положение тела обеспечивает лучшие возможности для стартового разгона?

- 1) упор присев;
- 2) положение низкого старта;
- 3) положение высокого старта;
- 4) не имеет значения.

71. Какое положение тела следует обеспечить во время выполнения кувырка?

- 1) положение группировки;
- 2) положение приседа;
- 3) положение упора присев;
- 4) не имеет значения.

72. Как называется самое распространенное исходное положение тела перед выполнением кувырка?

- 1) основная стойка;
- 2) положение приседа;
- 3) положение наклона вперед;
- 4) положение упора присев.

73. При передвижении обычной ходьбой человек достигает максимальной скорости:

- 1) 5—10 км/ч.;
- 2) 20—30 км/ч.;
- 3) 30—40 км/ч.;
- 4) 40—60 км/ч.

74. При передвижении бегом человек достигает максимальной скорости:

- 1) 5—10 км/ч.;
- 2) 20—30 км/ч.;
- 3) 30—40 км/ч.;
- 4) 40—60 км/ч.

75. При передвижении на коньках человек достигает максимальной скорости:

- 1) 5—10 км/ч.;
- 2) 20—30 км/ч.;
- 3) 30—40 км/ч.;
- 4) 40—60 км/ч.

76. При передвижении в лыжных гонках человек достигает максимальной скорости:

- 1) 5—10 км/ч.;
- 2) 20—30 км/ч.;
- 3) 30—40 км/ч.;
- 4) 40—60 км/ч.

77. Быстрота — это...

- 1) способность совершать движения с максимальной амплитудой;
- 2) расстояние, преодолеваемое в единицу времени;
- 3) способность совершать движения в наикратчайшее время;
- 4) способность, характеризующаяся точностью движений и скоростью обучения.

78. Сила — это...

- 1) способность противостоять утомлению;
- 2) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему;
- 3) способность совершать движения в наикратчайшее время;
- 4) способность совершать движения с максимальной амплитудой.

79. Ловкость — это...

- 1) уровень владения техникой движений;
- 2) способность, характеризующаяся точностью движений и быстротой обучения;
- 3) способность сохранять равновесие;
- 4) способность совершать движения с максимальной амплитудой.

80. Выносливость — это...

- 1) способность противостоять утомлению;

- 2) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему;
- 3) способность совершать движения в наикратчайшее время;
- 4) способность совершать движения с максимальной амплитудой.

81. Гибкость — это...

- 1) способность противостоять утомлению;
- 2) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему;
- 3) способность совершать движения в наикратчайшее время;
- 4) способность совершать движения с максимальной амплитудой.

82. Какой набор средств из перечисленных используется для развития быстроты?

- 1) пробегание коротких отрезков в максимальном темпе;
- 2) подтягивание в висе, выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощением;
- 3) длительный бег, многократное пробегание отрезков;
- 4) наклоны, вращения.

83. Какой набор средств из перечисленных используется для развития силы?

- 1) пробегание коротких отрезков в максимальном темпе;
- 2) подтягивание в висе, выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощением;
- 3) длительный бег, многократное пробегание отрезков;
- 4) наклоны, вращения.

84. Какой набор средств из перечисленных используется для развития ловкости?

- 1) пробегание коротких отрезков в максимальном темпе;
- 2) подтягивание в висе, выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощением;
- 3) длительный бег, многократное пробегание отрезков;
- 4) наклоны, вращения.

85. Какой набор средств из перечисленных используется для развития выносливости?

- 1) подтягивание в висе, выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощением;

- 2) длительный бег, многократное пробегание отрезков;
- 3) челночный бег, упражнения с предметами;
- 4) пробегание коротких отрезков в максимальном темпе.

86. Какой набор средств из перечисленных используется для развития гибкости?

- 1) пробегание коротких отрезков в максимальном темпе;
- 2) подтягивание в висе, выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощением;
- 3) длительный бег, многократное пробегание отрезков;
- 4) наклоны, вращения.

87. К физическим качествам человека относятся:

- 1) целеустремленность, воля к победе;
- 2) рост, вес, окружность грудной клетки;
- 3) сила, быстрота, выносливость;
- 4) артериальное давление, пульс, жизненный объем легких.

88. Учебный предмет «физическая культура» в школе решает задачи:

- 1) физической подготовки;
- 2) технической подготовки;
- 3) теоретической подготовки;
- 4) все перечисленное.

89. Требования технической подготовки по физической культуре включают:

- 1) подтягивание в висе, прыжок в длину с места, челночный бег;
- 2) ответы на вопросы;
- 3) оценивание качества выполнения упражнений (бега, прыжков, метаний и т. д.);
- 4) все перечисленное.

90. Требования физической подготовки по физической культуре включают:

- 1) подтягивание в висе, прыжок в длину с места, челночный бег;
- 2) ответы на вопросы;
- 3) оценивание качества выполнения упражнений (бега, прыжков, метаний и т. д.);
- 4) все перечисленное.

91. Требования теоретической подготовки по физической культуре включают:

- 1) подтягивание в висе, прыжок в длину с места, челночный бег;
- 2) ответы на вопросы;
- 3) оценивание качества выполнения упражнений (бега, прыжков, метаний и т. д.);
- 4) все перечисленное.

92. Физическая подготовленность — это...

- 1) наличие спортивного разряда;
- 2) уровень развития физических качеств;
- 3) отсутствие болезненных состояний;
- 4) высокая сопротивляемость организма к различным внешним воздействиям.

93. Определение степени физической подготовленности необходимо для...

- 1) подбора соответствующей нагрузки;
- 2) подбора соответствующего инвентаря;
- 3) сравнения с предлагаемыми государственными стандартами физической подготовленности;
- 4) всего перечисленного.

94. Занятия физическими упражнениями следует начинать с использования:

- 1) ходьбы, медленного бега;
- 2) бега с ускорением;
- 3) дыхательных упражнений;
- 4) общеразвивающих упражнений.

95. Занятие физическими упражнениями следует начинать:

- 1) с большой интенсивностью;
- 2) с малой интенсивностью и доводить к окончанию занятия до большой;
- 3) с малой интенсивностью, в основной части достигать большой и к окончанию снижать до малой;
- 4) с учетом необходимости изменять интенсивность их выполнения в зависимости от самочувствия.

96. При использовании физических упражнений разного характера целесообразно их применять в последовательности:

- 1) упражнения на быстроту, упражнения на силу, упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на выносливость, упражнения на силу, упражнения на быстроту;
- 3) упражнения на силу, упражнения на быстроту, упражнения на выносливость;
- 4) не имеет значения.

97. Физические упражнения в разминке следует использовать в последовательности:

- 1) «сверху вниз»;
- 2) «снизу вверх»;
- 3) сначала «сверху вниз», в затем «снизу вверх»;
- 4) не имеет значения.

98. Набор упражнений в разминке определяется:

- 1) количеством основных мышечных групп человека;
- 2) желанием занимающихся;
- 3) содержанием урока;
- 4) степенью физической подготовленности.

99. Для чего необходима разминка?

- 1) так принято;
- 2) для развития физических качеств;
- 3) для повышения тренированности организма;
- 4) для подготовки организма к предстоящей работе.

100. Регулирование нагрузки в процессе урока физической культуры по показателям деятельности сердечно-сосудистой системы выполняют, используя:

- 1) измерение артериального давления;
- 2) измерение частоты пульса;
- 3) определение состава крови;
- 4) измерение частоты дыхания.

101. Показателями физической подготовленности являются:

- 1) рост, вес, окружность грудной клетки;
- 2) результаты тестирования физических качеств;
- 3) деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем;
- 4) все вместе.

102. Работоспособность характеризуется показателями:

- 1) роста, веса, окружности грудной клетки;
- 2) уровня развития физических качеств;
- 3) деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем;
- 4) всеми перечисленными.

103. Самоконтроль за состоянием сердечно-сосудистой системы осуществляют:

- 1) измерением частоты пульса;
- 2) измерением частоты дыхания;
- 3) самооценкой утомления;
- 4) самооценкой желания заниматься.

104. Самоконтроль за состоянием мышечной системы осуществляют:

- 1) измерением частоты пульса;
- 2) измерением частоты дыхания;
- 3) самооценкой утомления;
- 4) самооценкой желания заниматься.

105. Основания, используемые для оценки физической подготовленности школьников:

- 1) челночный бег, 6-минутный бег, прыжок в длину с места, подтягивание в висе;
- 2) анкетирование;
- 3) итоговая оценка по предмету «физическая культура»;
- 4) оценка за технику выполнения упражнений.

106. Какое физическое качество проявляется в большей мере при выполнении 20 приседаний?

- 1) абсолютная сила;
- 2) силовая выносливость;
- 3) выносливость;
- 4) быстрота.

107. Какое физическое качество проявляется в большей мере при однократном поднимании максимального веса?

- 1) абсолютная сила;
- 2) силовая выносливость;

- 3) выносливость;
- 4) быстрота.

108. Качество, определяющее поддержание работоспособности на протяжении всего занятия физическими упражнениями:

- 1) ловкость;
- 2) специальная выносливость;
- 3) общая выносливость;
- 4) сила.

109. Для определения уровня силы применяют тест:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) челночный бег;
- 3) подтягивание;
- 4) 6-минутный бег.

110. Для определения уровня выносливости в качестве теста применяют:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) челночный бег;
- 3) подтягивание;
- 4) шестиминутный бег.

111. Для определения уровня ловкости применяют тест:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) челночный бег;
- 3) подтягивание;
- 4) 6-минутный бег.

112. Для определения уровня скоростно-силовых способностей применяют тест:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) челночный бег;
- 3) подтягивание;
- 4) 6-минутный бег.

113. На эффективность выполнения передачи мяча от груди (баскетбол) наибольшее влияние оказывает:

- 1) поза баскетболиста;
- 2) работа рук;
- 3) работа ног;
- 4) движение туловищем.

114. Систематические занятия физическими упражнениями воздействуют прежде всего на:

- 1) умственную работоспособность;
- 2) эмоциональную устойчивость;
- 3) физическую работоспособность;
- 4) психические качества человека.

115. На эффективность бега по прямой наибольшее влияние оказывают:

- 1) движения туловищем;
- 2) работа ног;
- 3) движения руками;
- 4) положение головы.

116. От какого физического качества зависит в большей мере результат в беге на средние дистанции?

- 1) ловкости;
- 2) специальной выносливости;
- 3) общей выносливости;
- 4) силы.

117. На что ориентироваться в определении количества упражнений индивидуального комплекса утренней зарядки?

- 1) на продолжительность зарядки;
- 2) на необходимость развития всех двигательных качеств;
- 3) на необходимость воздействия на основные мышечные группы;
- 4) на желание.

118. Набор упражнений утренней зарядки:

- 1) ходьба, бег, упражнения на дыхание;
- 2) ходьба, «растяжка», силовые упражнения, упражнения на дыхание;
- 3) упражнение для развития силы различных мышечных групп;
- 4) подвижные и спортивные игры.

119. Последовательность выполнения утренней зарядки:

- 1) ходьба, «растяжка», силовые упражнения, упражнения на дыхание;
- 2) силовые упражнения, упражнения на дыхание, ходьба, «растяжка»;

3) упражнения на дыхание, «растяжка», силовые упражнения, ходьба;

4) «растяжка», ходьба, упражнения на дыхание, силовые упражнения.

120. Через какое время рекомендуется начинать занятия физическими упражнениями после приема пищи?

- 1) 20—30 мин.;
- 2) 1,5—2 часа;
- 3) 3—4 часа;
- 4) не имеет значения.

121. Каким должно быть нательное белье для занятий физическими упражнениями:

- 1) влагонепроницаемым;
- 2) непродуваемым;
- 3) впитывающим влагу и пропускающим воздух;
- 4) не имеет значения.

122. Физкультурные минутки и паузы применяются:

- 1) для развития физических качеств;
- 2) для активного отдыха;
- 3) для пассивного отдыха;
- 4) для соблюдения режима дня.

Полученная с помощью какого-либо (из перечисленных) варианта контроля оценка (по 5-балльной шкале) характеризует индивидуальный уровень знаний теории физической культуры. На основе индивидуальных оценок знаний можно судить о достижениях группы в целом. Для этого вычисляется средний балл успеваемости группы, соотношение (в процентах) оценок различного уровня («3», «4», «5»), процент неуспевающих и, наконец, соотношение отличных оценок (в процентах) к общему числу положительных оценок («3», «4», «5»). Последний показатель характеризует качество обучающей деятельности педагога. Многолетняя фиксация указанных показателей (мониторинг) позволит по их динамике судить об уровне профессиональной деятельности педагога. _____



МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Теоретические аспекты обучения двигательным действиям

Усвоение учебного материала по физической культуре зависит от влияния базовых факторов: особенностей учащихся (возрастных, индивидуальных), особенностей содержания информации (объема, сложности, личной значимости), особенностей профессиональной деятельности учителя (системы представления, системы управления образовательным процессом — организации, планирования, регулирования, контроля и учета). Успешность обучения определяется наличием предпосылок, необходимых и достаточных для образовательной деятельности в процессе физического воспитания. Такие предпосылки создаются на основе наличия готовности: а) учителя; б) обучаемого; в) условий, в которых будет осуществляться обучение.

Под готовностью учителя обычно понимают профессиональную готовность к педагогической деятельности. На наш взгляд, это интегральное, личностное образование, которое отражает и выражает потребности и способности специалиста. Профессиональная готовность педагога вообще и учителя физической культуры в частности имеет определенную структуру. Ориентируясь на общефилософские представления о содержании деятельности, можно выделить три компонента ее. В соответствии с теоретическим представлением, профессиональная готовность — это единство информационного, операционального и

мотивационного компонентов. В соответствии с практическим — единство знаний, способов деятельности (умений, навыков) и потребностей.

Информационный компонент профессиональной готовности включает в себя все виды и формы знания — от ощущений, восприятий и представлений до понятий, гипотез, учений и теорий. Персональные знания специалиста всегда специфичны по их объему, достоверности, полноте, предметности, системности. Однако, несмотря на индивидуальные различия, есть нечто общее, унифицированное, позволяющее характеризовать их как информационный компонент профессиональной готовности. Исходя из потребностей образовательного процесса, связанного с обучением двигательным действиям, из множества знаний специалиста решающее значение имеют знания прикладные и предметные. Прикладные знания применительно к физическому воспитанию дает изучение педагогики, анатомии, физиологии и психологии. Знания предметные (теория и методика физического воспитания, биомеханика, теория и методика видов спорта) непосредственно определяют содержание и организацию процесса физического воспитания.

Операциональный компонент профессиональной готовности характеризуется прежде всего сформированностью и уровнем реализации способов профессиональной деятельности (психолого-педагогической и физкультурной). Применительно к педагогической и физкультурной профессиональной деятельности нами предложено выделять способы деятельности по функциям управления: организации, проектирования, регулирования, контроля и учета. Предлагаемая дифференциация способов профессиональной деятельности позволяет выделить не только их базовый состав, но и в условиях их различных сочетаний предполагаемое разнообразие этого состава.

Мотивационный компонент профессиональной готовности принято рассматривать как совокупность субъективных доминант деятельности. К этой совокупности относят потребности, мотивы, интересы, установки, ценностные ориентации, направленность личности, идеалы, притязания.

Каждый из выделенных компонентов профессиональной готовности играет присущую только ему роль в системе интегративных отношений целого (профессиональная готовность) и его частей (компоненты профессиональной готовности). Функ-

цией мотивационного компонента является активизация других компонентов, выбор ограничений и критериев оценивания получаемых результатов. Функция информационного компонента — обеспечение меры использования ресурсных возможностей других компонентов для достижения целесообразного результата. Благодаря операциональному компоненту осуществляется согласованное взаимодействие компонентов друг с другом в пространстве и времени.

Для профессиональной готовности как целостности нет главных и второстепенных компонентов. Оптимальная мера профессиональной готовности достигается при условии сформированности всех ее компонентов.

Готовность обучаемых в свою очередь характеризуется следующими предпосылками: мерой физической подготовленности, двигательным опытом обучаемых, психологической готовностью и теоретической подготовленностью.

1 - я п р е д п о с ы л к а — физическая подготовленность обучаемого. Решение двигательной задачи требует от обучаемого определенного уровня развития физических качеств. Научиться быстро бегать или играть в баскетбол без утомления, выполнять упражнения на гимнастических снарядах, лазать по канату, метать мяч на дальность можно только при условии достаточного для этого уровня развития двигательных качеств — быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Перед началом обучения необходимо выявить меру физической подготовленности занимающихся. Если она недостаточна, приступать к обучению конкретному двигательному действию не целесообразно. Примером подобной ситуации является случай, когда пытаются научить метанию мяча на дальность учащихся, которые не могут выйти в положение «натянутого лука» из-за недостаточного уровня подвижности в плечевом суставе. Очевидно, что вначале следует «подтянуть» уровень физической подготовленности обучаемого, то есть добиться необходимого уровня развития подвижности. Иногда для этого требуется не один урок. Так, для освоения подъема переворотом силой на перекладине предварительная физическая подготовка может занять целую учебную четверть, а иногда и более.

2 - я п р е д п о с ы л к а — двигательный опыт обучаемых. Он определяется объемом двигательных действий, которыми владеет ученик, а также качеством их усвоения и реализации. Быстрота

овладения двигательным действием зависит от быстроты формирования его ориентировочной основы. Если у обучаемого имеются необходимые и достаточные представления о каком-либо двигательном действии, то их можно объединить в ориентировочную основу его. Чем богаче двигательный опыт, тем больше вероятности формирования представлений о новом двигательном действии, необходимых для его освоения. При недостаточном двигательном опыте учащегося (по отношению к сложным двигательным действиям) обучение затруднено, и преподаватель должен использовать расчлененный способ и облегченные условия его выполнения — подводящие упражнения, помощь, замедление, ориентиры и т. п. Такие случаи следует иметь в виду при анализе двигательного опыта обучаемых по отношению к особенностям структуры намечаемого к изучению двигательного действия.

3 - я п р е д п о с ы л к а — психологическая готовность. Ее основа — мотивация учебной деятельности. Обучение будет успешным только в том случае, когда достижение желаемого результата станет доминирующим мотивом учебной деятельности. Необходимая мотивация формируется при активном участии педагога. Учитель должен определить структуру интереса обучаемых к учебной деятельности — негативного, положительного, индифферентного (равнодушного), вариативного. При организации обучения прежде всего следует определить причины негативного отношения учащихся к ней и создать педагогические условия их устранения или перевода в более желательную категорию (индифферентное, вариативное отношение). Для этого учитель применяет прямые, опосредованные и косвенные воздействия, активизирующие интерес и участие занимающихся в решении учебных задач. Учитель должен стимулировать положительные мотивы учебной деятельности, а также заботиться о ликвидации отрицательных. Это достигается прежде всего продуманной организацией учебно-воспитательного процесса, устойчивой системой требований, оправданной строгостью к обучаемым.

4 - я п р е д п о с ы л к а — теоретическая готовность. Она определяется уровнем информационной готовности обучаемых к ответам на вопросы процессуального (в связи с процессом физического воспитания) самоопределения: что будем изучать, для чего это изучается, какова система занятий в связи с обучением данному двигательному действию, в чем состоит его сущ-

ность, каковы требования к результату обучения, какова связь вновь изучаемого двигательного действия с изученными и предполагаемыми для изучения. В какой-то мере информационное обеспечение не только решает задачи теоретической подготовки обучаемых, но и является средством мотивации их интереса. Знающий ученик — мотивированный ученик.

Обозначим каждый компонент готовности обучаемого терминами и буквами: знаю — «З» (информационный компонент), умею «У» (операциональный компонент), хочу «Х» (мотивационный компонент), а также их противоположные значения: «НЗ» — не знаю, «НУ» — не умею, «НХ» — не хочу. Соотнося различные обозначения в триаде формулы готовности, получим базовый состав вариантов готовности к какой-либо деятельности. Таких вариантов восемь: З—У—Х, НЗ—У—Х, З—НУ—Х, З—У—НХ, НЗ—НУ—Х, З—НУ—НХ, НЗ—У—НХ, НЗ—НУ—НХ. В рамках этих сочетаний и следует дифференцировать учащихся по мере их готовности к обучению двигательным действиям. Подобное дифференцирование является одним из теоретических оснований в организационно-содержательном обеспечении образовательной деятельности в процессе физического воспитания учащихся.

Обучение двигательным действиям

К наиболее обобщенным показателям обученности учащихся двигательному действию относятся: выполнение его в рамках допустимых (но не максимальных с позиций спортивной техники, то есть не искажающих сущность движений) требований к пространственным, временным, динамическим и ритмическим характеристикам; отсутствие ненужных дополнительных элементов движения; исключение излишнего напряжения и скованности при его выполнении. Практика показывает, что при любых методах и методиках обучения избежать ошибок в технике выполнения прежде всего сложных двигательных действий не удастся. Трудно предполагать, что безошибочное освоение двигательных действий (на уровне навыка) возможно после первой же попытки его выполнения. Количество ошибок и их уровень определяют успешность процесса обучения двигатель-

ным действиям. Условно говоря, процесс обучения можно определить как процесс борьбы с ошибками обучаемых при освоении ими двигательных действий. Поэтому представления о возможных ошибках, причинах их появления и возможностях их устранения являются необходимой предпосылкой эффективности обучающей деятельности.

Существует несколько классификаций типов ошибок. В практике физического воспитания наиболее распространена классификация, согласно которой выделяют ошибки локальные (в отдельных элементах двигательного действия) и комплексные (в нескольких элементах двигательного действия), неавтоматизированные (не закреплённые) и автоматизированные (закреплённые), существенные (грубые) и незначительные (мелкие), типичные и нетипичные, общие (характерные для большинства) и индивидуальные. Выявление типа ошибки у обучаемых имеет принципиальное значение в организационно-содержательном обеспечении процесса физического воспитания, так как определяет приоритеты целей деятельности обучения, выбора средств и форм ее организации, распределение средств в пространстве и времени учебного процесса. К наиболее типичным причинам появления ошибок следует отнести:

1. Недостаточное понимание учеником сущности двигательного действия. Устраняется повторным объяснением, повторной демонстрацией и активизацией осмысления задания.

2. Недостаточный уровень развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Устраняется или предупреждается направленным их развитием.

3. Психологический настрой (самоустановки на опасность, сложность, невыполнимость), который вызывает чрезмерное напряжение и ограничивает точность и амплитуду движений. Устраняется убеждением, оказанием помощи, надежностью страховки, облегчением условий выполнения двигательного действия.

4. Недостаточный уровень самоконтроля в процессе выполнения двигательных действий. Устраняется методом активизации восприятия и мыслительной деятельности в процессе выполнения двигательного действия (как самим учеником, так и другими), использованием разметок, ограничений, ориентиров.

5. Отсутствие со стороны учителя учета взаимодействия биомеханических особенностей двигательных действий, находящихся в отрицательном переносе. Устраняется изменением после-

довательности изучения двигательных действий как на отдельном занятии, так и в системе уроков.

6. Утомление учащихся. Сигналом является ухудшение качества выполнения движений. Устраняется организацией пауз отдыха, переключением на другие виды образовательной деятельности, выполнением упражнений активного отдыха, предупреждением утомления за счет оптимального проектирования процесса обучения на основе эффективного распределения физической нагрузки в пространстве и времени урока.

7. Несоответствие мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования врачебным, гигиеническим требованиям и требованиям теории и методики физического воспитания. Устраняется приведением в соответствие.

Основной путь исправления ошибки — указание на нее обучаемому, показ неправильного и правильного исполнения, затем осуществление повторных попыток овладеть правильным способом. Другой путь — применение так называемых корригирующих упражнений. Один из видов их — контрастные упражнения. Например, лыжник-новичок идет попеременным ходом на прямых ногах. Затем в качестве контрастного корригирующего упражнения ему предлагается движение на чрезмерно согнутых ногах. Такое утрированное контрдействие очень эффективно. Кроме этого, в обучении применяют различные ограничители. Например, при обучении выхода в положение «натянутого лука» при метании мяча с места выполняют движение метания, стоя боком у стены (к партнеру), с тем чтобы приучить отводить метаемую руку локтем за голову, а не в сторону.

Овладение техникой двигательных действий — сложная задача. На всем протяжении занятий физической культурой можно обнаружить большие или меньшие отклонения от идеальной техники. Эти отклонения рассматриваются как погрешности или ошибки. При выполнении физических упражнений ошибки возникают вследствие четырех групп причин: биомеханических, физиологических, психолого-педагогических и условий среды действия.

В группе причин ошибок в движениях, имеющих *биомеханическое основание*, выделяют:

1. Реактивные (отраженные) силы, возникающие вследствие сложного строения человеческого тела и на первых этапах обучения сбивающие движения. Они мешают достижению двига-

тельной цели. В последующем, по мере освоения техники физических упражнений, возникающие реактивные силы используются двигательным аппаратом человека для решения поставленных двигательных задач.

2. Последствие неправильного выполнения предыдущих подсистем движений. Ранее допущенные незначительные неточности в последующих фазах и частях упражнения могут привести к грубым ошибкам.

3. Недостаточное количество объективных показателей результатов движений. В отличие от трудовых действий после выполнения физических упражнений в большинстве случаев не остается никаких следов, по которым можно судить о качестве этих движений.

При обучении письму ученик может сравнивать написанную им букву с имеющейся в книге или написанной преподавателем; при обучении трудовым действиям можно определить целесообразность своих действий, например, по качеству сделанной вещи. Результат же бега, гимнастического упражнения и некоторых других физических упражнений проявляется лишь в улучшении физического развития и физической подготовленности, укреплении здоровья и др. Непосредственно после выполнения физических упражнений, как правило, не остается следов (кроме утомления), которые могли бы увидеть и оценить преподаватель и занимающийся.

4. Несоблюдение оптимального ритма движений.

К группе причин ошибок в движениях, имеющих *физиологическое основание*, относятся:

1. Иррадиация возбуждательных и тормозных процессов, возникающих в центральной нервной системе, ведущая к напряжению и расслаблению тех групп мышц, участие которых (так же, как и возникновение реактивных сил) мешает решить поставленную двигательную задачу.

2. Смутность, быстротечность возникающих физических ощущений.

3. Отрицательное влияние прежнего двигательного опыта на освоение новых движений вследствие отрицательного переноса двигательных навыков.

4. Утомление, плохое состояние, болезнь ученика.

К группе причин ошибок, имеющих *психолого-педагогические основания*, относятся:

1. Недостаточное развитие необходимых двигательных качеств.

2. Непонимание сущности изучаемых движений, ложное представление об их структуре.

3. Психические факторы; страх, неуверенность, нерешительность, отсутствие интереса.

4. Излишнее напряжение мышц.

К группе *неблагоприятных условий* среды, вызывающих ошибки в движениях, относятся:

1. Несоответствие места занятий возможностям выполнения двигательных действий.

2. Несоответствие инвентаря, оборудования, экипировки содержанию изучаемого двигательного действия.

3. Метеорологические и климатические условия.

Для установления неточностей движений, которые сказываются на результатах выполнения физических упражнений, используются наблюдение и регистрация характеристик движений. В практике физического воспитания наиболее распространено наблюдение как самый доступный и достаточно информативный способ оценивания результата обучения двигательному действию. В процессе наблюдения преподаватель сравнивает свои зрительные восприятия с тем идеальным образцом техники физических упражнений, который запечатлен в его сознании, и на основании этого судит о качестве движений ученика. Недостатком наблюдения является субъективизм восприятия и образца представлений. Наблюдение дает положительные результаты при глубоком знании преподавателем техники изучаемого движения и умении наблюдать.

Преподаватель не всегда должен предупреждать ученика о своих намерениях. Неожиданные и достаточно продолжительные наблюдения дают лучшие результаты, чем одноразовый просмотр действий занимающегося, который предупрежден об этом.

В процессе наблюдения за учеником, как указывалось выше, важно найти соответствующее расстояние и угол просмотра. Определив допустимые неточности движений, необходимо установить причины, которые вызвали их, и найти главную. Таким образом, путь исправления ошибок в выполнении физических упражнений состоит в том, чтобы сначала определить неточности движений, затем установить их причину и, нако-

нец, найти средства и методы их устранения с учетом предмета обучения и особенностей занимающегося.

Сложность выявления причин ошибок в движениях состоит в том, что одну и ту же погрешность могут вызвать различные обстоятельства. Каждая из обнаруженных причин ошибок в движениях диктует выбор соответствующего средства ее устранения. Если причиной допущенной неточности является непонимание сущности изучаемого движения или неверное представление о нем, то средствами исправления могут быть повторное объяснение, показ движений, наблюдение за лучшими исполнителями и др. Если причина недостатков в утомлении занимающегося, то средства ее устранения — увеличение времени отдыха, возбуждение интереса к предмету занятия, изменение характера выполняемых упражнений и т. д.

Методические рекомендации для исправления ошибок в выполнении физических упражнений, кроме указанных выше, сводятся к следующим положениям.

1. Прежде всего исправлять те ошибки, которые могут привести к травмам, а также те, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности движений, то есть главные (основные) ошибки.

2. Повышать интерес к предмету обучения и проводимым занятиям всеми педагогически оправданными средствами.

3. Делать замечания персонально. Общие замечания преподавателя, фиксирующие ошибки всех занимающихся, менее эффективны.

4. Избегать непрерывных замечаний, которые подчеркивают только недостатки и тем самым подавляют веру занимающегося в свои возможности. Даже при допущении грубых ошибок следует вначале подчеркнуть положительные стороны в выполнении упражнения и лишь после этого разъяснить, в чем состояла ошибка и как ее исправить.

5. При систематическом повторении ошибок из-за трудностей, возникающих в улавливании необходимых кинестезических ощущений, следует применять метод контрастных заданий. Обучающемуся предлагается занять положение или выполнить движение с ошибкой, еще более утрированной. Например, ученик, невзирая на многократное напоминание, продолжает передвигаться на совершенно прямых ногах. В этом случае преподаватель может предложить согнуть их гораздо больше, чем это требуется.

6. При обучении сложнокоординированным движениям на допущенные ошибки рекомендуется указывать после выполнения всего упражнения. В циклических видах спорта ошибки, допускаемые учеником, можно исправлять и в процессе самого движения. Элементарные ошибки исправляются таким же образом и в ациклических упражнениях.

7. Повторять движения до первых признаков утомления и снижения внимания. После 5—6-минутного перерыва, во время которого выполняется несколько ранее хорошо усвоенных или простых по координации движений, следует возвратиться к основному предмету обучения. На занятии это можно делать несколько раз. Исправление заученных ошибок, переделка освоенной техники упражнений требуют больших затрат времени и упорства по сравнению с «правильным» (без ошибок) обучением. Поэтому детей и подростков необходимо с самого начала обучать наиболее рациональной технике упражнений.

К закреплению первоначально изученных движений можно приступить после того, как они в достаточной степени осмыслены, выработана схема движения и усвоен допустимый ритм и темп. При закреплении способа двигательной деятельности упражнения многократно повторяются. Желательно менять условия выполнения способа двигательной деятельности, постепенно усложняя их. Для прочного усвоения важно, чтобы количество одновременно изучаемых движений не было слишком большим. Полезно между обучением двум каким-либо различным способам движения делать перерыв, чтобы первый как следует закрепился в памяти и не возникло путаницы со следующим. —

Характеристика базового состава двигательных действий, определяющих содержательное обеспечение программ по физической культуре в общеобразовательных учреждениях

1. Двигательные действия раздела «Легкая атлетика»

Бег (особенно быстрый) — основа легкой атлетики. Гладкий бег вместе с простыми формами бега с препятствиями должен преобладать в занятиях и занимать в них тем больше места, чем

младше дети. Быстрый бег часто встречается в детских играх (пятнашки, горелки, различные эстафеты). Дети склонны к конкретному мышлению. Это нужно учитывать при изучении техники бега. Ребенок всегда хочет видеть результаты достижений сейчас же или в самое ближайшее время. В противном случае у него может снизиться интерес к дальнейшему изучению техники. Поэтому не следует обременять внимание детей тонкостями техники бега.

С самого начала занятий по выработке техники бега необходимо следить за правильной осанкой, умением держать тело свободно и непринужденно, как при обычной ходьбе.

Характерными признаками напряженного бега являются выраженные гримасы, высоко поднятая запрокинутая или наклоненная вперед голова, выпяченная грудь. Если в беге у школьника нет легкости, рекомендуется включать в занятия пробежки на носках с небольшой скоростью, а затем более быстрые. Пробежки с небольшой скоростью следует совершать ставя на грунт ноги на всю стопу. Ученики должны бежать возможно бесшумнее, особенно при постановке ноги на всю стопу (не шлепать!). Неоднократное повторение таких пробежек поможет школьникам научиться бежать мягко и легко.

Некоторые ученики во время бега широко ставят стопы. Для исправления этого недостатка рекомендуются пробежки по узкой дорожке шириной 15—25 см (дорожку обозначить двумя параллельными ясно видимыми линиями), на которой хорошо заметны отпечатки следов после бега. Можно устраивать соревнования в этом виде бега. Для этого дистанцию размечают двумя параллельными линиями, чтобы получилась дорожка шириной 20—25 см, и поперечными линиями на расстоянии 5 м одна от другой. Задача — пробежать по тропинке, не сходя в сторону. Побеждает получивший наибольшую сумму баллов (по 5-балльной оценке за каждую пробежку).

Если ученики при отталкивании недостаточно выпрямляют ноги во всех суставах (это часто наблюдается у детей), рекомендуется проводить бег прыжками по отметкам. На дорожке следует сделать поперечные ясно заметные линии на расстоянии 7—9 стоп одна от другой. С небольшого разбега (5—7 беговых шагов) надо попасть на первую отметку и оттолкнуться с такой силой, чтобы, сделав прыжок, попасть другой ногой на следующую отметку и т. д.

Если ученики во время бега недостаточно высоко поднимают бедра, рекомендуется включать в занятия бег небольшими, но частыми шагами на расстояние 15—25 м по дорожке, где по прямой линии расположены большие набивные мячи или мешочки с песком высотой 20—25 см в 80—100 см один от другого. С небольшого разбега (5—6 беговых шагов) необходимо быстро бежать по прямой, не задевая мячи (мешочки). Препятствия заставляют ребят высоко и быстро поднимать колени при перешагивании. Можно устраивать даже такие соревнования.

При обучении технике бега по прямой используется система подводящих и подготовительных упражнений. Результативность обучения связана с реализацией следующих требований к учащимся:

- прямолинейность и равномерность бега;
- эффективность отталкивания (направлять его больше вперед);
- хорошее «складывание» маховой ноги после отталкивания;
- энергичные движения рук и раскрепощение мышц плечевого пояса;
- прямое положение туловища и головы.

Основные ошибки в технике бега

- Бег на полусогнутых ногах (неполное отталкивание);
- недостаточный подъем бедра маховой ноги;
- бег согнувшись (круглая спина) или падающий бег (сильный наклон туловища вперед);
- излишняя напряженность, скованность, отсутствие легкости и свободы движения;
- большие боковые колебания;
- большие вертикальные колебания.

Основной *прыжок в высоту* с разбега для школьников — прыжок способом перешагивание. Обучение прыжку рекомендуется начинать с малых высот. Однако не следует долго задерживаться на небольшой высоте. Чтобы занимающиеся научились быстрее и точнее определять место отталкивания, рекомендуется пользоваться небольшим деревянным мостиком или очерчивать место толчка прямоугольником размером 30 × 50 см. Для развития способности управлять своими движениями в полете школьникам во время прыжков в высоту необходимо давать дополнительные задания. Например, в полете хлопнуть в

ладоши (вперед, над головой, сзади); прыгая с малым мячом, бросить его в полете.

При обучении прыжку способом перешагивание необходимо сформировать навыки: разбега под углом 35—45° по отношению к планке, выполнять прыжки за счет отталкивания, а не только за счет одного перешагивания.

Прыжки в длину с разбега наряду с прыжками в высоту следует применять в занятиях со школьниками всех возрастов. Причем выполнять их рекомендуется со сравнительно небольшого разбега. Для школьников не имеет смысла прыгать возможно дальше. Важно научить детей со свободного разбега, не задерживаясь перед отталкиванием, преодолевать небольшие расстояния. В соответствии с этим преподаватель последовательно учит школьников:

- быстро разбежаться;
- отталкиваться без потери скорости разбега;
- хорошо отталкиваться одной ногой;
- умело и мягко приземляться на обе ноги, не падая назад.

В занятиях с учениками всех возрастов в основном следует применять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги или прогнувшись.

Сначала с ребятами необходимо изучить основы техники прыжков в длину с разбега. Умение быстро разбежаться приобретается и совершенствуется в подвижных играх, в специальных пробежках на скорость. Не следует требовать, чтобы ученики выполняли разбег для прыжков в длину с предельной скоростью, так как такой разбег затруднит выполнение толчка. Вначале ученикам предлагается задание выполнить прыжок в длину с 3—5 беговых шагов. Это позволит лучше сосредоточиться на правильном переходе от разбега к толчку и затем на правильном приземлении.

Не стоит решать одновременно несколько задач в одном и том же упражнении (прыжке). Место толчка надо обозначать не деревянным брусом, а ясно начерченным на земле квадратом размером 50 × 50 см. Ближайший к яме край квадрата располагается в 1—1,5 м от ямы (в зависимости от подготовленности занимающихся). Постепенно длину разбега следует довести до 14—16 беговых шагов и приучить учащихся по глазомеру попадать в квадрат толчковой ногой. Практически большая длина разбега не требуется.

Основные ошибки в прыжках в длину и их исправление

1. Излишне напряженный разбег. Причина — недостатки техники бега. Средства для устранения — специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, бег с хода на различные отрезки.
2. Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием. Причина — недостаточная скорость разбега, неуверенность в попадании на место отталкивания. Средства для устранения те же, что при предыдущей ошибке.
3. Недостаточно энергичные движения при отталкивании. Причина — слабая их координация. Средства для устранения — имитационные упражнения прыгуна в фазе отталкивания.
4. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги. Причина — неверное представление о технике отталкивания. Средства для устранения — повторное объяснение техники отталкивания, имитация отталкивания с небольшого разбега.
5. Запоздалое отталкивание. Причина — чрезмерная скорость разбега. Средства для устранения — прыжки с укороченного разбега.
6. Потеря равновесия в полете. Причина — преждевременная группировка (подготовка к приземлению). Средства для устранения — прыжки в шаге с максимально возможной длительностью полета.

Метания содействуют общему физическому развитию школьников всех возрастных групп. Но не все виды метаний можно применять при обучении детей. Необходимо научить их владеть метаемым снарядом, то есть правильно использовать свои усилия в зависимости от особенностей такого снаряда. Прежде всего учеников следует научить выполнять заключительное усилие при метании свободно и быстро. Совершенствование умения владеть снарядом при бросании продолжается во все время обучения в школе. Метания мяча на дальность необходимо проводить с места и с разбега. При метании мячей можно устраивать соревнования на дальность отскока мяча от стены, заранее определив условия соревнований. При обучении метанию мяча надо научить школьников правильно его держать, бросать с места — стоя грудью к направлению броска (с замахом сверху), стоя боком к направлению броска (с замахом снизу), бросать с двух шагов с замахом снизу. С первых же бросков необходимо обратить внимание учащихся на «хлестообразное» движение кисти в момент броска.

2. Двигательные действия раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

Передвижения (в колонне, шеренге; по одному, по двое и т. п.).

Групповые передвижения занимающихся в различных вариантах по залу являются одним из компонентов содержания физического воспитания и элементом организации урока физической культуры. Кроме того, их использование решает прикладные и воспитательные задачи — формирование дисциплинированности, взаимодействия, внимательности, сообразительности, а также создает эмоциональный фон восприятия содержания урока.

Передвижения производятся по трем основным направлениям: прямому, косому и круговому. Пример прямого направления передвижения — в обход по залу; косою направления — передвижения по диагонали; кругового направления — передвижения по кругу. Движения по прямолинейным направлениям могут быть к различным точкам зала, противходом (вправо, влево), змейкой (вдоль и поперек зала, в обход и по диагонали). Круговые перемещения могут быть по кругу (большому, среднему, малому), по дуге, противодуге, восьмерке и спирали. Наблюдения показывают, что учителя физической культуры на уроках реализуют ограниченный состав перемещений, тем самым ограничивая образовательные и воспитательные возможности физического воспитания вообще и перемещений в частности.

Акробатические упражнения. Ошибками в исполнении акробатических упражнений считаются все отклонения от правильного выполнения отдельных элементов, их соединений и комбинаций в целом:

- искажение упражнения по форме и структуре;
- отсутствие точности в проходящих и конечных положениях, устойчивости и точности в статических положениях, а также неустойчивое приземление;
- отсутствие достаточной фиксации исходных, промежуточных и конечных положений;
- нарушение правильного направления движения;
- искажение способа выполнения упражнения;
- плохая осанка (согнуты ноги, наклонена голова, сутулая спина);

→ недостаточная уверенность, четкость, легкость выполнения как отдельных элементов, так и всего упражнения.

Кувьрки. Одним из важнейших прикладных двигательных действий являются кувьрки. При отсутствии вариативности их состава учащиеся быстро теряют к ним интерес. Однако обеспечить эту необходимую вариативность могут не все учителя. Желая каким-то образом помочь решить эту проблему, мы предлагаем перечень вариантов кувьрков, которые можно последовательно реализовать в условиях школьной практики физического воспитания.

1. Кувьрок вперед из упора присев. Ступни слегка расставлены, колени врозь, опираться руками о мат на расстоянии полшага от ступней. Кувьрок делается толчком ног больше вперед, чем вверх, подбородок прижимается к груди. В начале кувьрка ученик слегка касается гимнастического мата затылком и почти одновременно лопатками. В момент, когда лопатки коснутся мата, надо захватить руками ноги у голеностопных суставов и прижать колени к груди.

2. Кувьрок назад.

3. В а р и а н т ы к у в ы р к о в:

1. Перекаты в группировке с последующим выполнением полного кувьрка (вперед или назад).

2. И. п. упор присев. Кувьрок вперед до упора присев.

3. И. п. упор присев. Кувьрок вперед до приседа, руки назад, прыжок вверх.

4. Прыжок вверх, упор присев, кувьрок вперед до упора присев.

5. И. п. упор присев, ноги скрестно. Кувьрок вперед до упора присев, ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

6. И. п. упор присев. Кувьрок вперед, в момент переката скрестить ноги, встать с поворотом кругом.

7. И. п. выпад вперед. Взяться за голеностопный сустав впереди стоящей ноги, кувьрок вперед.

8. И. п. стоя на одной ноге, захватить другую ниже колена, шаг вперед и кувьрок вперед.

9. И. п. упор стоя согнувшись. Кувьрок вперед.

10. И. п. стоя ноги врозь, наклон вперед с опорой на одну руку, другая на поясе. Кувьрок вперед. Опираться рукой о мат на одинаковом расстоянии от ступней.

11. И. п. стоя ноги врозь. Наклон вперед с опорой широко поставленными на мат руками, кувьрок вперед. Голову наклонить надо раньше, чем руки коснутся мата.

12. И. п. стоя ноги врозь, руки в стороны. Наклон и кувырок вперед без опоры руками о мат.
13. И. п. стоя ноги врозь, в поднятых вверх руках мяч. Наклоняясь вперед и опуская мяч вниз-назад под ногами, кувырок вперед. Мячом и руками мата не касаться.
14. И. п. ноги слегка расставить, сзади в опущенных руках держать за концы палку. Приседая и наклоняясь вперед, толчком ног сделать кувырок вперед. В момент переката палка зажата под коленями.
15. И. п. упор лёжа бедрами на гимнастической скамейке. Кувырок вперед.
16. И. п. упор лёжа с опорой носками о четвертую рейку гимнастической стенки. Кувырок вперед.
17. И. п. полуприсед, руки назад. Махом рук вперед, выпрямляя ноги и падая вперед, поставить ладони возможно дальше на мат и, группируясь, выполнить длинный кувырок вперед.
18. То же упражнение, но кувырок вперед завершает небольшой прыжок. Обучение этому кувырку проводится на двух-трех матах, положенных один за другим.
19. То же упражнение, но прыжок-кувырок выполняется с шага или с разбега.
20. Кувырок вперед из упора лёжа (носки ног на рейке гимнастической стенки).
21. Кувырок вперед из положения стоя ноги врозь до положения стоя ноги врозь (разучивать на наклонной плоскости).
22. Кувырок вперед с опорой руками через препятствие. Препятствиями могут быть 5—8 матов, положенных один на другой, гимнастические скамейки, накрытые матами; три ученика, стоящие рядом в упоре стоя на коленях. Кувырок выполняется толчком двумя ногами сначала с места, затем с разбега.
23. Кувырок вперед через препятствие без опоры руками (только для мальчиков). Препятствия могут быть те же, что и в предыдущем упражнении. Для выполнения этого кувырка толчок ногами должен быть таким, чтобы выполняющий кувырок как бы вкатился на препятствие.
24. Прыжок-кувырок. Это упражнение дети выполняют с места, с шага и с разбега; прыжком-кувырком мальчики, кроме того, овладевают с разбега через препятствие высотой 40—80 см. Приземляются на два-три мата, положенных один на другой.
25. Прыжок-кувырок, в полете прогнуться и поднять руки в сторону (для мальчиков).

26. Кувырок вдвоем (для мальчиков). Первый ложится на спину и поднимает ноги вверх; второй становится так, чтобы голова первого находилась между его ступнями, наклоняется вперед и прячет голову между ступнями партнера; оба берут друга за ноги ближе к голеностопным суставам. Второй, наклоняясь и передавая тяжесть тела вперед, начинает кувырок вперед. Первый, сгибая ноги в коленях, ставит ступни на мат, следуя за ногами партнера, встает и выполняет кувырок вперед.
27. Перекат вперед со стойки на руках. Толчком одной и махом другой стойка на руках и сейчас же, группируясь, перекаат вперед. Разучивать с помощью: партнер, стоя сбоку от выполняющего упражнение, поддерживает его за ноги, помогая ему мягко согнуть руки и выполнить перекаат вперед.
28. Кувырок вперед через стойку на лопатках. Из положения упора стоя согнувшись, ноги врозь наклон вперед и, прижимая подбородок к груди, опуститься лопатками на мат; выпрямиться в стойку на лопатках, перекаатом вперед встать.
29. Кувырок назад через плечо. Из упора присев кувырок назад с опорой согнутыми руками справа и слева от наклоненной в сторону головы через свободное плечо в положение упора стоя на коленях.
30. Кувырок назад через плечо прогнувшись. Из упора сидя перекаатом назад стойка на лопатках согнувшись, руки в стороны; энергично прогнуться и, наклонив голову к плечу, сделать кувырок назад через свободное плечо. Кувырок завершается различными положениями: упор стоя на коленях, упор стоя на одном колене, упор лежа бедрами на мате прогнувшись.
31. Кувырок назад через стойку на руках с помощью партнеров (для мальчиков). Выполняется из положения лёжа согнувшись, с опорой согнутыми руками у головы. Два партнера, стоящие по бокам, держат упражняющегося за ноги у голеностопных суставов. Энергично разгибаясь носками вверх, упражняющийся с помощью партнеров выходит в стойку на руках. Затем, сгибаясь в тазобедренных суставах, опускается в упор присев.
32. Кувырок назад через стойку на руках из упора присев (для мальчиков). Выполняя из упора присев перекаат назад, энергично прогнуться носками вверх в момент касания лопатками мата и выйти в стойку на руках. Опуститься в упор стоя согнувшись и встать в основную стойку.
33. Кувырок назад через перекладину (высота 20—40 см). Лёжа

на спине взяться поднятыми вверх вперед руками за перекладину на ширине плеч. Поднять прямые ноги в положение стойки на лопатках (носки ног над перекладиной). Энергично прогибаясь носками вверх-назад, опереться о перекладину руками и перенести через нее тело в упор лежа (рука на перекладине, носки на гимнастическом мате).

Стойки. Обучение стойке полезно начинать у гимнастической стенки.

1. Стойка на лопатках. Лечь на спину головой к стенке, взяться пошире прямыми руками за нижнюю рейку. Поднять ноги до стойки. Сначала можно касаться ступнями стенки. В дальнейшем выполнять стойку без касания ногами.

2. И. п. лежа на спине на матах. Стойка на лопатках с опорой на локти. В момент упора ладонями под поясницу необходима помощь партнера, который поддерживает выполняющего стойку за ноги.

3. И. п. упор сидя. Согнув ноги, перекатом назад стойка на лопатках.

4. И. п. упор сидя согнувшись. Перекатом назад стойка на лопатках.

5. И. п. основная стойка. Наклон вперед и перекатом назад согнувшись, стойка на лопатках.

6. И. п. различные. Стойки на лопатках с опорой о мат вытянутыми руками.

7. Стойка на лопатках с опорой на локти, тело наклонено под углом около 45°.

8. Стойка на лопатках с различными положениями ног: в стороны, одна вперед, другая назад, с согнутой ногой (ногами).

К обучению стойкам на голове и руках, голове и предплечьях, на предплечьях, на руках можно приступить лишь при условии хорошей подготовки занимающихся. В стойке с опорой на голову легче удержать равновесие, чем в стойках на предплечьях или руках. Однако разучивать эту стойку следует с особой осторожностью. У детей большая часть веса тела приходится на голову. Мышцы шеи у них слабы, и при неправильном выполнении стойки с опорой на голову нередки случаи растяжения мышц шеи. Вначале дети выполняют стойки с помощью преподавателя, затем с помощью ученика-партнера и, наконец, самостоятельно с опорой ногами о гимнастическую стенку и без опоры. Легче выйти в стойку толчком одной ноги и махом другой.

Прежде чем разрешить детям выполнять стойку на руках самостоятельно, без опоры о стенку, надо обучить их самостраховке, иначе возможны падения и ушибы. Дети должны уметь при потере равновесия в стойке, переставляя одну руку вперед и сгибаясь в тазобедренных суставах, вставать на ноги. Одна из основных причин потери равновесия в стойке — расслабление мышц ног и поясницы. Поэтому, проводя подводящие упражнения, следует научить детей напрягать мышцы ног и спины в положениях вниз головой (например, в стойке на лопатках, в висе прогнувшись и т. п.).

Мост из положения лежа на спине.

Существенные ошибки: опора на голову; неустойчивое равновесие; голова наклонена вперед; сильно согнуты руки и ноги.

Мелкие ошибки: слегка согнуты руки и ноги; неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги; незначительная потеря равновесия.

Примерные комбинации акробатических упражнений (для мальчиков и девочек)

Из разученных акробатических упражнений составляют различные комбинации.

1. И. п. основная стойка. Присед, перекаат назад, скрещивая ноги, перекаат вперед в упор присев, поворот кругом, кувырок вперед.

2. И. п. упор присев. Кувырок вперед и присед ноги врозь, руки в стороны, кувырок вперед без опоры руками.

3. И. п. упор присев. Кувырок вперед, скрещивая ноги, поворот кругом, кувырок назад в упор присев, прыжок.

4. И. п. упор присев. Перекаат назад до стойки на лопатках, перекаат вперед, сесть с прямыми ногами, наклон вперед, кувырок назад в стойку на коленях, сесть на пятки, руки назад, прыжком встать.

5. И. п. основная стойка. Перекаат назад согнувшись с прямыми ногами в стойку на лопатках, носком одной ноги коснуться мата за головой, соединить ноги, перекаат вперед, скрещивая ноги, встать с поворотом кругом.

6. И. п. упор стоя согнувшись. Кувырок вперед в положение лёжа на спине, мост, лечь на спину, группировка, перекаат вперед в присед, прыжок.

7. И. п. упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед в положение сидя ноги врозь, захватить руками бедра под коленями, круговой перекаат с поворотом кругом, полушпагат, руки в стороны, опираясь руками впереди, встать.

Примерные комбинации для мальчиков

1. Толчком одной ногой и махом другой стойка на руках, группируясь и скрещивая ноги, перекаат вперед и поворот кругом, кувырок назад до упора присев, прыжок прогнувшись.

2. С разбега кувырок вперед, скрещивая ноги, встать с поворотом налево (направо).

3. Длинный кувырок вперед, встать, равновесие на одной ноге, поворот налево (направо).

4. Толчком одной и махом другой через стойку на руках мост, с поворотом кругом встать в упор на коленях, упор присев, кувырок назад до упора стоя согнувшись, выпрямиться.

5. Из основной стойки перекаат назад согнувшись с прямыми ногами, стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперед, встать прыжком.

6. С разбега кувырок вперед, толчком одной и махом другой стойка на руках, перекаат вперед в упор присев, прыжок прогнувшись с поворотом налево.

Примерные комбинации для девочек

1. Присед, перекаат назад до стойки на лопатках, перекаат вперед, скрещивая ноги без опоры руками, встать с поворотом кругом.

2. Толчком одной и махом другой через стойку на руках мост, встать, полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед, встать в равновесие на одной, выпрямиться и приставить ногу.

3. Стоя ноги врозь, руки в стороны, упор присев на одной ноге, другая в сторону, группируясь, перекаат в сторону согнутой ноги до упора на коленях, толчком ног, скрещивая их, упор присев, поворот кругом, кувырок назад до упора стоя согнувшись, встать в основную стойку.

4. Толчком одной и махом другой через стойку на руках мост, встать, кувырок вперед до положения лёжа на спине, стойка на лопатках, группируясь, перекаат вперед без опоры руками до приседа, без опоры руками кувырок вперед, встать в основную стойку.

5. Из и. п. ноги врозь, руки в стороны, наклоном назад мост, встать; сгибая одну ногу и захватывая ее у голеностопного сустава, с поворотом в сторону захваченной ноги кувырок вперед, упор присев, встать в основную стойку.

6. Из основной стойки кувырок назад согнувшись (с прямыми ногами) до стойки на одной, другую назад, поворот кругом в стойке на одной, другая спереди, шагом вперед через стойку на руках переход в положение моста, встать.

Опорные прыжки

При обучении опорным прыжкам, кроме гимнастического коня, козла и мостика (простого и подкидного), используются маты, сложенные в стопу; бревно для равновесия, накрытое матами. Почти все опорные прыжки выполняются с разбега и толчка двумя ногами. Важно научить детей делать последний шаг разбега с одной ноги на две. Обычно во время первых попыток сделать это дети прыгают больше вверх, чем в длину. Вследствие этого они почти останавливаются на мостике и толчок получается слабый и неуверенный. Полезно предложить занимающимся выполнять разбег в 4—6 шагов по разметке (поперечным черточкам, обозначающим длину шагов). Вначале, пока толчок двумя ногами усвоен нетвердо, следует включать в занятия лишь прыжки в упор стоя на коленях, в упор присев и т. п.

Обучая детей разбегу и толчку двумя ногами, рекомендуется проводить простые прыжки толчком двумя ногами о подкидной мостик. Не менее важно для правильного выполнения прыжка умение отталкиваться от снаряда руками. С первых же прыжков надо требовать от детей, чтобы они опирались руками о снаряд после толчка ногами о мостик, отталкивались руками быстро и не оставляли кисти на снаряде после того, как тело перейдет над ним. При объяснении требований к толчку руками целесообразно пользоваться образными сравнениями: например, сказать, что ручки коня (поверхность снаряда) горячие и, чтобы не обжечься, надо быстрее отталкиваться. Полезно также использовать специальные упражнения: например, после толчка руками сделать хлопок в ладоши или до приземления поймать руками брошенный навстречу мяч.

Дети должны хорошо усвоить прыжки ноги врозь и согнув ноги, а также уметь выполнять прыжки боком. Опорный прыжок условно подразделяется на следующие фазы: разбег, на-

скок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками, приземление. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Несмотря на большое многообразие опорных прыжков, все они состоят из пяти указанных частей: а) разбег; б) наскок на мостик и отталкивание ногами; в) постановка рук и отталкивание ими; г) полет; д) приземление.

В школьной программе по физической культуре предусмотрено обучение и более простым прыжкам, которые связаны с наскоком на снаряд и соскоками с него. Такие прыжки имеют большое прикладное значение. В их числе следует выделить следующие:

→ с разбега вскок *в упор стоя на коленях*, махом рук соскок вперед;

→ с разбега вскок *в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь соскок*;

→ с разбега прыжок *в упор присев и соскок прогнувшись*;

→ тот же прыжок, но с *поворотом на 90°*; требования те же.

Следует считать существенной ошибкой поворот менее чем на 45°, а мелкой ошибкой — незначительное отклонение в величине поворота.

Прыжок ноги врозь. Схема прыжка ноги врозь детям знакома по игре в чехарду. Дети любят этот прыжок, им кажется, что они умеют его делать и учиться здесь нечему. Поэтому особенно важно показать и объяснить технику гимнастического прыжка ноги врозь. При обучении этому прыжку сначала добиваются, чтобы у занимающихся выработался уверенный разбег, хороший толчок ногами о мостик и руками о снаряд, достаточно высокий и длинный полет. Первое время не нужно сосредоточивать внимание детей на выпрямлении ног в коленях и прогибании корпуса в полете. Когда упражняющиеся будут легко преодолевать прыжком ноги врозь гимнастического козла в ширину, следует учить их выпрямлять и широко разводить ноги сразу после толчка о мостик и соединять их вместе лишь перед самым приземлением. Затем дети овладевают прогибанием в полете, выполняемым вслед за отталкиванием руками от снаряда, а также приземлением в положение полуприседа, руки вверх-наружу.

Прыжок ноги врозь проводится через различные снаряды. Начинать обучение легче всего через козла в ширину. Более

сильного толчка ногами и близкой постановки рук одна к другой при опоре требует прыжок через козла в длину. Прыжки через коня в ширину проводятся сначала с ручками, после предварительного освоения прыжка в упор стоя ноги врозь. При хорошей подготовке дети могут выполнять прыжок ноги врозь через коня в ширину без ручек. Прыжок ноги врозь через любой снаряд усложняется отодвиганием мостика и требованием приземляться дальше за снарядом.

Прыжок согнув ноги. Сначала дети учатся выполнять этот прыжок через коня с ручками. Чтобы правильно преодолеть коня, необходимо после толчка ногами высоко поднять таз. Поэтому дети должны уметь отлично выполнять прыжок в упор присев между ручками коня, являющийся основным подводящим упражнением к прыжку согнув ноги. Начинающие обычно не отталкиваются руками о ручки коня, а, держась в упоре, проносятся над ним ноги. Следует добиваться короткого и сильного отталкивания руками, хорошего полета с приземлением не ближе 60 см от снаряда. Лишь после этого преподаватель сосредоточивает внимание детей сначала на полном выпрямлении ног после отталкивания руками, затем на прогибании тела в полете.

Значительно сложнее выполнять прыжок согнув ноги через коня без ручек или козла. Прыжок усложняется повышением снаряда, отодвиганием мостика, требованием приземлиться дальше на мате. С хорошо подготовленными мальчиками и девочками можно проводить прыжок согнув ноги с подкидного мостика.

Прыжки боком. Этот прыжок рекомендуется выполнять вначале с места через бревно, установленное на высоте пояса, затем с шага и, наконец, с разбега. В начале обучения толчку и маху ногами в сторону допускается сгибание ног в момент преодоления снаряда. После того как дети усвоят основную схему прыжка боком, обучение проводится на коне с ручками и без ручек. Здесь дети учатся преодолевать снаряд с выпрямленными и плотно соединенными ногами. Наконец, обучаемые овладевают самым сложным элементом прыжка — прогибанием тела в момент перехода через снаряд. Труднее всего они усваивают умение переносить в прыжке вес тела на руку, разноименную стороне маха ногами. Обучая этому элементу техники, полезно осуществлять прыжки боком с приземлением не против места толчка, а как можно дальше в сторону, одноименную опорной

руке. Например, прыгнув боком вправо, приземлиться за снарядом слева. Рекомендуется выполнять прыжок боком через коня с лежащим на конце его набивным мячом.

Лазание и перелезание

Упражнения в лазании и перелезании имеют большое прикладное значение. Кроме того, они прекрасно развивают физические качества, особенно силу. Дети овладевают различными способами лазания с помощью рук и ног по наклонно установленным гимнастическим скамейкам, наклонному и вертикальному канату; перелезания через имеющиеся в зале гимнастические снаряды (конь в ширину, брусья, бревно, перекладина и т. п.). Особенно удобно для упражнений в перелезании гимнастическое бревно. Его можно устанавливать на доступной детям высоте. Упражнения в перелезании подбирают так, чтобы выполняющий их поднимался на снаряд с помощью рук и ног, а спрыгивал с него с высоты, не превышающей 100 см (считая от ступней учащегося).

Дети знакомятся также со способами переползания, с тем чтобы в дальнейшем использовать их при подлезаниях под препятствиями. Упражнения в перелезании включаются в полосы препятствий и значительно усложняются по мере развития у занимающихся физической силы и ловкости. Например, в отдельных случаях школьник преодолевает препятствие подъемом завесом, переворотом, прыжком в упор на бум, установленный на высоте 150—160 см и т. п. Значительно повышается высота препятствий, с которых занимающиеся спрыгивают, заканчивая перелезание (соскок с высоты до 160—180 см). Упражнения в перелезании выполняются различными способами и включаются в игры, эстафеты.

Упражнения в лазании по гимнастической стенке. Следует подбирать преимущественно такие упражнения, при выполнении которых ученики могли бы двигаться потоком, один за другим. Это даст возможность многократно повторять упражнения без лишней затраты времени. Разученные способы лазания по гимнастической стенке в дальнейшем применяются при преодолении полосы препятствий.

1. Влезть до верха, переставляя одновременно одноименную ногу и руку, сделать приставной шаг в сторону — этим же способом спуститься до нижней рейки, выполнить приставной

шаг в сторону, снова влезть до верха и т. д. Делая приставной шаг в сторону, ученик освобождает место очередному упражняющемуся.

2. То же упражнение, но влезть и спуститься, одновременно переставляя разноименную ногу и руку.

3. То же, но перехватывать рейки сразу двумя руками, затем прыжком вставать ногами на следующую рейку.

4. Встать боком к гимнастической стенке. Перехватывая руками рейки и переступая по ним ногами, лезть вперед-вверх в косом направлении до верхней рейки; затем повернуться кругом — другим боком к гимнастической стенке и также спуститься вниз в косом направлении.

5. Лазание в горизонтальном направлении с поворотом кругом; во время поворота держаться за рейку поднятыми вверх руками.

6. То же, но продвигаться спиной к гимнастической стенке.

7. То же, но во время поворота держаться за рейку на высоте пояса.

8. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки.

9. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью рук и одной ноги.

10. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку.

11. Лазание вдвоем. Первый из выполняющих упражнение стоит согнувшись, ноги врозь на пятой-шестой рейке от пола и держится руками за рейку на уровне пояса; второй пролезает по гимнастической стенке между ногами и руками партнера и встает над ним в то же положение; затем первый пролезает между ногами и руками второго учащегося, передвигается в сторону на другой пролет, спускается немного вниз и занимает то же исходное положение; второй поднимается вверх и в сторону над первым, затем спускается, пролезая между руками и ногами партнера. Так оба спускаются вниз.

Упражнения в лазании по канату. Простой вис для детей труден. Поэтому обучать занимающихся способам захвата каната ногами следует не в висячем, а в положении сидя на стуле (скамейке, коне). Способы захвата каната ногами различны. В первую очередь детей учат захвату каната скрещенными ногами,

зажимая его подъемом одной ступни и наружным краем другой, голенью, икрами и коленями. Следует научить детей подниматься по канату указанным преподавателем способом и спускаться вниз, перехватывая канат руками и зажимая ступнями. Соскальзывание или спрыгивание с каната может повлечь за собой серьезные травмы.

1. Сидя на стуле у вертикально висящего каната, взяться за него над головой прямыми руками; поднятыми и согнутыми ногами, скрещивая их, захватить канат. Опираясь о канат ногами, разгибая их, согнуть руки и подняться со стула; согнуть ноги, разогнуть руки, сесть на стул. Повторить 2—3 раза.

2. То же упражнение, но выполнять его сидя на коне (козле), поставленном на шаг от каната. Зажимая канат ногами, оттянуть его на себя. Как только упражняющийся согнет руки и поднимется с коня, канат качнется вперед; на каче назад надо разогнуть руки и сесть в исходное положение.

3. То же упражнение, но отставить коня на 2—3 шага от каната. На каче вперед надо успеть разогнуть и согнуть руки.

4. Из вися сидя на коне повиснуть на согнутых руках, захватив канат ногами. Отпустить одну руку и снова захватить ею канат. То же, но другой рукой. Это упражнение наглядно показывает ученику, насколько прочно он захватил канат ногами.

5. То же упражнение, но удерживать тело у каната тыльной стороной кистей, соединив согнутые руки в кольцо.

6. В вися сидя на коне захватить канат ногами. Лазание на три счета (в три приема). Исходное положение приходится на первый счет; разгибание ног и сгибание рук — на второй; очередной перехват руками вверх — на третий счет.

7. Из вися стоя на полу лазание в три приема (счета).

8. Из вися сидя на полу лазание в три приема.

9. Из вися лежа, грудь под канатом, лазание в три приема.

До положения вися стоя лезть только на руках.

10. Взяться за канат согнутыми руками на высоте груди и, разгибая их, отойти с канатом до предела назад. Толчком ног повиснуть на канате, захватив его ногами; лезть по качающемуся канату в три приема.

11. Пять-шесть учеников, взяв канат за конец, держат его в наклонном положении. Один ученик лезет по наклонному канату в три приема.

12. Лазание по двум канатам. Одна рука на одном канате,

другая на другом, ногами захватить один канат. Лезть в три приема.

13. Лазание по двум канатам. Руками перехватывать по одному канату, зажимать ногами другой канат. Лезть в три приема.

14. Лазание в два приема. В висе одна рука прямая, другая согнута у груди. Первый прием: поднимая согнутые ноги, захватить ими канат так же, как при лазании в три приема. Второй прием: разгибая ноги, перехватить канат согнутой рукой вверх, а выпрямленную руку согнуть.

Лазание в два приема, хотя и проще по координации, чем лазание в три приема, дает большую нагрузку на плечевой пояс.

В программе предусмотрено в основном лазанье по вертикальному канату, которое технически выполняется различно: в три и два приема.

Упражнения в переползании:

1. Переползание на четвереньках (в упоре стоя на коленях). Передвигая колено на полшага вперед, одновременно переставлять вперед разноименную руку.

2. Переползание на полчетвереньках. То же, что и на четвереньках, но руки опираются предплечьями, выдвигаемая вперед нога сгибается больше, колено подтягивается под грудь.

3. Переползание на боку. Из исходного положения лёжа на правом (левом) боку с опорой предплечьем правой руки и ладонью левой левая нога согнута в колене и опирается о пол ступней. Разгибая левую ногу и сильнее сгибая руки в локтях, продвинуться вперед, снова согнуть левую ногу и переставить предплечье правой руки и ладонь левой вперед и т. д.

4. Переползание по-пластунски. Из исходного положения лёжа на груди правая рука вытянута вперед, левая согнута, правая нога вытянута назад, левая согнута коленом в сторону, обе ноги упираются в землю внутренними сторонами стоп, носки разведены в стороны. Разгибая левую ногу и сгибая правую руку, продвинуться вперед. Одновременно согнуть правую ногу коленом в сторону и вытянуть левую руку вперед.

Закрепление навыков переползания осуществляется в играх. Следует помнить, что в играх и эстафетах дети часто ушибаются, начиная выпрямляться раньше, чем переползут под препятствием. Для предупреждения этого рекомендуется ставить такое препятствие, которое бы падало при легком задевании. Можно также ввести в эстафету условие: участник должен, не

выпрямляясь, переложить мяч из одного кружка в другой, нарисованный в двух шагах от препятствия, и лишь после этого встать на ноги и бежать дальше.

Упражнения в перелезании через коня без ручек:

1. Упор стоя опираясь правой вне и, отпуская правую руку, перемахом левой через коня соскок вперед.
2. То же, но соскок с поворотом на 90° (на 180°).
3. Из упора, опираясь на левую руку и левое бедро, перемах правой в сед верхом, опираясь на правую руку, перемахом левой соскок с поворотом направо.
4. То же, но соскок с поворотом кругом.
5. Из упора перемах левой в сед верхом, поворот направо в сед ноги врозь, опираясь руками спереди и наклоняясь вперед, махом назад соединить ноги и соскок влево прогнувшись.
6. Из упора перемах правой в сед верхом, поворот налево кругом, перемахом левой назад соскок с поворотом налево.
7. Из упора перемах правой, перемах левой в упор сзади, махом ног соскок вперед.
8. Из упора перемах левой, перемах правой в упор сзади, поворот кругом в упор, махом ног назад соскок.
9. Из упора стоя перемах левой с поворотом направо в сед ноги врозь, опираясь руками сзади, соединить ноги перед собой и соскок влево.

Полосы препятствий

Во избежание ушибов следует осторожно вводить в полосы препятствий упражнения в равновесии и элементы акробатики. Акробатические элементы (кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад и т. п.) выполняются сначала с места, в самом начале полосы препятствий. В дальнейшем эти упражнения дети проделывают с разбега или сразу за препятствием: например, после прыжка согнув ноги через коня в ширину, не поднимаясь из приседа, выполнить кувырок вперед.

Вариант № 1

1. Гимнастическая скамейка перевернута рейкой вверх, в двух шагах от начала рейки лежит набивной мяч. Перешагнув через мяч, дойти до середины рейки, повернуться на 360°, дойти до конца скамейки и махом ноги вперед соскок прогибаясь.
2. Три гимнастических мата уложены в длину один за дру-

гим. Над третьим матом на высоте 40 см на двух стойках для прыжков лежит планка или натянута веревочка. Подойдя на 1 м к мату, полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед и, не выпрямляясь, второй кувырок, держа руки в стороны, упор присев; проползти по-пластунски до конца третьего мата, не задевая планку.

3. Восемь набивных мячей лежат в одну линию на расстоянии 40—50 см один от другого. Толчком двух ног сделать 8 прыжков через мячи, руки произвольно.

4. Гимнастическая стенка в 4—6 пролетов. Стоя на четвертой рейке спиной к стенке и держась за другую рейку поднятыми вверх руками, передвигаться приставными шагами в горизонтальном направлении до 4—6-го пролета, толчком одной ноги и махом другой соскок.

5. Перекладина низкая, два мата. С разбега толчком двух ног упор, медленное опускание вперед в вис лежа, встать прогибаясь.

6. Конь с ручками, мостик, два мата. С разбега вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

В а р и а н т № 2

1. Вплотную к линии старта против каждой команды лежит гимнастический мат в длину. Выполнить с места кувырок вперед и бежать к следующему препятствию.

2. Двойная изгородь высотой 100—110 см (нижняя перекладина на высоте 50—60 см). Хват за верхнюю перекладину, наступая одной ногой на нижнюю, затем другой ногой на верхнюю сбоку, прыжок боком с опорой на одну руку и ногу.

3. Козел в ширину без мостика, высота 90 см. Прыжок ноги врозь.

4. В кругу диаметром 1 м в 3 м от стены лежит теннисный мяч. Встать в круг, метнуть мяч в стену, поймать его после отскока, положить в круг и бежать к своей команде, обегая препятствие сбоку.

В а р и а н т № 3

На занятиях с детьми младшей группы применяется еще одна разновидность полосы препятствий. Учащиеся преодолевают полосу, двигаясь в колонне по одному и стараясь не задеть ни одного из предметов, под которыми они пролезают или между которыми проходят. В такие полосы включаются также упраж-

нения в равновесии, перешагивании с одного предмета на другой, в лазании по гимнастической стенке. Приводим примерную полосу, преодолеваемую с установкой «не задеть» и не оступиться на пол там, где это обусловлено.

Дети в колонне по одному идут вдоль стен зала. Им необходимо: пролезть под гимнастическим козлом; пройти по доске гимнастической скамейки, не задев ногами положенных на ней набивных мячей; с конца скамейки сделать большой шаг на первую рейку гимнастической стенки; пролезть по гимнастической стенке наискось кверху, потом наискось книзу; с гимнастической стенки перейти на гимнастического коня; шагнуть с коня на возвышение — горка матов, установленных как ступень для перехода на пол; идти по полу между булавами, представленными в виде узкого коридора.

Способы преодоления препятствий должны соответствовать подготовленности учащихся и различиям пола. Допускается бег по узкой опоре, лежащей на полу или находящейся на высоте 60—80 см. Высота, с которой школьники выполняют соскок, преодолевая препятствие, не должна превышать 150 см для мальчиков и 100 см для девочек.

В а р и а н т № 4

Полоса препятствий для мальчиков

1. Бревно или бум высотой 100—110 см, на месте приземления — гимнастический мат. Из упора продольно встать на бревно, повернуться на 90°, взять поданную партнером гимнастическую палку и поднять ее горизонтально вперед, два шага вперед, перешагивая на каждом шагу через палку, не выпуская ее из рук (палка сзади). Поворот кругом, два шага спиной вперед, перешагивая через палку. Поднять палку вверх, поворот кругом. Держа палку над головой, дойти до конца бревна. Полуприсед и соскок вперед согнув ноги через палку, не выпуская ее из рук. Передать палку очередному участнику и бежать к следующему препятствию.

2. Перекладина низкая, на расстоянии 1 м от нее протянута веревочка, под веревочкой и за ней лежат маты. Толчком двух ног подъем переворотом и соскок дугой через веревочку.

3. Два гимнастических мата уложены в длину один за другим. С разбега переворот влево, поворот кругом и переворот вправо.

4. Два каната висят в 60—100 см один от другого. Влезть по

канату с помощью ног, перелезть на другой и спуститься вниз, перехватывая канат руками без помощи ног.

5. Два гимнастических мата уложены в длину один за другим. Переползание по-пластунски, прокатывая перед собой набивной мяч.

6. На стойках для прыжков на высоте 50—60 см протянута веревочка (планка), в 2 м от нее поставлен козел, за ним положен мат; в 2 м от козла установлен конь в ширину, за ним мат. С шага толчком двух ног выполнить три прыжка: через веревочку — согнув ноги, через козла — ноги врозь, через коня — боком.

В а р и а н т № 5

Полоса препятствий для девочек

1. Бревно или бум высотой 90—100 см, на месте приземления гимнастический мат. Наступая на табуретку, встать на бревно, в правой руке теннисный мяч; поворот налево, приставные шаги в сторону, ударяя мячом о пол и ловя его после отскока; на середине бревна поворот кругом и приставные шаги другим боком вперед, также бросая и ловя мяч. Дойдя до конца бревна, приставить ногу, поворот на 90° лицом к очередной участнице, стоящей на полу у другого конца бревна, бросить ей мяч; присесть на одной ноге, сесть на бедре, поворот в упор и махом назад соскок.

2. Брусья (бум) разной высоты, у низкой жерди на пол положены маты. Из виса стоя хват за верхнюю жердь, толчком ног вис присев на левой на нижней жерди, завес правой вне на верхней, толчком левой подъем завесом в упор верхом правая вне, перемах правой назад, перехват за нижнюю жердь хватом снизу, упор лежа, опускание вперед.

3. Два гимнастических мата уложены в длину один за другим. С разбега два кувырка вперед.

4. Четыре набивных мяча положены на пол в 100—150 см один от другого. Прыжки с ноги на ногу через мячи.

5. Козел, мостик, мат. С разбега вскок в упор стоя на коленях, махом рук соскок вперед.

3. Двигательные действия раздела «Волейбол»

Верхняя передача двумя руками. Для разучивания приема можно использовать следующие основные упражнения:

1. Подбрасывание мяча над собой стоя на месте на разную высоту.

2. Подбрасывание мяча над собой в движении на разную высоту.

3. Передача мяча в парах на расстоянии друг от друга до 4—6 м. Добиваться, чтобы прием мяча осуществлялся при правильном исходном положении волейболиста, после передачи мяч опускался перед партнером, встречать мяч руками у верхней части лица.

4. Передача мяча в тройках на таком же расстоянии друг от друга.

5. Передача — прием мяча индивидуально, стоя у стенки.

6. Поочередная передача мяча по кругу через партнера, находящегося в центре круга.

7. Поочередная передача мяча между двумя встречными колоннами со сменой мест — приняв и передав мяч в другую колонну, передающий перемещается в конец своей колонны.

8. Передача мяча в парах с параллельным перемещением.

Существенные ошибки: неверное исходное положение (рук, ног, туловища), касание мяча ладонями, одновременное касание мяча пальцами, задержка мяча, броски мяча, неточная передача.

Мелкие ошибки: напряженность при выполнении двигательного действия.

Передача двумя руками снизу. Для разучивания приема можно использовать следующие основные упражнения.

1. Подбрасывание мяча стоя на месте на разную высоту.

2. Передача мяча в парах на расстоянии друг от друга до 4—6 м.

3. Передача — прием мяча индивидуально, стоя у стенки.

4. Поочередная передача мяча между двумя встречными колоннами со сменой мест — приняв и передав мяч в другую колонну, передающий перемещается в конец своей колонны.

5. Поочередная передача мяча по кругу через партнера, находящегося в центре круга.

Существенные ошибки: неверное исходное положение (рук, ног, туловища), удар по мячу кистями, разноуровневое положение рук, неточная передача, чрезмерное усилие при подаче мяча.

Мелкие ошибки: напряженность при выполнении двигательного действия.

Нижняя прямая подача. Для разучивания приема можно использовать следующие основные упражнения:

1. Поочередная подача мяча в парах.
2. подача мяча стоя у стены.
3. подача мяча с места подачи через сетку.
4. подача мяча с места подачи через сетку в задаваемый квадрат площадки.

Существенные ошибки: подбрасывание мяча более чем на 0,5 м от руки, подбрасывание мяча в сторону (вправо-влево), подбрасывание мяча близко к туловищу, отклонение назад в момент удара по мячу, направление удара в сторону, поднятие сзади стоящей ноги, кисть подающей руки расслаблена (шлепок по мячу).

Мелкие ошибки: напряженность при выполнении двигательного действия.

Упражнения по тактике игры

1. Передача из зоны 2 в зону 4 и обратно. Выход игроков с 3-метровой линии.
2. То же в прыжке.
3. То же с имитацией нападающего удара.
4. Передача из зоны 5 в зону 2 сразу на удар и обратно. Игрок зоны 5 должен выходить из угла площадки. С зоны 2 передавать мяч невысоко, ближе к зоне 6.
5. Передача из зоны 1 в зону 4 сразу на удар и обратно. Условия предыдущего упражнения.
6. Передача из зоны 6 в зону 2, откуда в зону 4 и далее в зону 6. Выход 2 и 4 с 3-метровой линии.
7. То же 2 и 4 выполняют в прыжке.
8. То же 2 и 4 выполняют с имитацией нападающего удара.
9. Передача из зоны 5 в зону 2, откуда в зону 4 и далее в зону 5, ближе к зоне 6. Условия предыдущего упражнения.
10. Передача из зоны 1 в зону 4, откуда в зону 2 и далее в зону 1, ближе к зоне 6. Условия те же.
11. Передача из зоны 5 (4) в зону 3, игрок которой передает мяч назад через голову в зону 2 и далее в зону 5 (4).
12. То же игрок 3 в прыжке.

13. То же игрок 3 выполняет с имитацией нападающего удара.

14. Передача из зоны 1 (2) в зону 3, игрок которой передает мяч назад через голову в зону 4 и далее в зону 1 (2).

15. То же игрок 3 в прыжке.

16. То же игрок 3 имитирует нападающий удар.

Все эти упражнения на противоположных сторонах площадки можно связать в одно упражнение и выполнять одновременно одним или двумя мячами. Например, игрок 4 (2, 3) не возвращает мяч в первоначальное место, а перебивает его двумя руками в эту же зону через сетку. Все эти упражнения могут выполняться также с подачей нападающим ударом и блокированием, с определенным заданием.

17. Передача из зоны 1 в зону 3, двумя руками через сетку в зону 5. Оттуда мяч передается в зону 3 и перебивается через сетку в зону 1. Перемещение игроков следующее: из зоны 1 в зону 3 и обратно, из зоны 5 в зону 3 и обратно.

18. То же игрок 3 выполняет в прыжке.

19. То же игрок 3 выполняет с имитацией нападающего удара.

20. Передача из зоны 5 (1) в зону 2 (4), откуда в зону 3, последний перебивает мяч через сетку в зону 5 (1). Перемещение игроков следующее: 5 (1) — 3—2 (4) — 5 (1) или по ходу передачи, а 3 уходит в зону 5 (1).

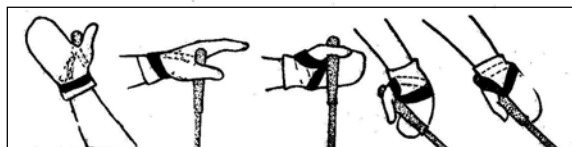
4. Методика обучения двигательным действиям раздела «Лыжная подготовка»

Обучение держанию палок и надеванию лыж. В начале обучения слишком много времени занимают нередко переодевание к уроку лыжной подготовки и надевание лыж. Поэтому рекомендуется прорепетировать все эти действия с учащимися еще до выхода на снег, на одном из уроков физической культуры. При переодевании особое внимание детей обращается на правильное шнурование ботинок: до конца подъема стопы шнурки затягиваются достаточно туго, затем они перекручиваются один—два раза, чтобы не расходились, а далее ботинки шнуруются слабее. Слишком слабая затяжка шнурков приводит к вихлянию стопы в ботинке, тугая шнуровка препятствует сохранению подвижности в голеностопном суставе.

Одевшись, дети идут на площадку. В разомкнутом строю по

команде каждый кладет рядом с собой справа лыжи, слева палки. Затем учитель показывает, как нужно правильно вставить ботинок в крепление. После того как дети проделают всё сами, учитель проверяет каждого и, если надо, поправляет. Далее учитель показывает правильное держание палок. Кисть руки продевается в петлю ладонью снизу вверх, большой палец охватывает и палку и верхнюю часть петли; палка удерживается в основном тремя пальцами — большим, указательным и средним, другие только слегка помогают им (см. рис. 6). Петли надо отрегулировать по руке (в перчатке).

Рис. 6. Правильный способ надевания петли



Переноска лыж и палок. Этому надо научить детей на первом же уроке. Прежде всего показываются правила скрепления лыж и палок. Для длительной переноски лыжи прижимаются скользящими поверхностями друг к другу и соединяются, например, с помощью резиновых полосок с крючками. Палки продеваются верхними концами под дужки креплений, а кольцами надеваются на носки лыж. При кратковременной переноске одна лыжа продевается под дужку крепления другой со стороны пятки, палки продеваются под дужку верхней лыжи, а кольца надеваются на носки лыж. На небольшое расстояние или в помещении лыжи следует переносить, держа их в одной руке, а палки в другой. При более длительном передвижении скрепленные лыжи обычно переносятся на плече.

Построение с лыжами и передвижение в строю. Для построения класса в одну шеренгу со скрепленными лыжами подается команда «В одну шеренгу — становись!», которая выполняется таким же образом, как и без лыж. В строю каждый учащийся ставит скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги, скользящими поверхностями от себя (вперед), и правой рукой придерживает их за грузовые площадки. По команде «Равняйся!» все, кроме правого флангового, поворачивают голову направо, а лыжи прижимают к плечу. По команде «Смирно!» поворачивают голову прямо, руки с лыжами отводят в прежнее положение. По команде «Вольно!» принимают свободное положение, рас-

слабив одну ногу. Перед тем как встать на лыжи, класс размыкается. Интервалы между лыжниками увеличиваются до трех шагов. Это делается по команде «Налево (направо) от середины — разомкнись!» Если места для размыкания мало, то подается команда повернуться вполборота в ту сторону, куда потом предполагается идти.

Прикрепление лыж производится по команде «На лыжи — становись!» По этой команде лыжи берут в левую руку, правой рукой открепляют палки (если они скреплены с лыжами) и кладут (ставят) на снег справа от себя. Затем разъединяют лыжи, кладут на снег справа и слева от себя. Лыжник становится на лыжи и прикрепляет их к обуви. Палки берут в руки, кисти рук продевают в петли, палки ставят кольцами у носков обуви.

По команде «Равняйся!» все, кроме правофлангового, прижимают к телу верхние концы палок, поворачивают голову направо (при команде «Налево равняйся!» — налево) и проверяют, находятся ли они на одной линии со стоящими правее (или левее) их.

Попеременный двухшажный ход

На первых занятиях по лыжной подготовке ставится задача восстановить ранее усвоенные навыки скользящего шага, а на последующих занятиях — отработать технику движений руками и общую координацию движений. Перед началом практических занятий на лыжах рекомендуется еще раз объяснить учащимся основные элементы правильной техники скользящего шага.

1. Опорная нога та, на которой лыжник вначале постепенно выпрямляется, потом перед отталкиванием и в первой его стадии сгибается и снова распрямляется в конце толчка.

2. Отталкивание ногой начинается в момент остановки лыжи, когда пятка отрывается от грузовой площадки, и заканчивается полным распрямлением ноги. Направление отталкивания — вдоль оси тела.

3. После толчка лыжа отрывается от снега, но невысоко.

4. Маховая нога в первый момент отталкивания находится рядом с толчковой или опережает ее на несколько сантиметров.

5. В начале скольжения голень опорной ноги вертикальна, затем снова слегка выскальзывает вперед и в конце скольжения принимает вертикальное положение.

6. Палка ставится на снег примерно в середине фазы скольжения или несколько раньше под углом 70° . На нее сразу же переносят давление руки и туловища.

7. В первой фазе скольжения туловище своего положения не меняет, при нажиме на палку наклоняется, а в конце отталкивания ногой вновь выпрямляется.

Обучение технике попеременного двухшажного хода проводится, как правило, сначала на учебном кругу, затем на учебной лыжне с горизонтальными участками и участками с уклонами вниз и вверх (до $3-4^\circ$).

Ошибки в технике попеременного двухшажного хода

1. Движение на прямых ногах (отталкивание прямой ногой, толчок слабый, шаг короткий). Исправление этой ошибки надо начинать с разучивания более низкой посадки и скольжения на согнутой ноге. Когда это усвоено, разучиваются подседание и пережат тела над стопой перед толчком, а после толчка — маховый вынос вперед свободной ноги с достаточно широким выпадом.

2. Неправильный толчок ногой, в результате чего получается своеобразный «подпрыгивающий ход». Избавиться от этой ошибки можно, уменьшив подседание, делая более энергично пережат тяжести тела вперед (на носок). Следует обратить внимание также на работу рук: отталкиваться ими следует под более острым углом, наклоняя туловище в сторону толчковой руки.

3. Слабый толчок ногой, так называемый падающий ход. В этом случае применяются подводящие упражнения без лыж: передвижение низкими прыжками с сильным законченным разгибанием ноги, имитация махового выноса ноги вперед, скользящий шаг без палок (по равнине, в гору и т. д.). Это способствует повышению посадки и укорачиванию выпада.

4. Ранняя загрузка маховой ноги и как следствие длительное двухопорное скольжение. Для исправления этой ошибки повторяются упражнения для разучивания четкого переноса тяжести тела с одной ноги на другую на месте (имитация) и в движении (скользящий шаг без палок, руки за спину).

5. Незаконченный толчок палкой. Причина этой ошибки — высокое проведение кисти (у кармана), палка зажата в кулаке, туловище не наклоняется в сторону руки, опирающейся на пал-

ку, рука до конца не распрямляется. Чтобы толчок палкой выполнялся до конца, прежде всего надо проследить, как дети держат ее, и исправить возможные ошибки. Затем следует обучить их более низкой проводке кисти, предложить максимально нажимать на палку в момент вертикального положения руки, проследить за полным распрямлением руки в локтевом суставе в конце толчка. Естественно, могут возникнуть и многие другие ошибки. Учитель, хорошо знающий основы правильной техники двухшажного попеременного хода, может сам найти пути к их устранению.

Существенные ошибки: ходьба на прямых ногах, маховая нога с лыжей преждевременно ставится на снег, утрированное подседание; движения ног и рук выполняются неодновременно, подпрыгивающий ход; незаконченный толчок рукой (до бедра); неполное распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах.

Мелкие ошибки: непараллельный вынос палок (с забрасыванием к груди или в сторону); руки поднимаются слишком высоко; палки ставятся слишком далеко от лыжни или близко к ней; раскачивание туловищем; слишком опущена или высоко поднята голова; общая скованность движений.

Прежде чем совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, следует четко сформулировать учащимся требования к правильному выполнению того или иного разучиваемого действия (элемента техники) и указать способы самоконтроля. Далее можно предложить одно или несколько упражнений, сходных по структуре с изучаемым действием (подводящих), или упражнений для физической подготовки (подготовительных). Перейдя к выполнению самого изучаемого действия в обычных условиях — на снегу, учитель определяет допущенные каждым учащимся ошибки, объясняет, к чему они ведут, каковы причины их появления, и намечает путь их устранения.

Рассмотрим имитационные упражнения, применяемые для совершенствовании техники попеременного двухшажного хода:

1. Ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах. Упражнение выполняется без лыж на небольшом подъеме в гору (2—4°). Приняв положение, ученики начинают идти короткими шагами, расслабив ноги, перенося их вперед маховым плавным движением. В положении, когда обе ноги находятся в опорном

положении, носок ноги, стоящей сзади, загружается больше, чем передней. Это упражнение полезно для выработки толчка и свободного махового движения ног. Для выработки координации движений это же упражнение используется с движением руками, руками с палками, которые берутся за середину.

2. Махи на месте. Стоя на одной (полусогнутой) ноге, другой ногой и руками делают согласованные маховые движения вперед — назад; то же, но после трех-четырех маховых движений делают небольшой выпад вперед.

3. Заключительный толчок стопой. В положении выпада заключительный толчок ноги выполняется за счет распрямления ее в голеностопном суставе.

4. Ходьба полными шагами с движениями рук. Выполняется без палок. Вначале следят за тем, чтобы маховые движения ног и рук были ненапряженными, чтобы быстро и сильно отталкиваться ногами; то же, но с палками, следя за правильностью отталкивания руками.

5. Движение на лыжах без толчков ногами. Отталкиваются за счет наклонов туловища, положение рук не меняется; то же, но передвижение только за счет попеременных толчков руками, туловище держат неподвижно. Третий вариант — попеременное отталкивание за счет движений и руками, и туловищем.

Для совершенствования техники попеременного хода учащимся необходимо также учиться устранять ошибки: в посадке (фаза свободного скольжения) опорная нога слишком выпрямляется в колене (ходьба на прямых ногах); стопа опорной ноги чересчур выходит вперед; голова низко опущена или, наоборот, откинута назад; туловище сильно наклонено вперед, а ноги прямые; резкое выпрямление туловища; слишком длительное скольжение, отчего скорость движения резко снижается; маховая нога с лыжей преждевременно ставится на снег.

Причина этих ошибок очень часто кроется в предыдущей фазе движения — отталкивании. Поэтому необходимо исправить отталкивание, сделать его более активным и направленным вдоль оси тела, тогда этих ошибок станет меньше. Если палку ставить на снег раньше и более активно, то это также поможет выпрямить ногу. Можно рекомендовать уменьшить выпад (его утрируют), все движения сделать более свободными, естественными, динамичными для того, чтобы отучить от двухстороннего сколь-

жения (в результате раннего опускания лыжи на снег и ее загрузки), предложить несколько упражнений на равновесие и повторить упражнения, вырабатывающие скользящий шаг (особенно с руками за спиной).

Ошибки в фазе, когда опорная нога выпрямляется: мало выдвинута вперед стопа опорной ноги (сохраняется низкая посадка фазы свободного скольжения); маховая нога движется вперед неравномерно ускоренно, излишне сгибается в колене, стопа отстает от колена; толчковая рука слишком сгибается, туловище не участвует в движении отталкивания рукой.

Пути исправления этих ошибок: уменьшить наклон голени, которая должна находиться под прямым углом к лыже (следить, чтобы колено не выдвигалось вперед), палку ставить более выпрямленной рукой, нажимать на нее с наклоном туловища в ее сторону, мах ногой делать свободней, следить, чтобы стопа почти не отставала от колена.

Ошибки в фазе подседания: направлено только вниз, без продвижения туловища вперед, часто выполняется слишком утрированно; маховая нога излишне согнута; маховые движения проноса ноги и руки вперед делаются вразнобой (обычно одно из них слишком вяло). Для исправления этих ошибок следует прежде всего усилить отталкивание, тогда все другие движения будут более энергичными. При движении маха ногой бедро и голень должны быть заблокированы (как говорят, «сделать мах стопой, а не коленом»).

Ошибки при отталкивании наиболее существенны в технике попеременного хода. Наиболее часто наблюдаются следующие ошибки: запаздывает перенос тяжести тела вперед, толчок делается рано, при этом он получает направление больше вверх, а не по оси тела (подпрыгивающий ход); неполное распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах; медленный, вялый толчок; незаконченный толчок рукой (только до бедра); излишние повороты туловища; резкая загрузка лыжи при переносе на нее тяжести тела (броском).

Эти ошибки можно исправить при раннем и сильном нажиме на палку, законченном резком выносе вперед маховой ноги (это помогает переносу тяжести тела вперед), отработке быстрого и полного распрямления ноги с помощью упражнений без лыжи, указаний о более раннем начале и плавном выполнении переноса тяжести тела с толковой ноги на маховую.

Одновременный бесшажный ход

Движения лыжника при этом ходе можно разделить на два периода: подготовку к отталкиванию и отталкивание. Подготовка состоит из вынесения палок вперед и постановки их на снег. При этом вес тела переносится на носки. Поставив палки, лыжник вначале сгибает туловище, не разгибая рук, и лишь затем их разгибает. Обучение бесшажному ходу можно начать с его имитации на месте. Затем обучение проводится на лыжне под уклон. Основное требование к выполнению: начинать выносить палки, когда скорость после предыдущего толчка еще резко не снизилась; обязательный перенос тяжести тела на носки (перекат), постановка палок примерно под прямым углом (если скорость велика — под острым); плавный, но энергичный нажим на них с участием туловища, полное разгибание рук (руки и палки после толчка составляют одну линию); нерезкое выпрямление тела.

Учащиеся быстро овладевают этим ходом по форме движений, но далеко не сразу умеют определить характер усилий. Толчок получается вначале очень резким, а затем ослабленным и незавершенным (руки доходят лишь до бедер). При резком начале толчка, да еще если он начат до того, как палки получат достаточный наклон, спина обычно прогибается, лыжник как бы повисает на палках. Другая ошибка — когда вес тела передается на носки, туловище не участвует в нажиме на палки. После толчка иногда наблюдается, что туловище излишне отклоняется назад. Правильный ритм толчков палками учащиеся также находят не сразу: некоторые излишне торопятся, другие опаздывают делать толчки.

Существенные ошибки: слишком рано или поздно производится вынос палок вперед; тяжесть тела не переносится на носки (отсутствует перекат); слабый толчок палками; толчок выполняется только руками; неполное разгибание рук в толчке.

Мелкие ошибки: слишком широкая постановка палок; приседание при толчке; резкое выпрямление туловища после толчка.

Одновременный одношажный ход

Вначале занятие ведется на учебной лыжне. Учитель исправляет замеченные ошибки. Чаще всего ошибкой является короткий скользящий толчок ногой и, следовательно, короткий сколь-

зующий шаг. Так же часто наблюдается слабый, незаконченный толчок палками, и поэтому короткий прокат на обеих лыжах. Некоторые учащиеся поздно начинают отталкиваться палками — когда уже резко снизилась скорость от толчка ногой, а иногда даже после того, как приставили ногу. При отталкивании мало используется нажим туловищем. Толчок палками заканчивается преждевременно. После толчка руками тело очень резко и излишне выпрямляется.

Дальнейшее закрепление техники хода проводится на большей скорости, на отрезках 70—100 м. При этом ошибки выявляются еще явственнее. В заключение ученики проходят дистанцию, проложенную по среднепересеченной местности. Им дается задание использовать одновременный одношажный ход там, где это указано учителем (расставляются ориентиры) или где сами учащиеся найдут ему наилучшее применение.

Существенные ошибки: все существенные ошибки, указанные выше, и, кроме того, преждевременное начало толчка палками; при отталкивании палками не используются усилия туловища; незаконченный толчок палками (до бедер); слишком большое выпрямление туловища после толчка палками.

Мелкая ошибка: нет смены толчковой ноги.

Спуски и подъемы

Спуск в высокой стойке. После объяснения учителем назначения высокой стойки и показа этой стойки учащиеся разучивают ее на месте: принимают основную стойку, затем высокую, потом снова основную. Это же упражнение повторяют во время спуска по длинному пологому склону, потом более короткому, но под уклон. В этих же условиях даются упражнения для совершенствования равновесия: спуск на одной лыже, другая приподнята над снегом; спуск с подниманием на ходу каких-либо предметов (веточек, флажков); спуск на одной лыже, другая снята, свободная нога приставлена к опорной сзади, вытянута назад, отведена в сторону. Даются также упражнения на точность: спуск с прохождением узких ворот, в шеренге, колонне. Палки обязательно держать кольцами назад. Руки разводятся в сторону на ширину плеч или чуть больше.

Вначале учащиеся во время спуска очень напряжены, боятся сделать лишнее движение, часто падают на выкате. Для воспитания уверенности в своих возможностях нужно, чтобы лыж-

ники начинали спуск обязательно несколькими энергичными толчками палок. В конце занятия ученики выполняют спуски в более трудных условиях — на склонах переменной крутизны с переменным снежным покровом. При увеличении крутизны склона и переходе на плотный или обледенелый снег ученики выдвигают одну ногу больше вперед, а при переходе на мягкий снег тяжесть тела переносится назад, ноги раздвигаются шире.

Типичные недостатки при выполнении спуска в высокой стойке: высоко поднятые руки, ноги не «пружинят», постановка ног не соответствует условиям склона и скольжения.

Существенные ошибки: ноги плохо пружинят; неумение регулировать расстановку ног в зависимости от изменения снежного покрова; палки не отведены кольцами назад.

Мелкие ошибки: слишком широкая стойка; руки подняты высоко.

Преодоление бугров и впадин

Существенные ошибки: несвоевременное изменение высоты стойки; потеря равновесия в переднезаднем направлении; вынесение палок кольцами вперед.

Мелкие ошибки: излишняя напряженность и неуверенность; потеря равновесия в боковом направлении; волочение палок.

Повороты переступанием в движении имеют два варианта: переступанием на внутреннюю или внешнюю лыжу. Выполняя поворот переступанием на внутреннюю лыжу с внешней, лыжник переносит тяжесть тела полностью на наружную лыжу, слегка подседает и наклоняет бедра во внутреннюю сторону поворота. После этого он отталкивается внешней лыжей, переставляет другую лыжу над снегом в новое направление, отводя носок в сторону, и переносит на нее тяжесть тела. В заключение остается только приставить внешнюю лыжу к внутренней. Если за один прием не удалось повернуться на необходимый угол, переступание повторяется несколько раз. Поворот переступанием на внешнюю лыжу начинается отведением в сторону внешней лыжи. Тяжесть тела при этом переносится на внутреннюю лыжу, после чего лыжу ставят на снег и мягко переносят на нее тяжесть тела, слегка подседая. Поворот применяется преимущественно для перехода из спуска по склону наискось в спуск прямо по линии спада склона на небольшой скорости.

Обучение повороту переступанием рекомендуется начинать на выкате (горизонтальной площадке) после спуска с некрутого, но достаточно длинного склона (20—30 м). При небольшой скорости движения дети довольно легко выполняют поворот переступанием в ту или другую сторону. Когда после нескольких повторений они достаточно хорошо усвоят технику движений поворота, полезно дать несколько упражнений для развития чувства равновесия: поочередное поднимание лыж во время спуска, переступание с одной лыжи на другую и др. Затем разучивают поворот к склону — из прямого спуска в спуск наискось; поворот от склона — из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот, то есть из спуска наискось в одном направлении в спуск наискось в противоположном направлении. После овладения учащимися основами техники поворот разучивается на большей скорости, по более крутой дуге, на более глубоком снегу.

При обучении детей повороту переступанием в движении чаще всего наблюдают следующие ошибки:

1. Ученик неуверенно отрывает лыжу, которую должен переставить в новое направление, и торопится перенести на нее тяжесть тела.
2. Ученик очень сильно приседает и отклоняется назад («сидит на пятках»), не наклоняется в сторону поворота и вперед, что также часто вызывает потерю равновесия.
3. Ученик слабо отталкивается от внешней лыжи или запаздывает с приставлением внешней лыжи. При этом лыжи разъезжаются и неизбежно падение.

Торможение плугом. Вначале учитель рассказывает о применении этого способа торможения, подчеркивая, что он используется не на крутых склонах, а главным образом при движении по линии спада (при спусках наискось менее удобен), на небольшой скорости. Выбрав подходящий склон, учитель сначала разучивает с детьми стойку плуга на месте (наверху или у подножия склона). Затем учащиеся спускаются со склона в этом положении, изменяя несколько раз ширину разведения лыж от узкой до широкой. Далее они выполняют торможение плугом, проехав сначала 5—10 м без торможения (для набора скорости), и в заключение закрепляют движения в постепенно усложняемых условиях.

При наблюдении за выполнением учащимися упражнений

учитель должен обращать внимание в первую очередь на следующие моменты: носки лыж должны быть близко сведены и удерживаться силой ног на одной линии; задние части лыж разводятся в стороны плавно; колени сближаются, голени наклоняются вперед. Этим регулируется крутизна постановки лыж на ребра. Для исправления замеченных недостатков повторяются упражнения на месте и в облегченных условиях.

Подъем лесенкой применяется на достаточно крутых склонах, когда лыжи можно удержать от соскальзывания вниз, только поставив боком к линии спада. Лыжник поднимается вверх по склону приставными шагами. На короткие крутые склоны можно взбираться быстрыми скачками с одной ноги на другую. Продвижение вверх нередко сочетается с продвижением вперед. Все это дети довольно легко усваивают. Однако бывают и ош и б - к и: негоризонтальная постановка лыж, недостаточно круглая постановка их на ребро, слабая опора на палки и др. Ошибки эти легко устранимы.

Подъем елочкой. На обучение подъему елочкой обычно затрачивается всего полчаса-час, причем обучение проводят за два урока. На первом уроке учащимся показывают, как правильно выполнять это движение, и они разучивают его; на втором — учитель закрепляет полученные навыки и исправляет замеченные ошибки.

Способ подъема елочкой применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении (по линии спада уклона) в тех случаях, когда попеременным ходом идти нельзя — лыжи начинают проскальзывать назад. Именно такие условия и подбираются при обучении этому способу: склон 5—10° с не очень глубоким снежным покровом.

Учитель объясняет требования к правильной технике подъема елочкой: лыжи должны быть достаточно разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали (это делается в значительной степени за счет наклона голеней); задние части лыж не должны перекрещиваться, задевать друг друга при переносе; шаги свободные с полным распрямлением ног; руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка.

Ошибки, наиболее часто встречающиеся при подъеме елочкой: учащиеся недостаточно круто ставят лыжи на ребро, торопятся опустить лыжу на снег, делают короткие

шаги, слишком наклоняются вперед, слабо, не до конца отталкиваются руками.

Скорость движения при подъеме елочкой зависит от угла разведения лыж и длины шага. После овладения этой техникой учитель ставит задачу пройти подъем как можно быстрее. Класс переходит с одного участка склона на другой. Крутизна склона может быть увеличена.

4. Организационные основы обеспечения контроля за процессом обучения двигательным действиям

Контроль является функцией управления в любой деятельности. Эта функция состоит в том, чтобы выявить меру целесообразности в деятельности, то есть определить соотношение задаваемой цели (задания) реализуемому ресурсу и получаемому результату. Выявленная мера целесообразности конкретизирует направления и величину регулирующих воздействий.

Существует достаточно много принципов обеспечения эффективного контроля, которые рекомендуются для реализации в теории управления. Представляется, что с учетом задач данного пособия следует ориентироваться прежде всего на общенаучный принцип системности. Применительно к обсуждаемой теме принцип системности предполагает постановку и обязательность ответа на пять базовых вопросов:

- для чего осуществляется контроль? (какие решает задачи цели);
- что следует контролировать? (выбор состава объектов контроля);
- как измерять контролируемый признак? (способ, последовательность);
- как оценить полученные в результате измерения показатели? (шкала, мера, уровень);
- когда проводить измерения? (одноразовые, повторные).

При ответе на первый вопрос (для чего?) следует иметь в виду, что контроль может быть частичным и полным, предварительным, текущим и итоговым, ситуационным и плановым, компонентным и целостным. В зависимости от вида контроля формируются те или иные его цели, которые определяют содержание ответов на все приведенные выше вопросы.

Ответ на второй вопрос (что контролировать?) является

очень существенным в реализации принципа системности контроля. Объектами его в системе физического воспитания может быть достаточно большое количество показателей. Все они связаны с содержательными аспектами обеспечения базового (для всех) физкультурного образования. Во-первых, теоретическая подготовка (знания); во-вторых, техническая подготовка (умения, навыки); в-третьих, физическая подготовка (физические качества); в-четвертых, потребности (интерес, мотивация); в-пятых, содержание процесса физического воспитания; в-шестых, успеваемость (интегральный показатель); в-седьмых, условия реализации системы физического воспитания. В свою очередь в пределах каждого из указанных аспектов физкультурного образования также можно выделить целый ряд составляющих их элементов.

Использование максимально возможного набора объектов контроля нерентабельно по многим причинам. Поэтому возникает проблема ограничений, то есть выбора, которая достаточно конструктивно решается в условиях представления всего набора возможных для контроля объектов. Выбираются те объекты его, которые соответствуют поставленным задачам. Контроль объектов, определяющих специфику профессиональной деятельности учителя физической культуры, организованный комплексно или порознь, позволит в большей мере объективировать и конкретизировать этот процесс.

Вопрос «как измерить?» в практике контролирующей деятельности в сфере физического воспитания зачастую не ставится, а ответы на него не обсуждаются. Как правило, в этом случае действуют по аналогии с общепедагогическими рекомендациями и используют их без учета специфики физического воспитания, поэтому теряется содержательность, информативность и объективность. Например, показатели силы можно измерить, используя различные единицы измерения — метры, сантиметры (метания, прыжок), количество раз (подтягивания, отжимания, приседания), килограммы (динамометрия), время (удержание статического напряжения). Во всех вариантах измерения на фиксируемый результат влияют требования к технике выполнения тестирующих упражнений. Поэтому постановку вопроса «как следует измерять?» и ответ на него следует признать необходимыми в обеспечении контролирующей деятельности.

При измерении какого-либо показателя оценивается полу-

ченный результат. Так, ученик, например, показал в подтягивании результат девять раз. Что это значит — хорошо или плохо, насколько хорошо или насколько плохо. Для этого существуют так называемые нормативные требования, которые дают возможность оценить результат или качественно (сдал — не сдал), или количественно (оценка в баллах, процент сдавших или получивших положительную оценку, процент тестируемых по выделенным уровням).

Оценивание (процесс получения оценки) и оценка (результат процесса оценивания) могут производиться и получаться по отношению как к отдельно взятому ученику (индивидуальная оценка), так и к группе (групповая оценка). В первом случае каждый из тестируемых получает качественную (сдал — не сдал) или количественную («2», «3», «4», «5») оценки. Во втором — группа оценивается или по проценту сдавших, или по усредненной оценке, или по соотношению оценок различного уровня.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок: физической подготовленности учащихся (в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным); их технической подготовленности (по мере прохождения разделов программы); теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Анализ четвертных оценок позволяет выявить по крайней мере два показателя образовательной деятельности учителя физической культуры. Во-первых, общую успеваемость (в процентах от числа учащихся того или иного класса). Оптимальная величина успеваемости равна 100 %. Допустимая величина успеваемости составляет 80 %. Критическая величина успеваемости находится ориентировочно в пределах 60—80 %. Успеваемость менее 60 % является недопустимой. Выявляются причины таких показателей. В случае сомнений в объективности оценивания можно провести выборочное оценивание какого-либо класса с привлечением независимых экспертов. Если есть существенные расхождения в оценках, выявляются причины такого расхождения.

Кроме общей успеваемости, можно вычислить показатель качества обучающей деятельности учителя физической культуры. Для этого количество отметок «5» делят на количество всех положительных отметок («3», «4», «5»). Оптимальная величина коэффициента качества равна 0,5 (50 %), допустимая — 0,25 и выше, критическая — менее 0,2. Коэффициент качества позволяет выявлять динамику профессионального роста учителя. Кроме того, можно дать сравнительный анализ деятельности разных учителей, выявить средний уровень качества обучения по учебному предмету «физическая культура» в школе, городе, районе. Этот показатель используется как критерий объективности притязаний на аттестационную категорию — высшую, первую и вторую.

Организация учета учебной деятельности в классном журнале, как показывает анализ деятельности учителей, не всегда соответствует требованиям унификации и целесообразности. Так, без фиксации в журнале распределения учащихся на медицинские группы учитель физической культуры не имеет права проводить занятия по той или иной программе. Подобная запись осуществляется на основе ежегодного приказа (до 1 сентября) руководителя образовательного учреждения о распределении учащихся на медицинские группы.

Учебные темы в журнале формулируются на основе их представления в образовательной программе и в соответствии с годовым планом-графиком. При этом желательно запись производить без сокращений, искажающих содержание темы. Сравним два варианта записей в журнале: первый (правильный) — «Опорный прыжок через козла ноги врозь»; второй (неправильный) — «Козел». Не допускается в журнале запись в виде названий мероприятий, проводимых на уроке (например, «Подготовка к строевому смотру»), и учебных задач (например, «Продолжать учить технике опорного прыжка через козла ноги врозь»).

Для количественной оценки используются различные шкалы или таблицы очков. В практике образовательной деятельности в России декларируется использование 5-балльной шкалы оценок, хотя практически реализуется 4-балльная шкала («2», «3», «4», «5»). Качественные оценки ориентированы на определенные уровни выполнения норматива — двухуровневая (сдал — не сдал) и трехуровневая (низкий, средний, высокий). В случае необходимости получения комплексной оценки используют ее

количественные показатели. Одноразовые измерения и оценки не могут создать такое же объективное представление, как многократное, системное измерение. Последнее можно определить как мониторинг, который характеризуется неоднократным, системным измерением и оцениванием выбранных для контроля признаков. Для обеспечения эффективности мониторинга важно установление последовательности и времени проведения измерений. Это один из вопросов, связанных с реализацией системного подхода в организации контролирующей деятельности.

Можно использовать несколько вариантов контроля. С учетом базового набора контролируемых мероприятий (предварительный, текущий, итоговый контроль), обозначив их соответственно как 1, 2, 3, можно выделить четыре сочетания вариантов контроля по каждому объекту: 1—2—3; 1—3; 2—3; 3. При этом выбор сочетания определяется целью контролирующей деятельности. С учетом базового цикла деятельности образовательных учреждений контроль осуществляется в пределах учебного года.

Содержание и организацию системы физического воспитания учащихся определяют так называемые базовые виды подготовки — теоретическая, техническая, физическая и психологическая. Теоретическая подготовка связана с формированием знаний и информационным обеспечением. Ее результат — базовые (минимально потребные) знания в сфере физической культуры. Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности. Ее результат — двигательные навыки и умения. Физическая подготовка обеспечивает нормативно заданный уровень развития двигательных (физических) качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости — и их комплексного проявления. Ее результат — достижение необходимого уровня развития качеств и как следствие — выполнение нормативов физической подготовленности. Психологическая подготовка — это процесс формирования потребностей, интереса, установок, ценностных ориентаций у занимающихся физической культурой. Ее результат — сформированность перечисленных показателей. Таким образом, результатами физического воспитания учащихся являются знания, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей. Следовательно, важно обеспечить их контроль.

Состав способов двигательной деятельности определяется образовательными программами по физической культуре, реализуемыми в данном образовательном учреждении. В соответствии с Законом «Об образовании» такие программы могут быть как рекомендуемыми (федеральные, региональные), так и авторскими (при условии их сертификации). В определении состава способов двигательной деятельности для оценивания результата мы ориентировались на комплексный тип федеральной образовательной программы. В пределах содержательного обеспечения разделов такой программы были определены базовые, на наш взгляд, способы двигательной деятельности. К каждому из них разработаны критерии оценки результата обучения. Основываясь на этих критериях, каждый специалист может дать дифференцированную оценку уровня владения обучаемым тем или иным способом двигательной деятельности по 5-балльной шкале. По аналогии с данными материалами специалист может разработать критерии оценки для тех способов двигательной деятельности, которые не вошли в состав обсуждаемых в данном пособии.

Основной смысл оценки того или иного способа двигательной деятельности *состоит в определении* количества так называемых грубых и незначительных ошибок, допущенных учащимся при демонстрации его. При этом ошибки могут определяться по отношению к направлению и амплитуде движения, к положению тела (или его частей), к последовательности двигательных действий, к темпу выполнения двигательного действия. Для оценки владения способом двигательных действий использовались следующие суждения:

- оценка «5» — отсутствие видимых ошибок;
- оценка «4» — наличие нескольких незначительных ошибок;
- оценка «3» — наличие одной грубой ошибки и нескольких незначительных при выполнении общей схемы движения;
- оценка «2» — невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок;
- оценка «1» — отказ от выполнения двигательного действия.

В данном разделе предлагается базовый набор двигательных действий, который отражает содержание учебных программ по физической культуре в образовательных учреждениях в соответствии с критериями необходимости и достаточности. По отношению к каждому из выделенных двигательных действий пред-

лагается перечень грубых и незначительных ошибок. Их выделение осуществлено фактологически, с учетом анализа опыта оценочной деятельности специалистов в образовательных учреждениях. Не абсолютизируя предлагаемый материал, следует, однако, подчеркнуть, что эти данные могут оказать конструктивную помощь в оценочной деятельности, организуемой в процессе физического воспитания учащихся. Кроме того, они создают необходимые предпосылки для оптимизации ее содержательного обеспечения.

В определении перечня грубых и незначительных ошибок по каждому двигательному действию мы ориентировались на практику физического воспитания. В отличие от спортивной деятельности физическое воспитание допускает упрощение структуры двигательного действия, снижение требований к уровню проявляемых характеристик движения. Кроме того, требования, предъявляемые к учащемуся, должны быть им поняты без излишней детализации. В качестве базовых двигательных действий, предлагаемых для оценивания в школе, можно выделить ходьбу, бег, прыжок в длину (с места и с разбега), метание мяча с места (в цель и на дальность), лазание по канату (любым способом), прыжок в высоту с разбега (перешагивание), опорный прыжок (согнув ноги, боком), кувырок (вперед, назад), технику владения мячом (передача, бросок, ведение, ловля), передвижение на лыжах (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный).

Предлагаемый перечень двигательных действий, безусловно, можно расширить. Однако задача данного издания — на примере выделенных базовых способов двигательной деятельности показать ориентирующую технологию оценочной деятельности. Каждый специалист по аналогии с представленной информацией сможет дополнить перечень способов двигательной деятельности и дать применительно к ним характеристику ошибок.

Итак, как нам представляется, для каждого из названных базовых способов двигательных действий можно выделить грубые и незначительные ошибки.

Ходьба обычная. Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги, наклон туловища вперед, поперечные движения руками, длина шага менее двух стоп, подпрыгивание.

Незначительные ошибки: положение головы (наклон

вперед, назад, влево, вправо), положения пальцев рук, постановка стоп.

Бег по прямой. Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах, отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперед, излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание), закрепощенность, ширина шага менее шести стоп, замедленность. Незначительные ошибки: положение пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах, отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность). Грубые ошибки: отклонения от исходного положения, метание без хлестообразного движения кисти метаемой руки, метание без перемещения напереди стоящую ногу, излишний наклон вперед после броска, переход стартовой линии. Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска, положение метаемой руки после броска, траектория броска.

Лазание по канату (с помощью ног). Грубые ошибки: нарушение последовательности движений рук и ног, остановки, медленный темп, нарушение техники безопасности при спуске. Незначительные ошибки: малая амплитуда, смена положений ног, смена способа захвата каната ногами.

Прыжок в длину с места. Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений, неполное отталкивание, низкая траектория полета, неустойчивое приземление, жесткое приземление. Незначительные ошибки: положение стоп, малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений, положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега. Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия в полете, равновесия при приземлении; низкая траектория полета, снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги). Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания, положение стоп, малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений, положение руки и стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега. Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко, близко по отношению к планке), отсутствие выраженного отталкивания в сочетании

с махом, нарушение положения над планкой, отсутствие ухода от планки, отталкивание с замедлением скорости разбега, приземление на толчковую ногу или обе ноги, плоская траектория прыжка, отсутствие ритма разбега. *Незначительные ошибки:* смещение места отталкивания к середине планки, мах согнутой ногой, положение головы, амплитуда движений рук, положение туловища над планкой, направление движения маховой ногой, положение стопы маховой ноги, положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега. *Грубые ошибки:* отталкивание одной ногой, задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия, отсутствие безопорной фазы, неустойчивость приземления, жесткое приземление, касание ногами преодолеваемого препятствия. *Незначительные ошибки:* снижение скорости разбега перед отталкиванием, положение ног в безопорной фазе, положение туловища в фазе опоры, положение рук во время приземления, расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперед, назад). *Грубые ошибки:* отсутствие группировки, замедленный темп выполнения, потеря равновесия после выполнения кувырка, отсутствие прямолинейности движения, помощь руками, выполнение по разделениям, жесткое выполнение, растянутое выполнение. *Незначительные ошибки:* варианты исходного положения, варианты конечного положения, разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди. *Грубые ошибки:* отсутствие движения кистями, руки полностью не выпрямляются, нет согласованного движения рук и ног, незначительное усилие в броске, неточность передачи. *Незначительные ошибки:* вариантность траектории броска, положение ног перед броском, шаг после броска, отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнера, которому передают мяч.

Прием мяча двумя руками. *Грубые ошибки:* руки не вытягиваются навстречу летящему мячу, нет движения рук к себе после ловли мяча, нет захвата мяча кистями. *Незначительные ошибки:* положение рук перед приемом, положение ног перед приемом, касание мячом туловища, положение кистей после приема мяча.

Ведение мяча в движении. *Грубые ошибки:* перемещение

мяча ударами кисти без захлестывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты, натякание на отскочивший мяч, замедленный темп ведения, остановки, несоблюдение задаваемого направления движения. Незначительные ошибки: положение туловища, ног и головы, темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху. Грубые ошибки: отклонения от исходного положения, неполностью выпрямляется рука, нет движения кистью, нет вращения мяча, нет сочетания движения рук и ног, нет криволинейности траектории. Незначительные ошибки: положение ног перед броском и после броска, положение головы, свободной от броска руки, темп выполнения броска.

Попеременный двухшажный ход. Грубые ошибки: двухопорное скольжение, несогласованность движений рук и ног, передвижение на прямых ногах, укороченная амплитуда движений, использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия, отклонения от позы лыжника, слабое усилие в отталкивании. Незначительные ошибки: положение рук при постановке палки, угол постановки палки, движение кисти в момент окончания отталкивания палкой, положение лыжи после отталкивания, положение ноги после отталкивания.

Подъем елочкой. Грубые ошибки: отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи, положение лыж друг на друга, остановка в движении подъема; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног. Незначительные ошибки: положение головы, рук и туловища; замедленный темп подъема.

Спуск с горок. Грубые ошибки: отклонения от позы лыжника, неустойчивость равновесия. Незначительные ошибки: положение головы, рук и стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.

Представленное описание ошибок, классифицированных на грубые и незначительные, позволяет, на наш взгляд, объективно оценить уровень достижений учащихся в овладении базовыми способами двигательной деятельности. Соответствующий набор оценок по каждому двигательному действию и определит балльную («2», «3», «4», «5») оценку их успеваемости за четверть, год.

При оценке достижений группы учащихся определяются по крайней мере три показателя. Во-первых, процент успевающих («3», «4», «5»); во-вторых, процент удовлетворительных, хороших и отличных оценок; в-третьих, отношение количества отличных оценок ко всем положительным («3», «4», «5»). Это отношение характеризует качество обучения. Если фиксировать указанные показатели в течение ряда лет, то по их динамике можно судить об уровне профессиональной деятельности преподавателя в решении образовательных задач физического воспитания учащихся. _____



ПРОЕКТИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Общетеоретические основы проектирования

Анализ научно-методической литературы и документов, касающихся планирования учебного процесса в общеобразовательном учреждении, показывает, что предлагаемые варианты его, связанные с физической культурой, необоснованно разнообразны. Причиной такого нежелательного, с точки зрения необходимости унифицированного подхода, положения является неотработанность теоретических оснований и технологических подходов. Это приводит в большинстве случаев или к излишней формализации составляемых учителем планов, или даже вовсе к их отсутствию.

Естественно, все это снижает эффективность проектирования учебной и обучающей деятельности в образовательном учреждении, а следовательно, и эффективность процесса физического воспитания в нем. Кроме того, отсутствие единства требований порождает необоснованную «самодеятельность», утверждающую в лучшем случае упрощенный, формальный подход к урокам физической культуры, а в худшем — неадекватность их разработки условиям проведения.

Нами разработаны теоретические и технологические основы проектирования учебного процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Данные разработки апробированы в общеобразовательных учреждениях Нижегород-

ской области и, по данным мониторинга результативности, на протяжении 10 лет способствовали повышению эффективности физического воспитания учащихся. Повышение результативности физического воспитания в связи с реализацией предлагаемых теоретических оснований и практической технологии проектирования учебного процесса связано, по нашему мнению, с тем, что в этих образовательных учреждениях (не декларативно, а реально) осуществляется принцип системности в работе.

Термин «проектирование» применяется наряду с термином «планирование». При относительной возможности разнообразия терминологических обозначений необходимо уточнить их содержание. Под проектированием образовательного процесса мы понимаем структурирование и оформление его содержания по известному алгоритму деятельности, но лично определяемой субъектом модели-образцу. Планирование образовательного процесса — это структурирование и оформление его содержания по известному алгоритму и общепринятым образцам.

Алгоритм процедуры проектирования (планирования) состоит из ряда последовательных шагов. Каждый из них является необходимым для осуществления следующего шага, а все вместе они достаточны для деятельности проектирования в целом. Игнорирование какого-либо шага в алгоритме проектирования (планирования) не позволит довести до конца эту процедуру или снизит продуктивность получаемого результата.

Из каких же шагов складывается алгоритм процедуры проектирования (планирования)? В ответах на этот вопрос представляемая информация (на общенаучном уровне — в работах по теории и практике управления, на частнонаучном — в работах по теории и методике физического воспитания) различается по уровню обобщенности и, как следствие этого, разным количеством шагов алгоритма.

Анализ имеющейся информации позволяет выделить этапы, действия и операции в процедуре проектирования (планирования). Первый этап — разработка проекта (принятие решения). Второй — апробация проекта (коррекция). Оба они включают определенное число действий, а те в свою очередь — набор операций.

В таблице 2 приводится классификационная схема содержания этапов (первый уровень схемы), действий (второй уровень

схемы), операций (третий уровень схемы) применительно к запросам проектирования (планирования) в физическом воспитании. Представленные в классификационной схеме системы проектирования (планирования) цифровые обозначения процедур алгоритма последовательно обсуждаются в тексте.

Таблица 2

Классификационная схема системы проектирования (планирования)

Э	Разработка проекта														Апробация проекта					
	1			2			3	4				5			6		7		8	
Д	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2

Условные обозначения:

Э — этапы (разработка и реализация проекта).

Д — действия: 1 — педагогическое диагностирование; 2 — целеполагание; 3 — задачи; 4 — структурирование содержания; 5 — условия реализации проекта; 6 — реализация проекта; 7 — контроль и оценка реализации проекта; 8 — коррекция возможных отклонений (по критерию целесообразности).

О — операции: оценивание исходного уровня обучаемых (1.1); оценивание условий образовательной деятельности (1.2); оценивание возможностей обучаемых и педагога (1.3); основания проектирования (2.1); предполагаемый результат (2.2); критерии достижения (уровня) результата (2.3); система учебных задач (3.1); состав реализуемых образовательных средств (4.1); распределение средств в пространстве и времени (4.2, 4.3); композиция проекта (4.4); социальные ограничения условий реализации проекта (5.1); общепедагогические ограничения (5.2); предметные ограничения (5.3); организация реализации проекта (6.1); этапный и итоговый контроль и оценка (7.1—7.2); коррекция содержания проекта (8.1); коррекция распределения ресурса (8.2).

В соответствии с Законом «Об образовании» учитель (в том числе и физической культуры) осуществляет свою профессиональную деятельность при наличии как минимум двух документов — образовательной программы и годового плана-графика прохождения учебного материала. Что касается других документов планирования (рабочий план на четверть, тематическое планирование, конспект урока), то они не указаны в перечне обязательных для представления в Законе «Об образовании».

Однако требования их разработки определены теорией и методикой физического воспитания и различными инструктивными публикациями.

Наличие у преподавателя всего состава документов планирования следует расценивать как положительный фактор. В практике физического воспитания принято ориентироваться на три документа планирования, регламентирующие учебную работу по физической культуре: годовой план-график, рабочий (тематический) план и конспект урока. Они различаются степенью детализации программного материала и составом проектируемых атрибутов учебного процесса. Существует большое многообразие схем оформления указанных документов планирования. В данном пособии анализируются и рекомендуются варианты схем, разработанных как другими исследователями, так и авторами пособия.

Проектирование начинается с выбора (или создания) образовательной программы. Образовательная программа, на основании которой определяется содержание учебного процесса, может быть выбрана из числа рекомендованных или разработана как авторская (при обязательном условии ее сертификации). Выбор образовательной программы должен быть утвержден руководством образовательного учреждения и периодически (например, один раз в 5 лет) переутверждаться. Длительность реализации образовательной программы определяется длительностью действия государственного образовательного стандарта (ГОС), для реализации которого она и разрабатывается. В случае смены содержания ГОС содержание программы также меняется.

В настоящее время федеральным Министерством образования рекомендовано (допущено) несколько примерных образовательных программ:

1. *Матвеев, А. П.* Программа для общеобразовательных учреждений (1—11 классов). / А. П. Матвеев [и др.] — М. : Дрофа.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания (1—11 классов). / В. И. Лях [и др.] — М. : Просвещение.
3. *Литвинов, Е. Н.* Федеральная программа для учащихся 1—4 классов. / Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский. — М. : Просвещение.
4. *Матвеев А. П.* и др. Программа для учащихся 1—11 классов специальной медицинской группы. — А. П. Матвеев и др. — М. : Дрофа.

Каждая из перечисленных программ имеет некоторые различия в формулировании целей, в определении состава разделов, в структуре представления учебного материала и определении содержания разделов, нормативных требованиях. В соответствии с Законом «Об образовании» образовательное учреждение имеет право на выбор любой (из допущенных к реализации) программы. Настаивать на выборе «сверху» — значит нарушать положение Закона «Об образовании», дающем право свободы выбора. По критериям адекватности современным физкультурно-образовательным потребностям и возможностям вариативности в структурировании содержания мы отдаем предпочтение первой из представленных в списке программ (А. П. Матвеев).

Технология проектирования содержания физического воспитания в общеобразовательном учреждении

Переход к реализации представленных теоретических постулатов может вызвать определенные затруднения. Для практических работников ниже описана технология реализации теоретических положений в разработке содержания годового плана-графика, рабочего плана и учебного занятия. Рассмотрим конкретизацию последовательных шагов теоретических оснований проектирования.

Оценивание исходного уровня обучаемых. Применительно к физическому воспитанию оценивается уровень физической подготовленности учащихся, уровень их физического развития и обученности. Физическая подготовленность оценивается по тестам, представленным в реализуемой образовательной программе, или региональным тестам. Выявляется количество учеников с высоким, средним и низким уровнем подготовленности. Преобладание какой-либо группы учащихся (по уровню физической подготовленности) определяет соотношение ресурса времени на физическую и техническую подготовку в рамках проектируемого учебного периода.

Уровень физического развития и здоровья определяется медицинским работником и выявляется на основании соответствия (несоответствия) возрастным нормам. На основании этих

данных учащихся распределяются на медицинские группы. Преобладание какой-либо одной определяет ограничения в выборе способов двигательной деятельности учащихся и распределение ресурса учебного времени.

Уровень обученности выявляется на основе текущего оценивания за прошедший учебный период (четверть, год). По успеваемости учащихся устанавливаются те способы двигательной деятельности, которые освоены недостаточно и требуют повторения в дальнейшем.

Оценивание условий образовательной деятельности. Определяется уровень интереса учащихся, система и организация занятий (до реализации проекта), традиции, отношение к физической культуре в педагогическом коллективе, материально-техническая база, расположение образовательного учреждения и места проведения учебных занятий.

Оценивание возможностей обучаемых и педагога. Возможности обучаемых определяются по их предполагаемой функциональной (реакция на физическую нагрузку, восстановление после нее, утомляемость) и психологической (мотивация, интерес, ценностные ориентации, потребности, установки) готовности. Возможности педагога устанавливаются по уровню его профессиональной самостоятельности и профессиональной мобильности.

Основания проектирования. Основаниями проектирования являются социальный заказ (государственный образовательный стандарт, образовательная программа), психолого-педагогические требования к содержанию и организации образовательного процесса, положения теории и методики физического воспитания, особенности планируемых к реализации технологий.

Предполагаемый результат от реализации проекта. Определяется, что и насколько должно измениться в процессе реализации проекта (уровень обученности, физической подготовленности, знаний и физического развития).

Критерии достижения (уровня) результата в связи с реализацией проекта. Критерии определяет субъект проектирования. Они выражаются в групповых и индивидуальных показателях и могут иметь количественное (например, достичь результата в прыжках в длину с места 170—190 см, добиться успева-

емости в классе на уровне среднего балла более трех) и относительное (процент от исходного) значение.

Система проектируемых учебных задач. Приоритетными для физического воспитания учащихся в школе являются образовательные задачи. Поэтому в первую очередь следует представить систему проектирования именно их. Система задач может проектироваться на весь период обучения, на учебный год, конкретную четверть, отдельный урок. В практике проектирования учебной деятельности в физическом воспитании система учебных задач на весь период обучения, на отдельную образовательную ступень и на учебный год, к сожалению, не отрабатывается. Среди причин такого нежелательного положения следует назвать непонимание необходимости этого и отсутствие ориентирующей информации.

Рассмотрим алгоритм создания системы учебных задач в связи с формированием способов двигательной деятельности. Вначале выделяем состав двигательных действий для обучения в рамках любого интервала времени — года, четверти и т. д. Для выделенного состава двигательных действий определяется набор учебных задач по этапам обучения. К ним добавляются задачи контроля. Полученный набор задач (по всем предлагаемым к изучению двигательным действиям) распределяется в проектируемом интервале времени с учетом предполагаемого повторения некоторых из них. Примерно также проектируется система задач по развитию двигательных качеств. Воспитательные и оздоровительные задачи проектируются по потребности во временном интервале четверти и отдельного урока.

Состав средств для реализации проектируемой системы учебных задач. При выборе учебных средств следует учитывать их эффективность для решения задач обучения (обеспечивают лучший, чем другие, результат и комплексность воздействия), широту применения (в отношении к узкому или широкому кругу решения задач), возможности их вариативного использования, условия организации, соответствие программному содержанию, возможностям учителя и учеников, материально-техническим условиям и потребностям учеников.

Распределение учебных средств в пространстве и времени. Ведущим принципом распределения средств является принцип «системности». Он определяет ответы на вопросы: «Какое коли-

чество уроков потребуется в общем?», «Сколько из них потребуется для разучивания, повторения, закрепления и оценивания?», «В какой последовательности следует использовать учебные средства?». В ответах на эти вопросы не может быть однозначности. Каждый специалист, с учетом отмеченного выше, обязан дать на них свой ответ в соответствии с профессиональными предпочтениями и возможностями.

Обычно учителя физической культуры сетуют на недостаточность учебного времени (два урока в неделю) для полноценного решения задач обучения и развития двигательных качеств. С этим можно согласиться лишь частично. Естественно, решить задачи физической подготовки учащихся при двух уроках весьма проблематично. Однако задачи технической подготовки в условиях системного подхода вполне решаемы даже при существующем лимите учебного времени.

В подтверждение этого заключения следует соотнести, с одной стороны, возможности суммарного ресурсного (временного) обеспечения учебного процесса, а с другой — меру их реализации. Несложный подсчет показывает, что общее время физического воспитания в общеобразовательном учреждении равно примерно 750 учебным часам (68 часов в год умножить на 11 лет обучения). За это учебное время реализуются обучающие действия применительно (примерно) к 6 разделам в соответствии с содержанием образовательных программ (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, лыжи, футбол). Если разделить суммарное учебное время (750 часов) на количество проходимых разделов (6), то получим ориентировочный объем учебного времени на каждый из них — 125 часов.

Даже при большем количестве осваиваемых разделов (7, 8) получается, что время, отводимое для их изучения, около 100 часов. Кто может сказать, что за такое количество учебного времени нет возможности научить способам двигательной деятельности, предусмотренным каждым из разделов образовательной программы?

Все дело, видимо, в системе учебных задач. В рамках одной учебной четверти каждого учебного года реализовать на требуемом уровне качества все учебные задачи по каждому разделу образовательной программы, на наш взгляд, невозможно. Но такое возможно за период всего срока обучения в школе при условии обозначения приоритетов их реализации в отдельно

взятых учебных циклах, в условиях преемственности получаемых промежуточных и конечных результатов.

Композиция проекта (плана). Композицией проекта называется его оформление. Требования к оформлению документов планирования в физическом воспитании не унифицированы. В учебно-методических информационных источниках встречается несколько вариантов его. В данном пособии представлен один из возможных вариантов оформления планов, который, как нам представляется, интегрирует позитивные черты всех других вариантов и по этой причине может быть рекомендован для практической реализации в первую очередь.

Социальные ограничения условий реализации проекта. К социальным ограничениям следует отнести требования соответствия нормативно-правовым документам, регламентирующим образовательную деятельность. К ним относятся государственный образовательный стандарт, базисный учебный план (региональный и федеральный) для образовательных учреждений, образовательная программа, учебный план по предмету, приказы, распоряжения, инструктивные письма вышестоящих организаций и руководства образовательным учреждением.

Общепедагогические ограничения. Общепедагогические ограничения связаны прежде всего с определением соответствия отношений «цель — потребности», «возможности — потребности», «средства — результат». Кроме того, следует учитывать классификационные типы урока: урок изучения нового, урок повторения, контрольный урок, комплексный урок.

Предметные ограничения. К ним следует отнести трудоемкость заданий, сложность заданий и трудность заданий. Трудоемкость определяется количеством времени (повторений, уроков), необходимого для освоения задания. Это можно определить практически или с учетом опыта других специалистов. Сложность заданий является объективной характеристикой, то есть не зависящей (в пределах заданного) от нашего желания. Она определяется структурой (количеством элементов) и содержанием (составом, порядком элементов, их внутренними и внешними отношениями). Трудность заданий является характеристикой субъективной и определяется индивидуальными возможностями их усвоения — интеллектуальными, физическими и психологическими, которыми обладают учащиеся.

Организация реализации проекта (плана) предполагает, во-первых, определение сроков (когда начать, закончить, в какой срок реализуется проект по отношению к каждому участнику деятельности); во-вторых, выбор форм организации, а кроме того, указание примерных ориентиров временных затрат на использование методов и форм организации.

Регулирование реализации проекта (плана). В процессе реализации проекта преподаватель определяет степень ее продуктивности (соотношение «цель деятельности — результат деятельности»), уточняет требования к занимающимся (соотношение «средства деятельности — процесс деятельности»). Регулирование может быть оперативным (в процессе отдельных занятий) и отставленным (по окончании цикла реализации).

Этапный, итоговый контроль и оценка. Контролируется успешность выполнения заданий. Оценивается возможность реализации предлагаемого состава заданий и их адекватность. Определяется достаточность ресурсного обеспечения (последовательности, затрат времени). В качестве объектов контроля могут использоваться как абсолютные, так и относительные (величина прироста) показатели результирующих элементов содержания учебного процесса — физическая подготовленность, уровень освоения двигательных действий и знаний. Количество контрольных мероприятий определяется потребностями регулирования проекта (плана).

Коррекция содержания проекта (плана) может быть связана с изменением содержания проекта (плана) — изменением состава учебных тем или заданий (уменьшение или увеличение), последовательности реализации учебной деятельности.

Коррекция распределения ресурса. Применительно к процессу физического воспитания ресурс связан с величинами нагрузочных воздействий и временными объемами работы. С учетом данных контроля и оценки реализации проекта могут уточняться показатели планируемой нагрузки в конкретных заданиях и общее время на их выполнение.

При разработке проекта содержания процесса обучения необходимо придерживаться следующих *методических требований*:

1. Содержание теоретической подготовки определяется перечнем тем, представленных в образовательной программе.

2. Техническая подготовка учащихся связана с формированием способов двигательной деятельности, составляющих содержание образовательной программы. В процессе ее проектирования следует учитывать общий объем способов двигательной деятельности, планируемых для прохождения в определенный период учебного времени; сложность каждого способа в пределах общего их объема; этапность обучения способам.

3. Проект разрабатывается из расчета 6—8 уроков на реализацию той или иной темы в связи с обучением технике двигательных действий. Данное количество уроков, как показал анализ практики работы учителей физической культуры, является необходимым и достаточным для реализации конкретных задач обучения двигательным действиям, составляющим содержание образовательной программы.

4. Количество планируемых задач по обучению определенному двигательному действию на каждый урок определяется с учетом возможностей их реализации на этом уроке и не должно ущемлять возможностей решения других задач.

5. Проектирование физической подготовки школьников предполагает системное распределение тренировочных заданий по времени (поурочно). Распределение средств осуществляется по принципу «прогрессирования» физической нагрузки с учетом подготовленности учеников и в соответствии с планируемыми заданиями по обучению технике двигательного действия, которое изучается в серии конкретных уроков.

Планирование нагрузки используемых средств физической подготовки производится в следующей последовательности (П. В. Игнатьев):

→ определяется последний урок по использованию конкретного средства;

→ рассчитывается целевая (итоговая) нагрузка каждого средства, которая фиксируется на последний для данного средства урок;

→ уточняется исходная (начальная) нагрузка каждого средства, которая фиксируется на тот урок, с которого начинается его использование;

→ распределяется нагрузка на «промежуточные» уроки.

Представленные методические основания проектирования направлений (техническая, теоретическая, методическая и физическая подготовка) содержания физического воспитания

школьников позволяют перейти к описанию технологии разработки документов планирования различного уровня. В данной публикации представлены разработки кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ Нижегородского института развития образования. Они выполнены по отношению к содержанию образовательной программы, составленной под редакцией А. П. Матвеева (2005), исходя из объема учебной работы 3 часа в неделю. Предлагаемые варианты проектирования учебной работы по физической культуре прошли экспериментальную апробацию в течение пяти лет в школах Нижегородской области и получили положительную оценку.

В существующих образовательных программах по физической культуре, рекомендованных Министерством образования РФ для реализации, учебные планы представлены. Однако в них нет расшифровки содержания таких разделов, как «Резерв времени учителя» (программа А. П. Матвеева) и «Вариативная часть» (программа В. Н. Ляха). В связи с этим рекомендуемые учебные планы требуют доработки содержания указанных разделов с учетом потребностей и возможностей образовательного учреждения. Кроме того, возможны изменения учебного плана в связи с особенностями региона. Поэтому дополняющее проектирование учебного плана необходимо. Оно предполагает соотнесение выделенного объема часов на различные направления и видов подготовки учащихся для каждой параллели классов.

1. Проектирование годового плана-графика

Прохождение одной темы в пределах учебной четверти целесообразно планировать в среднем на 6—8 уроков. Практические наблюдения показывают, что именно такое количество уроков необходимо и достаточно для школьного уровня изучения темы по освоению техники двигательного действия. При меньшем количестве уроков ученики не успевают освоить движение на заданном уровне. При большем количестве уроков, отводимых на отработку какого-либо двигательного действия (в условиях дефицита времени), ограничиваются возможности освоения других.

Технология разработки годового плана-графика представляет последовательность следующих процедур.

1. Анализ школьной программы по физической культуре. Выявление предлагаемых программой объемов (в часах) учеб-

ного материала; перечня средств и их вероятной последовательности; преемственности учебного материала с предыдущим учебным годом.

2. Оформление схемы плана-графика.

3. Выделение основных тем и способов двигательной деятельности, которые планируются на данный учебный год. Они фиксируются отдельно от схемы плана-графика. Каждая тема теоретического раздела, представленного в этом перечне, получает свой порядковый номер. Способы двигательной деятельности в этом перечне также имеют аббревиатурное и цифровое обозначение: баскетбол — «Б», волейбол — «В», футбол — «Ф», гимнастика — «Г», практические умения — «У», легкая атлетика — «А», лыжная подготовка — «Л», плавание — «П», общеразвивающие упражнения — «О», прикладные упражнения — «ПУ», основы теоретических знаний — «Т».

В годовом плане-графике учебные задания с помощью принятых обозначений фиксируются в соответствующих ячейках уроков. Такой подход в оформлении годового плана-графика позволяет сократить объем записей и систематизировать не только задачи, но и учебные задания как по горизонтали, так и по вертикали.

4. Распределение и запись (вначале лучше карандашом, чтобы легче можно было исправлять ошибки) конкретных видов упражнений в графу «средства» (по возможности в том порядке, в котором они будут использоваться в течение учебного года).

5. Поурочное распределение учебных средств.

6. Анализ содержания каждого урока (по вертикали) с соотношением его задачи с планируемым объемом работы на уроке и учебного времени.

7. Коррекция плана-графика (где и за счет чего убавить или добавить).

8. Окончательное оформление (рукописный или электронный варианты).

В конечном счете оптимальным будет считаться такой годовой план, в котором наиболее эффективно сбалансированы два направления проектирования: по горизонтали и вертикали. В горизонтальном направлении отражается «разворачиваемость» каждой темы по этапам процесса обучения и срокам контроля достижений учащихся. В вертикальном — прослеживается содержание учебных средств и состав учебных задач каждого урока.

Практической реализацией теоретических оснований, изложенных выше, является пример проектирования годового плана-графика для учащихся 5 классов, представленный далее. Проектирование осуществлено на основе образовательной программы по физической культуре под редакцией А. П. Матвеева (2005), рассчитанной на три урока в неделю. Содержание документа планирования должно соответствовать содержанию образовательной программы, которую выбрал для реализации учитель и факт выбора которой утвержден руководством образовательного учреждения.

По общепринятым в теории и методике физического воспитания требованиям годовой план-график может оформляться по следующей схеме (таблица 3).

Таблица 3

**Годовой план-график прохождения учебного материала
по физической культуре для учащихся _____ классов**

Вид подготовки	Содержание	Четверть, № уроков								
		первая четверть			вторая четверть			и т. д.		
		1-й урок	2-й урок	и т. д.	17-й урок	18-й урок	и т. д.			

В первой графе годового плана-графика указывается вид подготовки учащихся — теоретическая, техническая и физическая. Во второй графе (содержание) каждый из указанных видов подготовки конкретизируется. Раздел «теоретическая подготовка» включает запись номеров тем, которые изучаются в данной параллели классов. Раздел «техническая подготовка» включает запись обозначения учебных заданий в связи с обучением способам двигательной деятельности. Раздел «физическая подготовка» включает запись обозначений средств, планируемых для развития двигательных качеств.

На каждом уроке может быть представлено несколько учебных тем. Ориентирующим количеством на одном уроке может быть, как показывает опыт работы учителей физической культуры, две-три темы. Учебные задания представляются в плане-графике в том порядке, в какой последовательности их планируется изучать. Количество учебных заданий на каждый урок, их соотношение во времени определяются на основе учета по-

ставленных задач, возможностей обеспечения их решения и анализа опыта предыдущей работы учителя.

Содержание годового плана-графика не конкретизирует учебные задачи и организационно-методическое обеспечение каждого урока. Для этого существуют документы планирования учебной работы по физическому воспитанию в форме рабочего планирования: рабочий план, тематическое планирование и конспект урока. В каждом из них должны быть представлены учебные задачи. Поэтому, прежде чем переходить к характеристике технологии разработки этих документов планирования, необходимо обсудить технологию разработки учебных задач.

Разработке и постановке учебных задач физического воспитания, на наш взгляд, уделяется явно мало внимания. В данной публикации представлены выполненные нами разработки этой проблемы.

Все многообразие учебных задач классифицируется на три вида: образовательные, оздоровительные и воспитательные. *Образовательные задачи* в российской системе физического воспитания директивно определены как ведущие по отношению к другим. Эти задачи направлены на формирование знаний и способностей двигательной деятельности (двигательных умений и навыков).

Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и укрепление уровня здоровья занимающихся на основе развития двигательных качеств, формирования осанки, развития способности противостоять неблагоприятным факторам внешней среды (температура, инфекция, загрязнение).

Следует подчеркнуть, что задачи по развитию двигательных качеств авторы некоторых методических пособий относят к группе воспитательных. На наш взгляд, подобная установка неверна, так как в педагогике и психологии процесс воспитания понимается как формирование прежде всего ценностных ориентаций. Поэтому процесс формирования двигательных качеств будет точнее определять как развитие, а не воспитание. Кроме того, развивая двигательные качества, занимающиеся совершенствуют деятельность различных функциональных систем, что не всегда сказывается на уровне воспитанности.

Развитие двигательных качеств во многом определяет уровень здоровья занимающихся: отсутствие болезней, нормальное

естественное развитие, высокая работоспособность и т. п. Наконец, когда по необходимости ставится задача укрепления (реабилитации) здоровья, то ведущее значение в ее решении принадлежит средствам по развитию двигательных качеств. Это позволяет, по нашему мнению, задачи развития двигательных качеств отнести к группе оздоровительных.

Воспитательные задачи следует дифференцировать на общие и предметные. Общие воспитательные задачи направлены на формирование установок, ценностных ориентаций жизнедеятельности, черт характера. Предметные воспитательные задачи направлены на формирование установок, ценностных ориентаций, а также черт характера занимающихся по отношению к физической культуре. Следует отметить, что наряду с формированием черт характера общего значения (то есть развивающихся не только в процессе физического воспитания) следует выделять те, которые эффективнее всего развиваются именно в процессе физического воспитания: целеустремленность, решительность, смелость, дисциплинированность, ответственность, терпеливость, собранность и некоторые другие. Формирование этих черт характера в процессе физического воспитания и составляет основу воспитательных задач.

Перечисленные три группы учебных задач (образовательные, оздоровительные и воспитательные) очень тесно взаимосвязаны при реализации. Так, средства, используемые для решения, например, задач по развитию двигательных качеств одновременно решают и воспитательные задачи, формируя определенные черты характера учащегося. Однако «побочное» решение каких-либо учебных задач (наряду с основной) не должно осуществляться само по себе, стихийно. Поэтому преподаватель не освобождается от определения системы решения «побочных» задач только на том основании, что они «все равно решаются». Каждая из перечисленных групп учебных задач должна быть в поле зрения преподавателя в процессе его проективной деятельности.

Разработка учебных задач является одним из элементов проективного компонента профессионально-педагогической деятельности преподавателя физической культуры. Умения преподавателя, проявляемые при разработке учебных задач, формируются в процессе его собственного обучения и практической работы, организуемой на основе конкретных методических требований.

Следует, однако, отметить, что в теории и методике физического воспитания эти требования четко еще не отработаны. В связи с этим имеется целый ряд рекомендаций. В них есть как совпадающие, так и различающиеся мнения. Анализ таких рекомендаций, а также результаты собственных исследований позволяют наметить общие требования к разработке учебных задач.

Первое требование. На каждый урок физической культуры целесообразно разработать и сформулировать все три вида учебных задач — образовательные, оздоровительные и воспитательные. Однако директивно определено, что на уроке в обязательном порядке должны быть представлены образовательные задачи и задачи по развитию двигательных качеств. Воспитательные задачи намечаются на урок по усмотрению преподавателя.

Второе требование. Количество учебных задач на урок может быть различным (1, 2, 3, 4 и т. д.). Основным критерием определения их числа является возможность реализации на уроке. Руководствуясь этим принципом, количество учебных задач на урок определяется конкретными условиями учебного процесса и возможностями преподавателя.

Третье требование. Представляемые на урок учебные задачи должны быть обеспечены управляющей деятельностью преподавателя: определена их система и очередность, предусмотрены средства для их реализации, определены затраты времени, запрограммирован конечный результат и требования к учащимся. Зачастую практические работники, студенты на вопрос инспектирующего лица «Почему не представлены задачи по развитию двигательных качеств на уроке лыжной подготовки?» — отвечают, что, мол, в процессе этих уроков они также развиваются. Да, возможно, и развиваются, но стихийно, неуправляемо. А должны специально учитываться и закладываться как отдельные задачи.

Четвертое требование. Формулировка учебных задач *всегда* начинается с какого-либо глагола: например, «Научить...», «Учить...», «Принять...», «Развивать...», «Формировать...», «Ознакомить...» и т. д., что определяет направленность и содержание учебной и обучающей деятельности на уроке физической культуры. Отсутствие глагола приводит к тому, что вместо задачи (что делать?) записывается или средство, или тема. Сравните два варианта: «Учить метанию мяча на дальность с разбега» и

«Метание мяча на дальность с разбега». В первом случае сформулирована задача, во втором — тема.

Пятое требование. Устное сообщение учебных задач на уроке должно отличаться от их формулировки в конспекте. В первом случае преподаватель адаптирует содержание задач, расшифровывает и упрощает их с акцентом на конечный результат решения.

Вернемся к представленной выше задаче. Для учителя она сформулирована так: «Учить метанию мяча с места». Для учеников эта задача, с учетом данного требования, может быть сформулирована иначе: «Сегодня мы будем учиться бросать мяч с места. Это движение сложное, требует силы, быстроты, гибкости и координации. Поэтому мы будем метать мяч несколько уроков. Научившись метать с места, мы в дальнейшем перейдем к метанию мяча с разбега».

Каждый вид учебных задач (образовательные, оздоровительные, воспитательные) применительно к условиям физического воспитания в общеобразовательном учреждении разрабатывается на основе методических требований, характерных только для них. Поэтому последовательное рассмотрение этих требований по отношению к каждому виду задач является необходимым с точки зрения технологии проектирования процесса физического воспитания.

2. Система образовательных задач физического воспитания

Образовательные задачи определяют содержание процесса обучения, дают целенаправленную установку учебной деятельности. Однако отмеченные функции реализуются только при условии грамотной их разработки, которая предполагает точность формулировок, конкретность, содержательность и систематизацию выдвигаемых задач. Рассмотрим методические условия, позволяющие разработать систему образовательных задач.

Условие первое. При формулировании образовательных задач на каждый урок важно выделить глагол, определяющий учебную деятельность учителя. В методических рекомендациях предлагается большое количество таких глаголов и их сочетаний: обучить, научить, сформировать, овладеть, ознакомить, выработать, разучить, учить, продолжить обучение, закончить обучение, закрепить, совершенствовать и т. п. На наш взгляд, не-

рационально использовать весь перечень этих глаголов. Целесообразно ограничиться теми из них, которые являются определяющими и наглядно отражают логику учебного процесса. К таким глаголам следует отнести: учить, продолжать учить, закрепить. В такой формулировке образовательные задачи наглядно подчеркивают логику процесса обучения (три этапа), определяют действия учителя в подборе средств и методов обучения (учить, продолжать учить, закрепить) и организации урока.

При постановке образовательных задач на уроке первого этапа обучения целесообразно использовать глагол *учить*. Он определяет основное направление в деятельности учителя, характеризует эту деятельность как начало процесса, имеющего продолжение, определяет приоритетность и активность деятельности учителя в ее решении (объясняет, показывает).

Для формулирования задач, определяющих второй этап обучения, предлагается использовать сочетание глаголов *продолжать учить*, характеризующее деятельность учителя как продолжение ранее начатого, но не завершенного и имеющего продолжение учебного процесса. На данном этапе проявляется активность учителя и учеников в равной мере.

На третьем этапе обучения предлагается использовать глагол *закрепить*. Он определяет учебную деятельность учителя как результирующую, итоговую. В решении этой задачи приоритетное значение приобретает активность деятельности учеников. В ряде рекомендаций на третьем этапе обучения предлагается формулировать образовательные задачи, используя глагол «совершенствовать». Против такой формулировки принципиальных возражений нет. Однако, на наш взгляд, точнее использовать глагол «закрепить». Дело в том, что многие способы двигательной деятельности (входящие в содержание образовательных программ) в условиях лимита учебного времени и недостаточного уровня развития двигательных способностей большинства школьников нельзя довести до безошибочного и стабильного выполнения, что является основными требованиями процесса совершенствования.

Условие второе связано с определением глагола, используемого в формулировке образовательных задач на более длительный, чем один-два урока, период обучения. В этом случае целесообразно применять глагол «научить». Своей категоричностью он подчеркивает окончательный и обязательный результат обу-

чения, что характерно для нескольких (а не одного-двух) занятий: серии уроков, на четверть, год.

Условие третье связано с употреблением глаголов, используемых при формулировании задач ознакомления и оценивания. В первом случае речь идет об ознакомлении с упражнениями, которые будут изучаться в более поздние сроки, об ознакомлении с теоретическими сведениями, правилами соревнований. В этой ситуации следует употреблять глагол «ознакомить». Например: «Ознакомить с правилами соревнований по баскетболу». Во втором случае подразумеваются задачи, связанные с текущим или итоговым учетом. Здесь целесообразнее использовать глаголы «принять», «оценить». Например: «принять контрольные нормативы в беге на 60 метров»; «оценить выполнение акробатической комбинации». Стандартизация в употреблении глаголов при формулировании задач несколько не ограничивает творчество учителя там, где оно имеет первостепенное значение для эффективности учебного процесса: в подборе средств и методов, реализации методических принципов, в организации урока, дифференциации учебных заданий и т. п.

Условие четвертое связано с определением конкретности образовательной задачи, сформулированной на урок. Предлагаются следующие критерии этой конкретности. Во-первых, конкретной является такая образовательная задача, в формулировке которой отражен реальный конечный результат данного урока. Во-вторых, в конкретной задаче должна быть заложена информация о ведущем направлении работы в процессе обучения. В-третьих, намеченная задача может быть решена в пределах одного-двух уроков физической культуры. Для наглядности рассмотрим два варианта формулировки образовательных задач на урок. Первая задача определена так: «Обучение технике метания мяча». В данной формулировке нет реального результата работы. Не ясно, чего хочет добиться педагог в конце урока. В ней отсутствует информация и о ведущем направлении процесса обучения. Наконец, невозможно научить технике метания мяча за один или два урока. В такой редакции задача явно неконкретна. Другая задача сформулирована иначе: «Продолжать учить технике метания мяча с места». Реальность результата работы на уроке в соответствии с данной задачей состоит в том, что обозначен второй этап обучения, связанный с уточнением характеристик движения. Из формулировки задачи следует, что

ведущим направлением процесса обучения является освоение одной из частей двигательного действия — движения в метании с места. Поскольку учтена этапность обучения, можно полагать, что (с учетом предыдущих и последующих занятий) поставленная задача может быть решена за один-два урока. Следовательно, подобную формулировку задачи можно считать конкретной.

Условие пятое относится к формированию системы учебных задач. Известно, что техника любого двигательного действия условно делится на элементы, которые и определяют содержание обучения им. Например, техника прыжка в длину с разбега делится на такие элементы, как разбег, отталкивание, полет и приземление. Освоение каждого из этих элементов и определяет формулировку образовательных задач с обозначением трех этапов обучения. С учетом сказанного, намечая обучение прыжку в длину с разбега, можно предложить следующую систему учебных задач:

1. Учить отталкиванию в прыжках в длину с разбега.
2. Продолжать учить отталкиванию в прыжке в длину с разбега.
3. Закрепить умение отталкивания в прыжке в длину с разбега.
4. Учить разбегу в прыжках в длину.
5. Продолжать учить разбегу в прыжках в длину.
6. Закрепить умение выполнять разбег в прыжках в длину.
7. Учить сочетанию разбега и отталкивания в прыжке в длину.
8. Продолжать учить сочетанию разбега и отталкивания в прыжке в длину.
9. Закрепить сочетание разбега и отталкивания в прыжке в длину.
10. Учить движениям в полете в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Продолжать учить движениям в полете в прыжке в длину с разбега разучиваемым способом.
12. Закрепить технику движений в полете в прыжке в длину с разбега «согнув ноги».
13. Учить приземлению в прыжке в длину с разбега.
14. Продолжать учить приземлению в прыжке в длину с разбега.
15. Закрепить технику приземления в прыжке в длину с разбега.
16. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.

Приведенный перечень учебных задач не означает именно такую последовательность их реализации. Он обозначает их допустимый и необходимый состав. Учитель, исходя из условий учебной деятельности и своего опыта (или опыта других учителей), разрабатывает свою последовательность их решения. Сле-

дует отметить, что реализация предлагаемой системы задач осуществляется на протяжении нескольких лет обучения. Поэтому в каждом учебном году разрабатывается свой состав учебных задач, который может включать и решаемые ранее, но с необходимыми и возможными усложнениями используемых средств. Например, возможно обучать прыжку, используя короткий, средний и максимальный разбег или разные способы движений в полете. Распределение задач по четвертям и урокам определяется возможностями учащихся и учителя, а также условиями проведения урока.

Условие шестое касается вопроса о количестве образовательных задач, которые ставятся на один урок. При определении их числа необходимо исходить из того, что для решения поставленной задачи, во-первых, должны быть предусмотрены соответствующие средства; во-вторых, определено время реализации; в-третьих, учтены подготовленность как учеников, так и самого учителя. Поэтому при разных возможностях число образовательных задач может быть большим или меньшим даже в условиях одного и того же учебного материала, предусмотренного для освоения.

3. Система оздоровительных задач физического воспитания

Оздоровительные задачи определяют работу по нескольким направлениям процесса физического воспитания: работа по профилактике осанки, закаливание, формирование техники дыхания, развитие двигательных качеств. Рассмотрим основные положения, определяющие разработку оздоровительных задач каждого из указанных направлений.

Развитие двигательных качеств, как одно из направлений оздоровительной работы на уроках физической культуры, является определяющим. Выделение таких задач на урок является директивно *обязательным*. Несмотря на то что многие средства и методы физического воспитания способствуют комплексному развитию двигательных качеств, целесообразна конкретизация этой работы. Вот почему необходима четкая постановка задач. На каждый урок нецелесообразно и нереально ставить задачи по развитию всех двигательных качеств. В формулировке задачи следует указывать, какой вид данной способности планируется развивать. Например: не силы вообще — а силовой выносливо-

сти; не быстроты вообще — а быстроты двигательной реакции. Кроме того, конкретизация предполагает в некоторых случаях указание в формулировке задачи ведущего средства. С учетом данных положений задачи по развитию двигательных качеств могут быть сформулированы следующим образом: «Развивать силовую выносливость мышц плечевого пояса» (или каких-либо других), «Развивать общую выносливость посредством бега», «Развивать прыгучесть», «Развивать быстроту двигательной реакции», «Формировать максимальный темп движений в беге», «Развивать точность движений», «Развивать активную подвижность тазобедренных суставов», «Развивать способность к равновесию при вертикальных вращениях». При определении возможного числа задач по развитию двигательных качеств на отдельный урок рекомендуется руководствоваться следующим положением: если поставлена задача, то должно быть выделено время и определены средства для ее решения в уроке. Следование этому требованию, как показывает опыт работы, позволяет достаточно четко определить количество задач на урок по развитию двигательных качеств и конкретизировать их содержание.

Задачи оздоровительной работы, связанной с закаливанием, можно сформулировать так: «Организовать закаливание посредством воздействия солнечных лучей (воздушных, водных процедур)». Оздоровительные задачи в связи с формированием техники дыхания являются характерными для процесса физического воспитания. Способность правильно дышать при выполнении различных упражнений необходимо формировать. Эта способность оптимизирует двигательную деятельность человека с позиций энергозатрат. Несмотря на доказанность необходимости такой работы, в практике физического воспитания она проводится в недостаточном объеме. Для эффективной организации работы по формированию техники дыхания преподаватель должен продуманно поставить учебные задачи. Обычно они связаны с ритмом дыхания, видом дыхания, его задержкой, чередованием вдоха и выдоха и т. п. Приводим возможные формулировки таких задач: «Формировать ритм дыхания при беге», «Учить акцентированному выдоху», «Учить дыханию через нос», «Учить дышать без задержек при выполнении физических упражнений», «Учить сочетать различные виды дыхания» и т. п.

Профилактика и коррекция осанки являются также одним из направлений решения оздоровительных задач. Необходимо отметить, что применительно к процессу физического воспитания контроль за осанкой занимающихся должен осуществляться не только по форме позвоночника, но и сводчатости стопы. Вся работа складывается из определения исходных форм позвоночника и стопы, создания условий для стабилизации нормальных форм, контроля за ходом формирования осанки и коррекции выявленных нарушений. Формулирование оздоровительных задач первого направления происходит с учетом выделенных видов работ. Для определения исходных состояний осанки и контроля за ходом ее формирования у занимающихся задачи могут быть сформулированы так: «Проверить состояние осанки учащихся», «Выявить отклонения осанки у занимающихся». Формулировки задачи по созданию условий формирования осанки и ее закрепления: «Формировать осанку в беге» (или при выполнении каких-либо других упражнений или поз — стояния, сидения), «Развивать силу мышц спины в связи с формированием осанки».

4. Решение воспитательных задач на уроках физической культуры

В процессе занятий физической культурой решается (стихийно или управляемо) большой круг воспитательных задач. Однако, на наш взгляд, преподаватель физической культуры должен сосредоточить внимание на разработке специфических воспитательных задач, отражающих особенности воздействия процесса физического воспитания на занимающихся. Речь идет об организации направленного воздействия посредством физической культуры на формирование таких качеств личности, как решительность, смелость, дисциплинированность, коллективность действий, терпеливость и т. п. Намечаемые на урок воспитательные задачи предполагают акцентацию деятельности учителя на их реализации при одновременном решении образовательных или оздоровительных задач. Приводим примеры формулировок воспитательных задач: «Формировать смелость при выполнении опорного прыжка», «Формировать умение терпеть при выполнении упражнений в длительном беге», «Развивать способность коллективных действий в игре», «Формировать дисциплинированность при выполнении строевых упраж-

нений», «Формировать решительность при выполнении упражнений с элементами риска», «Развивать чувство ответственности в процессе коллективных соревновательных действий».

5. Технология проектирования рабочего плана

Представленная выше информация по разработке системы учебных задач позволяет перейти к технологии проектирования документа учебной работы второго уровня — рабочего плана. Выбор именно этого варианта документа рабочего планирования (существует также планирование тематическое и блочное) определен особенностями организационно-содержательного обеспечения процесса физического воспитания.

Содержание уроков физической культуры имеет свои особенности. Во-первых, основу содержания большинства уроков физической культуры составляют техническая и физическая подготовка, а не формирование знаний, что характерно для других учебных предметов. Во-вторых, практически всегда на одном уроке реализуется несколько тем. В-третьих, закономерности формирования двигательных навыков и умений предполагают неоднократность повторения одних и тех же учебных тем на других уроках; в-четвертых, есть необходимость учета нагрузочных воздействий.

Эти особенности не позволяют адекватно проектировать учебную работу в рамках описательных возможностей тематического планирования. Мы полагаем, что наиболее соответствует практическим потребностям проектирования учебной работы на четверть такая форма организации профессиональной деятельности, как рабочий план. Предлагаем следующую форму его.

РАБОЧИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на _____ четверть для учащихся _____ класса школы _____

№ урока	Учебные задачи	Содержание частей урока		Примечания
		подготовительная	основная	

В данной схеме отсутствует графа для заключительной части урока. Это связано с тем, что содержание заключительной части достаточно стандартное и может быть однократно представлено в графе «Примечания». Кроме того, у учителя (по мере реализации плана) появляется достаточно много замечаний и

поправок для будущего использования этого содержания, которые он и фиксирует в этой графе. Рекомендуется следующая последовательность разработки рабочего плана.

1. Анализ годового плана-графика. Необходимо уточнить место данного (планируемого) урока в системе других уроков, учитывая преемственность учебного материала с точки зрения того, что изучалось «до» и что будет изучаться «после» него.

2. Разработка учебных задач урока.

3. Разработка содержания основной части урока.

4. Разработка содержания подготовительной части урока.

5. Разработка содержания заключительной части урока, примечаний.

6. Определение затрат времени на «блоки» заданий.

7. Интеграция, оформление, уточнение содержания всех уроков.

Обращаем внимание на то, что в представленном перечне шагов технологии разработка содержания основной части урока предшествует разработке содержания его подготовительной части. Это связано с тем, что основная часть более всего связана с решением большей части поставленных на урок задач. Другие части урока выполняют обеспечивающую или дополнительную функцию по отношению к основной. Поэтому следует исходить из приоритетности ресурсного обеспечения (затраты времени) прежде всего основной части, а другие части урока обеспечивать по остаточному принципу в рамках существующих рекомендаций. В случае нарушения рекомендуемой последовательности затраты времени на основную часть будут определяться или стандартно (что не всегда соответствует запросам учебного процесса), или по остаточному принципу (что делает нереальным обеспечение необходимого качества решения учебных задач).

Процесс разработки рабочего плана на четверть должен осуществляться в соответствии с методическими требованиями:

1. В рабочем плане должны быть обязательно представлены задачи минимум двух типов — образовательная и оздоровительная.

2. Задачи должны быть конкретными, то есть отражать в своей формулировке «этапность», избирательную направленность обучения для образовательных задач, конкретную разновидность проявления физического качества и «регион воздействия» (при необходимости) для задач по физической подготовке.

3. Планируемые задания должны наиболее эффективно решать задачи урока. Они записываются в той последовательности, в которой будут использоваться в уроке, в обобщенном варианте (например, «ОРУ с предметами», без конкретизации состава), как можно более кратко.

4. Необходимо отмечать приблизительные затраты времени на планируемые «блоки» заданий.

5. В графе «Примечания» записываются содержание заключительной части урока (если в ней есть что-то отличительно специфичное); особенность прошедшего урока (по необходимости).

6. Проектирование конспекта урока

Конспект урока относится к документам третьего уровня проектирования. Он является своеобразным планом, где конкретизированы задачи урока, детализировано содержание его частей, определена их продолжительность, указана дозировка каждого упражнения, представлены условия выполнения упражнений и организации занимающихся. Конспект дает возможность упорядочить структуру урока, в которой выделяются три ее вида: микро, мезо и макро.

Макроструктура урока определяет части урока в соответствии с закономерностями динамики работоспособности занимающихся. Конкретным проявлением макроструктуры урока является известное его деление на три части: подготовительную, основную и заключительную. В определении названия первой части урока имеются разногласия. В научно-методической литературе первая часть урока у одних авторов называется вводной, у других — подготовительной, у третьих — вводно-подготовительной. Представляется, что название «подготовительная» точнее отражает функциональную сущность первой части урока. В этом случае подчеркивается, во-первых, возможность комплексного решения учебных задач (размять, подготовить к уроку, ввести в курс дела); во-вторых, предполагается обеспечение общей физической подготовки в системе уроков; в-третьих, данное название позволяет различать особенность первой части урока для учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, и для тех, кто такие отклонения имеет. Речь идет о том, что применительно к учащимся с отклонениями в состоянии здоровья первая часть урока может быть разделена на вводную

и собственно подготовительную. В последнем случае, видимо, целесообразно построение урока с выделением четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Мезоструктура урока определяет последовательность, взаимосвязь, взаимодействие упражнений в каждой из трех частей урока. В этом случае важен учет эффекта последействия. Эффективность воздействия каждого последующего упражнения на функциональные проявления занимающихся (физические, психические) в известной мере зависит от тех следовых явлений, которые «остались» в организме после выполнения предыдущего упражнения. С учетом эффекта «последействия» определяется последовательность упражнений в каждой из частей урока, то есть их мезоструктура.

Выполнение каждого физического упражнения предполагает взаимодействие преподавателя и ученика. Это взаимодействие сводится к упорядочению методических приемов (их состав, последовательность, продолжительность, чередование, организация). Это и есть *микроструктура урока*, то есть структура взаимодействия преподавателя и ученика в каждом физическом упражнении.

По оформлению конспекта урока имеется целый ряд рекомендаций. Причем они различаются и по схеме, и по содержанию используемых названий граф. Рассмотрим основные варианты рекомендаций по оформлению конспекта урока с точки зрения их сравнительной целесообразности и содержательной точности.

В 1962 году в книге «Педагогическая практика в школе по физическому воспитанию» Ю. А. Янсон представил следующую форму конспекта урока:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
-------------	------------------	-----------	--------------------------------------

Данная форма, можно сказать, стала классической и широко практикуется преподавателями физического воспитания. Отдавая дань уважения этой классической форме, следует отметить некоторые терминологические неточности используемых в ней заголовков. В частности, представление о содержании урока складывается из содержания программного материала, содержания деятельности учителя и содержания деятельности учеников. В графе «Содержание урока» в данном варианте пред-

ставлено содержание лишь программного материала. Другие же компоненты содержания (с позиции учителя, учеников) представлены в других графах конспекта. Следовательно, название графы «Содержание урока» в этом отношении является неполным и поэтому неточным. В графе «Организационно-методические указания» обычно представляются сведения для учителя по организации урока, его методическому обеспечению. Получается, что, разрабатывая конспект урока, учитель «указывает» сам себе. Очевидна неточность сочетаний, используемых в названии графы слов.

А. Н. Хан (1972 г.) предложил свой, несколько отличающийся от классического, вариант оформления конспекта урока.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Замечания	
			по организации	по методике

Представленная им форма также не совсем точна в названии граф и правомерности деления последней из них на две составляющие. Неточность названия второй графы «Содержание урока» обсуждалась ранее. Разделение же последней графы на замечания «по организации» и замечания «по методике» можно признать правомерным с большими условностями и только, как нам представляется, в исключительных случаях. Например, при формировании у студентов умений в разработке замечаний организационно-методического характера. Разделение последних означает их противопоставление, обособление. Это нецелесообразно, так как любая организация — элемент методики, а любой методический прием включает элемент организации.

В. М. Качашкин (1972 г.) в учебном пособии «Методика физического воспитания» представил еще один вариант оформления конспекта урока.

План урока	Ход урока	Дозировка	Примечания
------------	-----------	-----------	------------

В данном варианте в графе «План урока» фиксируется содержание программного материала, и, следовательно, название графы неточно отражает содержание записей в ней. В графе «Ход урока» отражены замечания по организации действий преподавателя, а в графе «Примечания» — организация действий занимающихся. Подобная дифференцировка записи вполне допу-

стима. Однако с точки зрения целостности представления и определения микроструктуры урока (то есть взаимодействия преподавателя и ученика в каждом конкретном упражнении) целесообразно не разделять подобные элементы планирования.

В учебнике «Теория и методика физического воспитания» под редакцией А. П. Матвеева (1976 г.) приводится разработка формы написания конспекта урока, рекомендуемая А. А. Губановой.

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические примечания
--------------------------------	-----------	--

В данном варианте по сравнению с «классическим» объединены графы «Части урока» и «Содержание урока». Такое объединение вполне возможно, но необходимо отметить указанное ранее несоответствие названия графы с содержанием производимых в ней записей. Кроме того, в данном варианте формы конспекта урока графа «Организационно-методические указания» (см. Ю. А. Янсон, 1962) заменена названием «Организационно-методические примечания». Такой вариант названия предпочтительнее, ибо подчеркивает, что они адресованы преподавателю.

Н. М. Моисеев (1977 г.) предложил иной вариант оформления конспекта урока:

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
----------	-----------	--

Впервые название графы «Содержание урока» заменено названием «Средства», а название последней графы обозначено как «Методические приемы обучения, воспитания и организации». Данное название этой графы, на наш взгляд, точнее отражает сущность представляемых в ней записей. Однако к недочету всей формы записи следует отнести отсутствие графы «Части урока», так как в этом случае нет представления о временных затратах на каждую из них.

В учебном пособии «Теория и методика физического воспитания» под редакцией В. А. Ашмарина (1979 г.) также представлен вариант оформления конспекта урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Примечания
-------------	------------	-----------	--------------------------------------	------------

На наш взгляд, в данной форме конспекта урока некорректны названия граф «Содержание» и «Организационно-методические указания», поскольку они не соответствуют содержанию и назначению представляемых в них записей. Кроме того, вряд ли целесообразно вводить графу «Примечания». Во-первых, не по каждому упражнению они имеются; во-вторых, обобщенные примечания могут быть зафиксированы в конце конспекта; в-третьих, устранение этой графы увеличивает место, необходимое для других граф, и повышает наглядность конспекта.

Как можно видеть, анализ форм конспекта урока позволил выявить их достаточное разнообразие. При этом каждая из них имеет те или иные преимущества и недостатки. Единства рекомендаций нет. В связи с этим возникает вопрос: целесообразно ли проводить дальнейшую работу по унификации требований к оформлению конспекта урока? На наш взгляд, целесообразно. Результатом ее станет оптимальный вариант формы, что предопределяет единство требований и исключит влияние сбивающих факторов (которое наблюдается при условии разнообразия форм) на выработку обоснованных представлений по оформлению конспекта урока. Последнее обстоятельство позволит теоретически строго, со знанием существа дела и без особых затруднений определять содержание записей в различных графах конспекта. Кроме того, унифицированный подход к оформлению конспекта урока исключит противоречивые суждения в практике инспектирования работы преподавателей физического воспитания вообще и их умения оформлять конспект урока в частности. С учетом приведенных суждений в качестве оптимального предлагается оформление конспекта, предложенное Н. М. Моисеевым (Ленинградский институт физической культуры и спорта, 1977).

В заключение необходимо уточнить так называемую шапку в написании конспекта. Она может быть такой:

КОНСПЕКТ УРОКА № 15

по _____ (легкой атлетике, баскетболу, лыжной подготовке, гимнастике и т. п.) для учащихся 5 класса

Задачи: _____

Время проведения:

Место проведения:

Инвентарь:

Целесообразная конструктивная деятельность преподавателя на занятии определяется исходя из учета целого ряда общих требований к конспекту урока. Рассмотрим основные из них.

Первое требование связано с ответом на вопрос «Какова последовательность разработки содержания конспекта урока?» При разработке конспекта урока можно рекомендовать следующую последовательность действий:

- разработка учебных задач;
- написание констатирующей части конспекта (наименование, задачи, место, время, инвентарь);
- разработка основной части урока (запись содержания основной части урока: основные и специальные упражнения, комбинации, эстафеты, игры, дозировка каждого задания, методические приемы по организации обучения и воспитания);
- разработка подготовительной части урока (запись содержания подготовительной части урока: основные и специальные упражнения, комбинации, эстафеты, игры, дозировка каждого задания, методические приемы по организации обучения и воспитания);
- разработка заключительной части урока (запись содержания заключительной части урока: основные и специальные упражнения, комбинации, эстафеты, игры, дозировка каждого задания, методические приемы по организации обучения и воспитания);
- анализ композиции содержания и организации урока в целом (уточнение содержания, выделяемого ресурса времени, величин дозировки, методических приемов организации обучения и воспитания, определение взаимосвязи различных частей урока).

Первоочередная разработка основной части урока позволит оптимально соотносить затраты времени на все части урока с созданием условий для реализации поставленных на урок задач.

Второе требование соотносено с ответом на вопрос «С какой подробностью разрабатывается конспект урока?» Необходимо отметить, что в практике физического воспитания существуют два варианта конспектов урока: подробный и схематичный. Степень подробности в разработке конспекта урока физической культуры должна определяться с учетом следую-

ших факторов: обоснованной необходимости; логики учебного материала и, наконец, наличия опыта работы преподавателя. Подробная разработка конспекта урока представляется целесообразной преимущественно на этапе становления профессионального мастерства педагога (студент, начинающий преподаватель). В этом случае такая разработка становится условием формирования методической грамотности специалиста.

Третье требование соотносится с вопросом «Возможна ли коррекция намеченного содержания планов уроков?» Не только возможна, но и необходима. Следует учитывать тот факт, что существует так называемое проектируемое (разрабатываемое заранее) и реальное (складывающееся в процессе занятия) содержание урока. Необходимо стремиться к тому, чтобы проектируемое содержание максимально соответствовало реальному. Следует также подчеркнуть, что использование имеющихся разработок без учета особенностей содержания деятельности конкретных учащихся и конкретного педагога приводит к тому, что реальное содержание урока практически отличается от проектируемого. В этом случае оптимальное соотношение учебной и обучающей деятельности весьма затруднено. Кроме того, в осуществлении учебных задач появляется рассогласование — рекомендуемая система учебных задач реализуется (с учетом сбивающих факторов — интерес, уровень подготовленности занимающихся и т. п.) лишь отчасти и не всегда эффективно.

Четвертое требование связано с вопросом «Следует ли в конспекте урока предусматривать только последовательное (последовательное) решение учебных задач или же отдавать предпочтение их совместному (комплексному) решению?» Конечно, более целесообразным является второй вариант планирования, то есть комплексное решение задач. К примеру, соответствующая организация общеразвивающих упражнений (ОРУ) может решать одну задачу — подготовка к уроку. Другая организация ОРУ способна решать две задачи — подготовка к уроку и развитие качества ловкости (усложнение упражнений, повышение требовательности к культуре их выполнения). При третьей организации ОРУ можно решить уже несколько задач — к перечисленным выше добавить задачи по совершенствованию функциональных возможностей кардиореспираторной системы (за счет большего количества повторений, сокращения интервалов отдыха, увеличения темпа выполнения упражнений). Как видим,

необходима разработка конспекта урока с учетом данного требования и условий его реализации.

Пятое требование соотносится с вопросом «Как осуществлять запись упражнений и заданий в конспекте урока?» Существует по крайней мере три варианта записи: в соответствии с гимнастической терминологией; с использованием образных слов (сленгов), символов, схем, рисунков и, наконец, произвольная запись. Последний вариант, видимо, обуславливается отсутствием необходимой грамотности и по этой причине не может быть приемлемым. Что касается других вариантов записи, то первый из них целесообразен на этапе становления профессионального мастерства и накопления опыта; второй — предпочтителен при условии профессиональной грамотности и наличии достаточного опыта работы. Запись упражнений по второму варианту экономит время. Кроме того, она является более наглядной, что обеспечивает лучшее восприятие и запоминание.

Оптимальной разновидностью записи следует считать сочетание первого и второго вариантов.

Шестое требование связано с вопросом «Какие обязательные задачи должны быть поставлены на уроке, а какие определяет сам преподаватель в зависимости от необходимости?» Директивно определено, что на каждый урок преподаватель обязан сформулировать задачи по обучению движениям и развитию двигательных качеств. Другие виды задач ставятся на урок по необходимости, которую определяет сам преподаватель.

Седьмое требование состоит в необходимости обеспечения специальными средствами любой выдвинутой учителем на урок задачи. И наоборот, если планируются какие-то задания, то они должны быть предназначены для решения конкретной учебной задачи.

Восьмое требование связано с необходимостью дозирования нагрузки, которая определяется в любых показателях, но с учетом наиболее точной характеристики ее объема и интенсивности.

Девятое требование предполагает взаимосвязь каждого задания, фиксируемого в конспекте урока, и приемов, предлагаемых для их организационно-методического обеспечения.

В процессе проектирования урока учитель разрабатывает содержание различных его частей. Подобное действие связано преж-

де всего с учетом требований теории и методики физического воспитания. Следует отметить не только их наличие в соответствующих публикациях, но и большое разнообразие, определяемое уровнем обобщенности представления требований. Нами разработан их ориентирующий состав по отношению к различным частям урока.

Ориентирующий состав содержания подготовительной части урока

1. Содержание подготовительной части должно соответствовать решению основных задач урока (основной части).

2. Последовательность заданий должна строиться с учетом диалектики общеподготовительных и специально подготовительных упражнений, а также феномена положительного «переноса».

3. В среднем время, выделяемое на подготовительную часть, составляет 20—30 % от общего времени урока.

4. Как правило, подготовительная часть урока включает комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), систему использования которого рекомендуется организовывать с учетом следующих положений:

→ комплекс ОРУ является необходимым компонентом подготовительной части урока физической культуры. Входящие в этот комплекс упражнения должны обеспечивать разносторонность развития физических качеств, с одной стороны, а с другой — по своей структуре и содержанию отражать специфику основной части урока, где решаются главные задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств учащихся;

→ количество упражнений в комплексе от 8 до 12;

→ из общего числа упражнений, входящих в комплекс ОРУ, следует дифференцировать упражнения на четыре группы, характеризующие регион воздействий: для мышц и суставов верхних конечностей; для мышц и суставов нижних конечностей; для мышц и суставов туловища; общего воздействия (включающие более одного региона);

→ упражнения по степени координационной сложности должны быть доступны занимающимся. Рекомендуется их ранжировать на относительно простые и сложные; более простые располагаются в начале комплекса;

→ система комплекса подразумевает определенную логическую последовательность заменяемости упражнений ОРУ, то есть какие-то упражнения должны «выводиться» из него через определенное время (по мере их освоения и важности в решении задач урока), а какие-то «добавляться». С учетом степени их освоения в комплексе должны быть представлены ОРУ трех видов: 1) новые; 2) известные, но не закрепленные; 3) хорошо закрепленные. Упрощенно систему такой «заменяемости» можно представить следующим образом:

1. Ко всем упражнениям должна быть определена дозировка в тех единицах измерений, которые наиболее существенно отражают его характеристики. При этом от урока к уроку должна быть продумана система увеличения нагрузки (в основном за счет увеличения количества повторений и темпа выполнения) с учетом степени освоенности упражнений и их воздействия на организм занимающихся;
2. При необходимости уточнения способов организации выполнения упражнений комплекса (поточно, отдельно, ..., с музыкальным сопровождением и другие условия, повышающие эффективность управления деятельностью занимающихся при проведении комплекса ОРУ) использовать графу «Методические приемы ...».

Ориентирующий состав содержания основной части урока

1. Содержание основной части урока должно обеспечить достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.
2. Используемые упражнения должны решать задачи развития основных мышечных групп и формирования осанки.
3. Учебные задания должны быть в таком количестве, чтобы это не препятствовало их полноценному и основательному выполнению.
4. Учебные задания следует чередовать по характеру и степени усилий. В качестве «разгрузочных» упражнений следует использовать упражнения на расслабление, дыхание, гибкость (в спокойном темпе).
5. Следует предусмотреть и определить затраты времени на необходимые построения, перестроения, разбор и сдачу инвентаря, установку снарядов и их уборку.

6. Порядок учебных заданий устанавливается с учетом их взаимодействия, важности решаемых задач и требований по распределению нагрузки на уроке.

7. Необходимо обеспечить соответствие учебных задач и учебных заданий.

8. В случае изменения условий проведения урока содержание и порядок основной части урока могут изменяться.

Ориентирующий состав содержания заключительной части урока

1. Заключительная часть является обязательной частью каждого урока.

2. В заключительной части урока планируется использование:

- упражнений на дыхание;
- упражнений на расслабление;
- упражнений в построениях, перестроениях, фигурной маршировке;
- подведение итогов;
- задание на дом;
- малоподвижные игры.

3. Заключительная часть урока не должна занимать более 3—5 мин. урока.

4. Целесообразно таким образом чередовать упражнения, чтобы избежать излишней стандартности в содержании заключительной части урока.

Ориентирующий состав содержания форм организации и методических приемов, которые могут быть реализованы на уроке

1. Способы построения, его место.
2. Способы перестроения (как).
3. Размещение занимающихся (где).
4. Организация выдачи и сбора мелкого инвентаря, установки и уборки снарядов.
5. Формы разметки, используемой на уроке.
6. Организация выполнения упражнений (дистанция, интервал, построение).
7. Организация самостоятельной работы.
8. Подготовка мест занятий и инвентаря.

9. Выбор места учителем.
10. Направления перемещений занимающихся.
11. Темп выполнения упражнений.
12. Наиболее существенные требования к характеристикам упражнения.
13. Организация внимания занимающихся на наиболее типичные ошибки при выполнении упражнений.
14. Указание дополнительных учебных задач.
15. Организация страховки (как, кто).
16. Организация помощи занимающихся при выполнении упражнений.
17. Организация контроля за процессом обучения.
18. Организация судейства, игр, эстафет.
19. Обеспечение техники безопасности при выполнении упражнений.
20. Способы и эффективность исправления основных ошибок.
21. Условия варьирования упражнения в ходе его выполнения.

Важным аспектом проектирования является разработка требований к результатам учебной деятельности, которые формируют систему оценивания. Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок: физической подготовленности учащихся (проводится в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным); технической подготовленности (по мере прохождения разделов программы); теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Анализ четвертных оценок позволяет выявить по крайней мере два показателя профессиональной деятельности учителя физической культуры. Во-первых, общую успеваемость (в процентах от числа учащихся того или иного класса). Оптимальная величина успеваемости равна 100 %. Допустимая величина успеваемости равна 80 %. Критическая величина успеваемости находится ориентировочно в пределах 60—80 %. Успеваемость ме-

нее 60 % является недопустимой. Выявляются причины такой величины успеваемости. В случае сомнений в объективности оценивания можно провести выборочное оценивание (какого-либо класса) с привлечением независимых экспертов. Если есть существенные расхождения в оценках, выявляются причины такого расхождения.

Кроме общей успеваемости, можно вычислить показатель качества обучающей деятельности учителя физической культуры. Для этого количество отметок «5» делится на количество всех положительных отметок («3», «4», «5»). Оптимальная величина коэффициента качества равна 0,5 (50 %), допустимая — 0,25 и выше, критическая — менее 0,2. Коэффициент качества позволяет выявить динамику профессионального роста учителя. Кроме того, он помогает проводить сравнительный анализ деятельности разных учителей, выявлять средний уровень качества обучения по учебному предмету «физическая культура» в школе, городе, районе. Этот показатель можно использовать как критерий объективности притязаний учителя на аттестационную категорию — высшую, первую, вторую.

Организация учета учебной деятельности в классном журнале, как показывает анализ деятельности учителей, не всегда соответствует требованиям унификации и целесообразности.

Так, без записи в журнале распределения учащихся на медицинские группы учитель физической культуры не имеет права проводить занятия по той или иной программе. Подобная запись осуществляется на основе ежегодного приказа (до 1 сентября) руководителя образовательного учреждения о распределении учащихся на медицинские группы.

Учебные темы в журнале записываются на основе их представления в образовательной программе и в соответствии с годовым планом-графиком. При этом запись должна быть произведена без сокращений, искажающих содержание темы. Для сравнения приведем два варианта записей в журнале: правильный — «Опорный прыжок через козла ноги врозь»; неправильный — «Козел». Не допускается запись мероприятий, проводимых на уроке (например, «Подготовка к строевому смотру») и учебных задач (например, «Продолжать учить технике опорного прыжка через козла ноги врозь»).

Вариант годового плана-графика учебной работы по физическому воспитанию

На основе предлагаемых ранее технологий проектирования учебной работы в общеобразовательном учреждении нами разработан вариант планирования учебного процесса по физическому воспитанию. В качестве примера представлены материалы планирования для 5—7 классов по специализации «баскетбол». Документы планирования разработаны на основе содержания образовательной программы по физической культуре А. П. Матвеева. Состав предложенных документов учебной работы: конкретизированный учебный план, распределение разделов программы по четвертям и годовые планы-графики прохождения учебного материала. По своей структуре планирование учебного процесса — это системное распределение учебного материала образовательной программы для каждого класса с разбивкой его по четвертям.

На основе предлагаемого варианта планирования учитель легко может разработать самостоятельно рабочий план на четверть, тематическое планирование, конспект урока. Представленный вариант планирования реализуется в школах Нижегородской области на протяжении последних 5 лет и оценивается учителями физической культуры как эффективный.

Содержание учебного материала распределено по разделам «Основы теоретических знаний» и «Способы двигательной деятельности». Предлагается примерное распределение учебного материала по классам. Каждая тема теоретического раздела имеет свой порядковый номер. Каждая тема раздела «Способы двигательной деятельности» имеет аббревиатурное и цифровое обозначение: баскетбол — «Б», волейбол — «В», гимнастика — «Г», практические умения — «У», легкая атлетика — «А», лыжная подготовка — «Л», общеразвивающие упражнения — «О», прикладные упражнения — «П», футбол — «Ф».

Подобные документы могут быть разработаны по аналогии и для других видов спортивной специализации, представленных в образовательной программе: волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжная (кроссовая) подготовка, гимнастика. Образовательное учреждение, выбрав предмет специализации, разрабатывает и реализует документы применительно к ее пла-

нированию. Годовой план-график строится по четвертям с указанием номеров уроков каждой четверти.

Оформляется план-график в виде матрицы: в первой вертикали дается перечень тем или упражнений, а по горизонтали — номера уроков. На пересечении тем и уроков расставлены цифры и буквы. Они соответствуют номерам тем по разделу «Основы теории» и обозначениям раздела «Способы двигательной деятельности», представленным выше. Например, в плане-графике прохождения учебного материала для 5 класса по специализации «Баскетбол» в первую четверть по теме «Упражнение без мяча» в уроке № 14 зафиксированы цифры «1.2» и «1.5». Обращаясь к перечню «Способы двигательной деятельности», определяем: цифра «1» обозначает подраздел «Упражнение без мяча». Следующая цифра «2» обозначает задание № 2 из предлагаемого перечня «Передвижение приставными шагами...». Таким же образом расшифровываются и другие обозначения.

На основе предлагаемых графиков прохождения учебного материала достаточно легко осуществить тематическое планирование. В этом случае для каждого отдельно взятого номера урока формулируются задачи урока, которые определяются исходя из его содержания, а вместо цифр приводятся формулировки соответствующих этим цифрам упражнений.

**Распределение разделов образовательной программы
по физической культуре в учебном году
и объема учебных часов со спортивной направленностью
«Баскетбол» для 5—7 классов**

5 класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
I	1	л/атл. — 10 ч.	1	б/б—6 ч.	18
II	1	гим.— 8 ч.	1	б/б—6 ч.	16
III	1	ф/б — 4 ч. лыжи — 6 ч.	1	б/б—6 ч.	18
IV	—	л/атл.— 10 ч.	—	б/б—6 ч.	16
Итого	3	38	3	24	68

Примечания: Теоретические занятия организуются преподавателем в любом варианте — отдельный урок, часть урока.

В объем часов, отводимых на практику общеприкладной направленности (190 часов), включены часы на формирование практических умений (10 часов на 5 лет — с 5 по 9 класс) и общеразвивающие упражнения (60 часов на 5 лет — с 5 по 9 класс). Преподаватель распределяет указанные часы или равномерно или неравномерно с 5 по 9 класс.

6 класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
I	1	л/атл. — 10 ч.	1	б/б—6 ч.	18
II	1	гим.— 8 ч.	1	б/б—6 ч.	16
III	1	ф/б — 4 ч. лыжи — 6 ч.	1	б/б—6 ч.	18
IV	—	л/атл.— 10 ч.	—	б/б—6 ч.	16
Итого	3	38	3	24	68

7 класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
I	1	л/атл. — 10 ч.	1	б/б—6 ч.	18
II	1	гим.— 8 ч.	1	б/б—6 ч.	16
III	1	в/б — 4 ч. лыжи — 6 ч.	1	б/б—6 ч.	18
IV	—	л/атл.— 10 ч.	—	б/б—6 ч.	16
Итого	3	38	3	24	68

Учебный план

Содержание разделов	Кол-во часов	Классы				
		5	6	7	8	9
1. Основы физкультурных знаний	30	6	6	6	6	6
2. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью	190	38	38	38	38	38

Окончание табл.

Содержание разделов	Кол-во часов	Классы				
		5	6	7	8	9
2.1. Гимнастика с элементами акробатики	40	8	8	8	8	8
2.2. Легкая атлетика	100	20	20	20	20	20
2.3. Лыжи (кроссовая подготовка)	30	6	6	6	6	6
2.4. Волейбол	12	—	—	4	4	4
2.5. Футбол	8	4	4	—	—	—
Всего:	220	44	44	44	44	44
3. Способы физической культуры со спортивной направленностью «Баскетбол»	120	24	24	24	24	24
3.1. Имитационные упражнения	6	6	—	—	—	—
3.2. Ловля мяча и передача мяча	12	4	4	2	1	1
3.3. Ведение мяча	16	4	4	4	2	2
3.4. Броски мяча по кольцу	18	4	4	4	3	3
3.5. Действия игрока в защите	34	6	6	6	8	8
3.6. Действия игрока в нападении	34	—	6	8	10	10
Итого:	340	68	68	68	68	68

Состав и обозначение учебного материала по теоретической, технической и физической подготовке

Основы теоретических знаний

5 класс

1. Историческое развитие физической культуры в России.
2. Особенности развития избранного вида спорта.
3. Пульсометрия.
4. Возрастные и индивидуальные особенности развития ловкости.

5. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
6. Требования к одежде для занятий физическими упражнениями.
7. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.
8. Общая характеристика содержания учебного предмета «физическая культура» в школе.

6 класс

9. Педагогические основы развития физкультурных знаний.
10. Деятельность системы кровообращения в процессе и после воздействия физических нагрузок.
11. Возрастные и индивидуальные особенности развития быстроты.
12. Характеристика индивидуального уровня физического развития.
13. Характеристика индивидуального состояния здоровья.
14. Характеристика способов контроля уровня физического развития.
15. Характеристика способов определения состояния здоровья.
16. Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.

7 класс

17. Педагогические основы обучения двигательным действиям.
18. Физиологические основы развития физических качеств.
19. Биодинамические характеристики физических упражнений.
20. Деятельность системы дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок.
21. Возможности совершенствования функциональной системы организации человека средствами физической культуры.
22. Возрастные и индивидуальные особенности развития гибкости.
23. Содержание занятий физическими упражнениями общеразвивающей направленности.
24. Правила закаливания с использованием оздоровительных сил природы.

Способы двигательной деятельности

Баскетбол (Б)

Б. 1. Упражнения без мяча:

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью в одном направлении.
3. То же с изменением направления движения.
4. Переход с передвижения левым боком на передвижение правым боком.
5. Стойка баскетболиста.
6. Передвижение в стойке баскетболиста.
7. Остановка прыжком после ускорения.
8. Остановка в шаге после ускорения.
9. Остановка в два шага.
10. Повороты на месте.
11. Повороты в движении.
12. Защита против игрока нападения.
13. Перемещения в нападении против игрока защиты.

Б. 2. Ловля и передача мяча:

1. Двумя руками от груди стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. С шагом вперед.
6. Одной рукой от плеча после ведения.
7. Двумя руками с отскоком от пола.
8. Одной рукой с отскоком от пола.
9. Одной рукой снизу стоя на месте.
10. Одной рукой снизу в движении.
11. Ловля мяча с полукотскока.
12. Ловля высоколетающего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

Б. 3. Ведение мяча:

1. На месте.
2. В движении по прямой шагом.

3. С изменением направления движения.
4. С изменением скорости движения по прямой.
5. С изменением скорости и направления движения.
6. С изменением высоты отскока.
7. Правой и левой рукой поочередно на месте.
8. Правой и левой рукой поочередно в движении.
9. Перевод мяча с правой руки на левую (и наоборот) стоя на месте.

Б. 4. Бросок мяча:

1. Одной рукой в б/б щит стоя с места.
2. Двумя руками от груди в б/б щит с места.
3. Двумя руками от груди в б/б щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в б/б корзину стоя с места.
5. Одной рукой в б/б кольцо с места.
6. Двумя руками от груди в б/б кольцо после ведения.
7. Одной рукой в б/б кольцо после ведения.
8. Одной рукой в б/б кольцо после двух шагов.
9. В прыжке с места одной рукой.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.

Б. 5. Тактические действия:

1. Вырывание мяча.
2. Выбивание мяча.
3. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
4. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
5. Перехват мяча.
6. Борьба за мяч после отскока от щита.
7. Быстрый прорыв.
8. Командные действия в защите.
9. Командные действия в нападении.
10. Игра в б/б с обязательными тактическими действиями (по заданию преподавателя).

Волейбол (В)

В. 1. Подача:

1. Верхняя прямая.
2. Нижняя прямая.
3. Верхняя боковая.

В. 2. Прием мяча:

1. Сверху стоя на месте.
2. Сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча.
3. Сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча.
4. Сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча.
5. Сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча.
6. Сверху в движении.
7. Снизу двумя руками стоя на месте.
8. Снизу двумя руками в движении.
9. Снизу одной рукой (правой — левой) стоя на месте.
10. Снизу одной рукой (правой — левой) в движении.
11. Снизу-сверху стоя на месте.
12. Снизу-сверху перемещаясь.
13. Снизу одной (двумя) руками с падением вперед на руки.

В. 3. Передача мяча:

1. Вперед по высокой траектории.
2. Вперед по средней траектории.
3. Вперед по низкой траектории.
4. Над собой.
5. Назад по высокой траектории.
6. Назад по средней траектории.
7. Назад по низкой траектории.
8. Из зоны в зону в/б площадки.
9. Двумя руками сверху в прыжке.

В. 4. Нападающий удар и блокировка:

1. Имитация удара.
2. Имитация блокировки.
3. Через сетку с места в прыжке.
4. В движении из 4-, 3-, 2-й зон.
5. Через сетку с разбега с передачи из глубины площадки.
6. Через сетку с разбега с поворотом из 3- и 4-й зон площадки.

7. Через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач.
8. Через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач.
9. Одиночное блокирование.
10. Блокирование парами.

В. 5. Тактические действия:

1. Индивидуальные действия на задней линии.
2. Индивидуальные действия в центре площадки.
3. Индивидуальные действия у сетки.
4. Взаимодействие игроков у сетки.
5. Взаимодействие игроков на задней линии.
6. Игра со второй подачи игрока передней линии.
7. Страховка партнера, выполняющего нападающий удар.
8. Страховка партнера (партнеров), выполняющих блокировку нападающего удара.
9. Взаимодействие игроков зон 2, 6 при приеме трудных мячей.
10. Взаимодействие игроков зон 2, 6 при обманных действиях соперника.

Гимнастика с основами акробатики (Г)

Общие

- Г. 1. Кувырок вперед-назад в группировке.*
- Г. 2. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.*
- Г. 3. Стойка на лопатках.*
- Г. 4. Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушагат.*
- Г. 5. Кувырок вперед в стойку на лопатках.*
- Г. 6. Кувырок назад в упор ноги врозь.*
- Г. 7. Длинные кувырки вперед с разбега.*
- Г. 8. Комбинации.*
- Г. 9. Стойка на голове.*
- Г. 10. Прыжок боком с поворотом на 90°.*
- Г. 11. Преодоление препятствий (гимнастических снарядов — конь, бревно) прыжком (с опорой и без), перелезанием, подлезанием; расхождение на бревне.*
- Г. 12. Лазание по канату (шесту) в два приема.*

- Г. 13. Перемещение на канате с одного возвышения на другое.*
- Г. 14. Перемещение по горизонтальному канату.*
- Г. 15. Переноска партнера на спине, на руках вдвоем в усложненных условиях передвижения (наклонная скамейка, небольшие препятствия, с изменением направления).*
- Г. 16. Вольные упражнения на 32—48 счетов с использованием простых движений типа «зарядки».*
- Г. 17. Вольные упражнения на 32—48 счетов с использованием акробатических упражнений, доступных для выполнения на полу.*
- Г. 18. Вольные упражнения на 32—48 счетов с использованием элементов хореографии и танцевальных упражнений.*
- Г. 19. Комплексы ОРУ с предметами (гимнастические палки, гантели, ...).*
- Г. 20. ОРУ в парах.*
- Г. 21. Упражнения с использованием гимнастического мостика (наскоки, соскоки).*
- Г. 22. Комплексы стилистически оформленных ОРУ (типа ритмики, аэробики, ...).*
- Г. 23. Организующие команды и приемы.*

Девочки (Д)

- Г. Д. 1. Мост.*
- Г. Д. 2. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла.*
- Г. Д. 3. Ходьба по бревну с различной амплитудой.*
- Г. Д. 4. Танцевальные шаги (полька) на гимнастическом бревне.*
- Г. Д. 5. Ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках.*
- Г. Д. 6. Подскоки на бревне в полуприсед.*
- Г. Д. 7. Прыжки на месте и с продвижением вперед.*
- Г. Д. 8. Равновесие на одной ноге.*
- Г. Д. 9. Полушпагат.*
- Г. Д. 10. Соскок из стойки поперек прогнувшись.*
- Г. Д. 11. Соскок с разбега толчком одной и махом другой.*
- Г. Д. 12. Соскок из упора на колене махом другой в стойку боком к бревну.*
- Г. Д. 13. Произвольные комбинации.*
- Г. Д. 14. Вскок в упор на нижнюю жердь.*
- Г. Д. 15. Соскок из упора на нижней жерди махом назад с поворотом на 90° с опорой о жердь.*

Г. Д. 16. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом одной и толчком другой.

Г. Д. 17. Подъем в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней.

Г. Д. 18. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю жердь.

Г. Д. 19. Из виса стоя махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь.

Г. Д. 20. Соскок из упора на нижнюю жердь махом назад с поворотом на 90° (вправо-влево) с опорой о жердь.

Г. Д. 21. Произвольная комбинация на р/в брусках.

Мальчики (М)

Г. М. 1. Стойка на руках.

Г. М. 2. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла.

Г. М. 3. Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине.

Г. М. 4. Перемах (правой-левой) из упора в упор верхом.

Г. М. 5. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине.

Г. М. 6. Из виса стоя сзади согнувшись на низкой перекладине, толчком ног переход в вис согнувшись сзади.

Г. М. 7. Вис на низкой перекладине на подколенях.

Г. М. 8. Из положения «Г.М.7.» опускание в упор присев через стойку на руках.

Г. М. 9. Произвольная комбинация на низкой перекладине.

Г. М. 10. Размахивание на высокой перекладине.

Г. М. 11. Из размахивания подъем разгибом.

Г. М. 12. Из упора на высокой перекладине перемахом (левой — правой) переход в упор верхом.

Г. М. 13. Из упора на высокой перекладине опускание в вис.

Г. М. 14. Из размахивания в висе на высокой перекладине соскок вперед прогнувшись.

Г. М. 15. Произвольная комбинация на высокой перекладине.

Г. М. 16. Наскок в упор на параллельных брусках.

Г. М. 17. Размахивание в упоре на параллельных брусках.

Г. М. 18. Передвижение в упоре на руках (ходьба, прыжком).

Г. М. 19. Соскок махом (вперед-назад) с опорой о жердь.

Г. М. 20. Сед ноги врозь — кувырок вперед.

Кроссовая подготовка (К)

К. 1. Беговые задания:

1. Гладкий бег.
2. Бег в подъем.
3. Бег со спуска.
4. Бег по песку.
5. Бег по гравию.
6. Бег по снегу.
7. Бег по льду.
8. Бег по снежному насту.
9. Бег «змейкой».

К. 2. Преодоление препятствий.

1. Вертикальные одиночные в шаге.
2. Вертикальные одиночные наступанием.
3. Вертикальные комбинированные (2—5 препятствий) в шаге.
4. Вертикальные комбинированные (2—5 препятствий) наступанием.
5. Горизонтальные одиночные.
6. Горизонтальные комбинированные (2—5 препятствий).

Легкая атлетика (А)

А. 1. Бег, ходьба:

1. Высокий старт.
2. Старт с опорой на одну руку.
3. Низкий старт.
4. С преодолением низких препятствий (барьеров).
5. По пересеченной местности.
6. Спринтерский бег.
7. Эстафетный бег.
8. Бег по повороту.
9. Спортивная ходьба.

А. 2. Прыжки:

1. В длину с/м.
2. В высоту с короткого разбега способом «перешагивание».
3. В длину с короткого разбега способом «согнув ноги».
4. Тройной с/м.

А. 3. Метание:

1. Мяча в неподвижную цель.
2. Мяча в подвижную цель.

3. Мяча с места на дальность.
4. Мяча с короткого разбега на дальность.
5. Толкание ядра (н/мяча) с места.

Лыжная подготовка (Л)

Л. 1. Строевые упражнения:

1. Повороты переступанием на месте (от носка, от пятки).
2. Повороты махом на 180°.

Л. 2. Лыжные ходы:

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Одновременный двухшажный ход.

Л. 3. Горнолыжная подготовка:

1. Поворот в движении переступанием.
2. Спуск с гор в различных стойках.
3. Подъем елочкой.
4. Подъем лесенкой.
5. Торможение плугом.
6. Торможение упором.
7. Преодоление трамплина (60—100 см).
8. Слалом (3—4 поворота).

Л. 4. Способы передвижений на лыжах:

1. Передвижение на лыжах в паре.
2. Транспортировка партнера на лыжах.
3. Передвижение на одной лыже.
4. Подвижные игры и эстафеты.

Общеразвивающие и специальноразвивающие упражнения (О)

О.1. Упражнения для развития чувства равновесия.

О.2. Упражнения для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса.

О.3. Упражнения для развития прыгучести.

О.4. Упражнения для развития гибкости нижних конечностей.

О.5. Упражнения для укрепления голеностопного сустава.

О.6. Тренировочные задания для развития специальной выносливости.

О.6.1. Равномерное прохождение дистанции со скоростью ниже средней (пульс 120—140 уд/мин).

О.6.1.1. до 1 км.

О.6.1.2. до 2 км.

О.6.1.3. до 3 км.

О.6.1.4. до 4 км.

О.6.2. Повторное прохождение отрезков со средней скоростью (пульс 140—160 уд/мин).

О.6.2.1. $(4 \times 100 \text{ м}) \times 3$.

О.6.2.2. $(4 \times 150 \text{ м}) \times 3$.

О.6.2.3. $(4 \times 200 \text{ м}) \times 3$.

О.6.2.4. $(5 \times 200 \text{ м}) \times 4$.

О.6.2.5. $(6 \times 300) \times 5$.

О.6.2.6. $(6 \times 400) \times 5$.

О.6.3. Повторное прохождение отрезков со скоростью выше средней (пульс 160—180 уд/мин).

О.6.3.1. $(3 \times 50 \text{ м}) \times 2$.

О.6.3.2. $(4 \times 50 \text{ м}) \times 3$.

О.6.3.3. $(3 \times 75 \text{ м}) \times 2$.

О.6.3.4. $(4 \times 75 \text{ м}) \times 3$.

О.6.3.5. $(3 \times 100 \text{ м}) \times 2$.

О.6.3.6. $(4 \times 100 \text{ м}) \times 3$.

О.6.4. Переменное прохождение отрезков со скоростью выше средней (пульс 160—180 уд/мин).

О.6.4.1. $6 \times 200 \text{ м}$ через 200 м — медленно.

О.6.4.2. $4 \times 300 \text{ м}$ через 200 м — медленно.

О.6.4.3. $6 \times 300 \text{ м}$ через 150 м — медленно.

О.6.4.4. $4 \times 500 \text{ м}$ через 200 м — медленно.

Плавание (П)

П. 1. Имитация движения руками и ногами. Кроль, спина, брасс, дельфин.

П.2. Техника плавания «кроль».

П.3. Техника плавания «на спине».

П.4. Техника плавания «брассом».

П.5. Техника плавания «дельфином».

П.6. Стартовый прыжок.

П.7. Повороты при плавании «кролем».

- П. 8. Повороты при плавании на «спине».*
- П. 9. Повороты при плавании «брассом».*
- П.10. Повороты при плавании «дельфином».*
- П.11. Нырание в длину.*
- П.12. Нырание в глубину.*
- П.13. Спасение и транспортировка утопающего.*

Прикладные упражнения (П)

- П. 1. Преодоление различных препятствий напрыгиванием-спрыгиванием.*
- П. 2. Преодоление различных препятствий перепрыгиванием.*
- П. 3. Преодоление различных препятствий подлезанием.*
- П. 4. Преодоление различных препятствий перелезанием.*
- П. 5. Преодоление различных препятствий с опорой на руки перемахиванием.*
- П. 6. Передвижение ходьбой по ограниченной (узкой) площади.*
- П. 7. Передвижение бегом по ограниченной (узкой) площади.*
- П. 8. Передвижение прыжками по ограниченной (узкой) площади.*
- П. 9. Встречные передвижения ходьбой с расхождением по ограниченной (узкой) площади.*
- П.10. Переноска партнера.*
- П.11. Перемещения по неуравновешенной опоре.*
- П.12. Имитация падения (вперед — назад, вправо — влево).*
- П.13. Спрыгивание с возвышений.*

Практические умения (У)

- У. 1. Описание пройденных физических упражнений с использованием специальной терминологии.*
- У. 2. Анализ техники выполнения упражнений.*
- У. 3. Контроль техники выполнения упражнений.*
- У. 4. Определение направленности функционального воздействия физических упражнений.*
- У. 5. Составление комплексов упражнений для утренней зарядки.*
- У. 6. Составление комплексов ОРУ на урок.*
- У. 7. Составление комплекса упражнений ОФП.*
- У. 8. Тестирование уровня физической подготовленности.*
- У. 9. Проведение комплекса ОРУ.*

- У. 10. Осуществление пульсометрии.*
- У. 11. Страховка и оказание помощи.*
- У. 12. Техника самомассажа.*
- У. 13. Судейство соревнований.*

Футбол (Ф)

Ф. 1. Ведение мяча:

1. Носком ноги (поочередно правой — левой) по прямой.
2. Носком ноги (поочередно правой — левой) по разным маршрутам, фигурам (по кругу, «змейкой», восьмеркой и т. п.).
3. Внутренней частью подъема по прямой.
4. Внутренней частью подъема по разным маршрутным фигурам.
5. Внешней частью подъема по прямой.
6. Перечисленные варианты с изменением скорости передвижения.

Ф. 2. Удары по мячу, передачи:

1. Носком по неподвижному мячу.
2. Носком по катящемуся мячу.
3. Серединой подъема по неподвижному мячу.
4. Серединой подъема по катящемуся мячу.
5. После отскока мяча от земли.
6. С поворотом на месте.
7. Пяткой стоя на месте.
8. Пяткой в движении.
9. Головой стоя на месте.
10. Головой в прыжке.
11. Головой в движении.
12. Передачи продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие.
13. Угловой удар.
14. Вбрасывание из-за боковой линии.

Ф. 3. Остановка мяча:

1. Внутренней частью стопы катящегося мяча.
2. Внутренней частью стопы летящего мяча.
3. Грудью летящего мяча.
4. Стопой катящегося мяча.

Ф. 4. Владение мячом и финты:

1. Жонглирование мячом ногами стоя на месте.
2. Жонглирование мячом ногами в движении шагом.
3. Жонглирование мячом головой на месте.
4. Жонглирование мячом головой в движении шагом.
5. Обманные движения — наступание, ложное перемещение, ложный замах.
6. Обводка соперника.

Ф. 5. Тактические действия:

1. Игра в ф/б по упрощенным правилам.
2. Отбор мяча подкатом.
3. Отбор мяча толчком «плечо в плечо».
4. Отбор мяча выбиванием.
5. Перемещения в связи с выбором места для получения паса в поле у ворот.
6. Игра с мячом «квадрат».
7. Игра в нападении.
8. Игра в защите.

На страницах 198—216 пособия приводится поурочное планирование учебного материала по физической культуре по четвертям для 5—7 классов. В планах-графиках особо выделены уроки контроля (К) и повторения (П).

Разделы программы и их содержание	Уроки															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
2.2. Упражнения для девочек	Д3 Д5	Д14 Д15 Д16	Д5 Д3 Д16	Д14 Д15 Д16	Д5 Д3	Д14 Д15 Д16	Д14 Д15 Д16	Д3 Д5	Д14 Д15 Д16	Д3 Д5	К					
2.3. Упражнения для мальчиков	М3 М4 М5	М16 М17 М19	М3 М4 М5	М16 М17 М19	М3 М4 М5	М16 М17 М19	М16 М17 М19	М3 М4 М5	М16 М17 М19	М20	К					
3 Прикладные упражнения		3	3	3	4	4	6	6	3,4 6	3,4 6						
4 Практические умения		10	2	10	2	5	1	1								
5 Легкая атлетика													+	+	+	+
5.1. Бег													1.1 1.5	1.1 1.6	1.1 1.4	1.1 1.4
5.2. Прыжки													2.2	2.2		
5.3. Метания													3.2	3.2		3.2
6 Специальная физическая подготовка													1	3	1	3

**План-график прохождения учебного материала
по физической культуре для 5 класса
на третью четверть**

Разделы программы и их содержание	Уроки																		
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1 Основы знаний	Т7																		
2 Лыжная подготовка		+	+	+	+	+	+												
2.1. Повороты		1	1	1	3	3	К												
2.2. Подъемы и спуски		6	6	4	4	4	К												
2.3. Передвижение на лыжах		9	9	9	9	9	К												
3 Футбол								+	+	+	+								
3.1. Ведение мяча								1.1	1.1	1.1	1.1								
								1.2	1.2	1.2	1.2								
								1.3	1.3	1.3	1.3								
3.2. Удары и пере- дачи мяч								2.1	2.1	2.1	2.1								
								2.2	2.2	2.2	2.2								
3.3. Владение мячом								4.1	4.1	4.1	4.1								
3.4. Игровые дей- ствия								5.1	5.1	5.1	5.1								
4 Прикладные упраж- нения		10	11	12	12	10	10	К											
						12	12												

**План-график прохождения учебного материала
по физической культуре для 6 класса
на первую четверть**

Разделы программы и их содержание	Уроки																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 Основы знаний	Т9											Т10						
2 Легкая атлетика		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
2.1. Хольба, бег		1.2 1.6	1.2 1.4 1.6	1.5 1.4 1.6	1.3 1.4 1.6	1.5 1.4 1.6	1.3 1.4 1.6	1.5 1.4 1.6	1.3 1.4 1.6	1.5 1.4 1.6	К							
2.2. Прыжки		2.3	2.3		2.3		2.3		2.3		К							
2.3. Метание				3.3 3.4		3.3 3.4		3.3 3.4		3.3 3.4	К К							
2.4. Прикладные упражнения			1	1	2	2	5	5										
3 Практические умения		1	2	6	6	6	6	6	12									
4 Баскетбол													+	+	+	+	+	+
4.1. Упражнения без мяча												1.9	1.9	1.9	1.9			
4.2. Ловля и передача мяча												2.4	2.4	2.4	2.4	2.5 2.7 2.8	2.5 2.7	2.5 2.7

Разделы программы и их содержание	Уроки															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
2.2. Упражнения для девочек									Д3 Д5	Д21 Д5	Д3 Д5	Д21 Д5	Д3 Д5	Д21 Д5	Д3 Д5	К К
2.3. Упражнения для мальчиков									М1	М7 М8	М17 М18	М7 М8 М9	М20 М14	М13 М14	М20	К
2.4. Прикладные упражнения										П3	П3	П4	П4	П4	П6	П6
3 Практические умения									У1	У2	У6	У6	У6	У6	У6	У6
4 Баскетбол		+	+	+	+	+	+									
4.1. Упражнения без мяча		П	П	П	П	П	П									
4.2. Ловля и передача мяча		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5								
4.3. Ведение мяча		3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5								
4.4. Броски мяча в б/б кольцо		4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7								
4.5. Игровые действия		5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10								

Окончание табл.

Разделы программы и их содержание	Уроки																		
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
4 Прикладные упражнения				П10	П10	П10	П11												
5 Практические умения			У1	У2	У10	У11	У12	У12	У12	У12	У12								
6 Баскетбол													+	+	+	+	+	+	
6.1. Упражнения без мяча													П	П	П	П	П	П	
6.2. Ловля и передача мяча													П	П	П	П	П	П	
6.3. Ведение мяча													П	П	П	П	П	П	
6.4. Броски мяча в б/б кольцо													П	П	П	П	П	П	
6.5. Игровые действия													5.10	5.10	5.10	5.10	5.10		
7 Специальная физическая подготовка													4	4	4	4	4	4	К
													6	6	6	6	6	6	

**План-график прохождения учебного материала
по физической культуре для 6 класса
на четвертую четверть**

Разделы программы и их содержание	Уроки															
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1 Основы знаний							+	+	+							
2 Легкая атлетика																
2.1. Ходьба, бег							1.3 1.6	1.3 1.6 1.7	1.3 1.6 1.7	1.3 1.6 1.7	1.3 1.6 1.7	1.3 1.6 1.7	1.3 1.6 1.7	1.3 1.6 1.7	1.3 1.6 1.7	К К
2.2. Прыжки							2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	К
2.3. Метание								3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	К
2.4. Прикладные упражнения								П7	П7	П7	П8	П8	П8	П13	П13	П13
3 Практические умения							У1	У1	У2	У6	У6	У6	У6	У6	У6	У12 У12
4 Баскетбол	+	+	+	+	+	+										
4.1. Упражнения без мяча	П	П	П	П	П	К										
4.2. Ловля и передача мяча	П	П	П	П	П	К										
4.3. Ведение мяча	П	П	П	П	П	К										

Разделы программы и их содержание	Уроки																	
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68		
4.4. Броски мяча в б/б кольцо	П	П	П	П	П	К												
4.5. Игровые действия	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10													
5 Специальная физическая подготовка	03	03	03	03	03	К												

План-график прохождения учебного материала по физической культуре для 7 класса на первую четверть

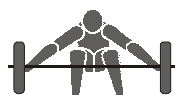
Разделы программы и их содержание	Уроки																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 Основы знаний	Т17 Т21											Т19 Т20						
2 Легкая атлетика		+	+	+	+	+	+	+	+	+								
2.1. Ходьба, бег		1.3 1.6	1.3 1.6	1.4 1.6	1.3 1.6	1.4 1.5	1.6	1.4 1.6	К	1.5	К							

**План-график прохождения учебного материала
по физической культуре для 7 класса
на вторую четверть**

Разделы программы и их содержание	Уроки															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1 Основы знаний	T23															T22
2 Гимнастика																
2.1. Упражнение общего назначения																
2.2. Упражнения для девочек																
2.3. Упражнения для мальчиков																
2.4. Прикладные упражнения																
3 Практические уме- ния																

Разделы программы и их содержание	Уроки																	
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
2.2. Прием мяча		2.1 2.2 2.3	2.1 2.2 2.3 2.4	2.1 2.2 2.3 2.4	К 2.4													
2.3. Передача мяча		3.4 3.1 3.2	3.4 3.1 3.2 3.3	3.4 3.1 3.2 3.3	К 3.3													
2.4. Игровые действия		5.1 5.2	5.1 5.2	5.3 5.3	5.3													
3 Лыжная подготовка						Л1 Л4 Л3	Л1 Л4 Л3	Л1 Л4 Л3	Л1 Л4 Л3	Л4 Л3 Л3	К К Л3							
4 Прикладные упражнения		П10	П10	П11	П11	П12	П12	П12	П12	П12	П12							
5 Практические умения		У1	У2	У3	У3	У1	У2	У10	У4	У3	У3							
6 Баскетбол												+	+	+	+	+	+	
6.1. Упражнения без мяча												1.11	1.11	1.11				

Разделы программы и их содержание	Уроки															
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
2.4. Прикладные упражнения								П7	П7	П8	П8	П13	П13	П13	П13	
3 Практические умения							У1	У7	У7	У9	У9	У4	У4	У2	У12	
4 Баскетбол	+	+	+	+	+	+										
4.1. Упражнения без мяча	П	П	П	К												
4.2. Ловля и передача мяча	П	П	П	К												
4.3. Ведение мяча	П	П	П	П	К											
4.4. Броски мяча в б/б кольцо		П	П	П	К											
4.5. Игровые действия	П	П	П	П	П	К										
5 Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	К										



МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Теоретические аспекты организационно-содержательного обеспечения физической подготовки учащихся в процессе физического воспитания

При организации процесса обучения физической культуре большое внимание следует уделять, наряду с формированием способов двигательной деятельности учащихся, и такому важному направлению физического воспитания, как развитие физических (двигательных) качеств (способностей) учащихся. В теории и методике физического воспитания определены общие положения организационно-содержательного обеспечения этого направления учебной деятельности.

1. Физические способности (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются и проявляются на интегральной основе, взаимно определяя друг друга как в процессе их развития, так и реализации. Учитель должен разносторонне воздействовать на все основные физические качества детей.

2. В 12—14-летнем возрасте большое значение следует придавать развитию скоростно-силовых и силовых способностей, учитывая, что именно в данный период эффект воздействия на эти способности оказывается наибольшим.

3. Развитие физических способностей происходит в основном в процессе целенаправленной двигательной деятельности. При этом определенное значение в достижении результата развития имеют врожденные задатки. Половые различия по срав-

нению с предыдущей возрастной ступенью в этот период становятся более ощутимыми и более достоверными у лиц мужского пола (исключение — показатели гибкости).

4. Эффект тренировки физических способностей зависит от программы, определяющей ее методику. Структура ее включает как минимум цели, средства и методы тренировки.

5. При создании системы физической подготовки школьников на уроках физической культуры следует помнить о временных ограничениях — у педагога нет возможности все время урока посвящать специальному развитию двигательных качеств. Практически в его распоряжении на каждом уроке физической культуры на специальное развитие двигательных качеств имеется от 5 до 10 минут. Большие затраты времени, отводимого на такую работу, не позволят решать задачи обучения двигательным действиям.

6. Процесс развития двигательных способностей может осуществляться на уроках физической культуры (не путать с тренировкой) только в подготовительной и основной частях. Реализация этого процесса в заключительной части урока невозможна по определению, так как в это время должны решаться задачи восстановления и успокоения. Исключение составляет процесс развития гибкости, который может осуществляться в любой части урока.

7. Цель программы по развитию физических способностей определяется по отношению к предмету тренировочного воздействия и ожидаемому результату. Предметом тренировочного воздействия являются виды физических способностей. Применительно к силовым способностям можно выделить в качестве цели развитие относительной силы, взрывной силы и абсолютной силы. Применительно к выносливости — общую выносливость, специальную и статическую выносливость. Применительно к скорости — быстроту реакции, способность к ускорению, темп движения и быстроту одиночного движения.

8. Ожидаемый результат конкретизируется количественными показателями — увеличить на столько-то, показать такой-то результат в беге, прыжке и т. п. Формулировка абстрактной цели типа «развитие физических качеств» или ей подобной характеризует тренировочную программу как бесцельную, а результат — как неуправляемый и непредсказуемый.

9. Средства для развития физических способностей дол-

жны подбираться по их соответствию цели. В связи с этим определение состава средств является вторичной процедурой в создании тренировочной программы по отношению к цели. В практике физического воспитания эта позиция зачастую игнорируется. Например, если поставлена цель «увеличить количество подтягиваний из виса на 30 % от исходного уровня», то она (будучи первичной) определяет необходимость выбора и реализации упражнений, способствующих развитию прежде всего силовой выносливости. Такие упражнения характеризуются большим объемом повторений и средним уровнем интенсивности.

10. Выбор средств должен соответствовать возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащихся; содержанию разделов образовательной программы. При этом предпочтение следует отдавать тем из них, которые способствуют комплексному развитию физических способностей: например, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и т. п. Это имеет принципиальное значение в условиях базового физического воспитания, которые отличаются жестким лимитом учебного времени. Благодаря комплексному использованию средств развития физических способностей можно решать задачи развития нескольких (сопряженных по основанию положительного переноса) их разновидностей в рамках одного ресурса времени. В случае поочередного развития физических способностей ресурс временных затрат соответственно удваивается, утраивается и т. д.

11. В практике физического воспитания реализуются два варианта развития физических способностей. Первый из них связан с использованием специальных для этих целей упражнений (на силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость). Такой вариант развития физических способностей можно обозначить как «последовательный» (сначала развитие — потом обучение). Причем этот вариант может быть опережающим (предваряет по времени обучение какому-либо двигательному действию, для выполнения которого необходим определенный уровень физических способностей) или сопутствующим (обучение и развитие необходимых физических способностей). Например, в содержание последних уроков по легкой атлетике включают специальные упражнения для развития физических способностей, необходимых для освоения упражнений раздела гимнастики; в содержание последних уроков по гимнастике — специальные

упражнения для развития физических способностей, необходимых для освоения упражнений раздела лыжной подготовки.

Второй вариант связан с развитием физических способностей при выполнении технических действий в процессе обучения в соответствии с реализуемым разделом образовательной программы. Например, при обучении метанию мяча, при многократном выполнении двигательного действия, в условиях выполнения разминочных и подводящих упражнений возможно развитие скоростно-силовых (метание с максимальным усилием, остановка после метания), координационных (согласование движений ног, рук и снаряда, чувство ритма, ориентирование в пространстве) способностей, а также гибкости (плечевых суставов, позвоночника). Такой вариант развития физических способностей можно обозначить как «параллельный» (обучение плюс развитие).

12. Методика развития двигательных способностей должна строиться на основе повторяющегося цикла (в системе серии уроков, учебной четверти, учебного года) постановки и ответов на следующие вопросы.

Вопрос первый. Развивать (то есть превысить имеющиеся достижения) или поддерживать имеющийся уровень физических способностей? Ответ на этот вопрос дает педагог. Важно представлять, что в случае выбора цели развития нагрузочные воздействия должны быть примерно вдвое больше по отношению к цели поддержания.

Вопрос второй. С какого объема и интенсивности нагрузочных воздействий следует начинать тренирующие воздействия? При ответе на этот вопрос следует ориентироваться на место упражнений в уроке, на возрастные предпосылки занимающихся, на начальный уровень их физических кондиций, на условия занятий.

Вопрос третий. Какой величины объема и интенсивности нагрузочных воздействий следует достичь в конце реализации тренировочной программы? В ответе на этот вопрос следует ориентироваться на рекомендуемые показатели и возможности их реализации в рамках учебного времени.

Вопрос четвертый. Какова динамика изменения объема и интенсивности нагрузочных воздействий от начала реа-

лизации тренировочной программы до ее завершения? При ответе на этот вопрос следует ориентироваться на учет длительности реализации тренировочной программы и промежуточных результатов тренировочных воздействий.

В о п р о с п я т ы й. Какую цель следует сформулировать на следующий цикл тренировочной программы? Ответ на этот вопрос определяется достигнутыми результатами и потребностями процесса физического воспитания.

13. Необходимо регулировать соответствие показателей внешней и внутренней нагрузки. Внешняя нагрузка определяется ее характером, объемом и интенсивностью. Внутренняя — реакцией функциональных систем организма человека на тренировочные воздействия. Более успешно физические способности развиваются при параллельной работе над развитием психических, интеллектуальных и волевых качеств.

14. Увеличение нагрузочных воздействий (принцип прогрессирования нагрузки) в процессе развития двигательных способностей осуществляется в два этапа. На первом этапе растут объемные показатели — количество времени, количество повторений и количество серий. На втором этапе, по достижении лимитных значений ресурса учебного времени урока (10 минут), увеличивается интенсивность выполнения упражнений (усложнение условий выполнения, отягощение, темп выполнения, скорость выполнения, сокращение интервалов отдыха). Объемные показатели на втором этапе могут сохраняться или уменьшаться. _____

Методика развития силовых способностей

Наибольшие возможности для повышения уровня всех основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей) имеются в подростковом возрасте. Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Выделяют абсолютную и относительную силу. Под абсолютной силой понимают максимальный вес внешнего отягощения, который может преодолеть человек.

леть ученик независимо от массы своего тела, а под относительной — тот же вес, но в расчете на 1 кг массы собственного тела. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, у девочек — от 11—12 до 13—14 лет.

Наиболее рациональный путь обеспечения общей физической подготовленности — развитие общей силы. С этой целью применяются три группы физических упражнений: упражнения с отягощениями (со штангой, набивным мячом, гирями и др.); упражнения с сопротивлением (партнера, снаряда); упражнения с перемещением собственного тела (подтягивание, лазанье и др.).

Методические рекомендации на развитие общей силы сводятся к следующим положениям:

- чередовать упражнения для различных групп мышц, частей тела на одном занятии;
- начинать с упражнений для более мелких групп мышц;
- темп выполнения движений около 10—15 в минуту;
- упражнение выполнять до утомления;
- между повторениями отдельных упражнений отдыхать столько времени, чтобы занимающийся мог выполнить последующее движение успешно с учетом его формы и напряженности;
- сочетать силовые упражнения с упражнениями для развития гибкости и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц;
- наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины.

Последнее из перечисленных требований важно потому, что сила мышц живота и спины определяет возможности человека при выполнении многих двигательных действий. Хороший мышечный корсет способствует нормальному функционированию внутренних органов и, таким образом, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

Для развития взрывной силы применяются следующие группы физических упражнений:

- упражнения скоростно-силового характера (метания, прыжки);
- с отягощением, которые существенно не влияют на снижение скорости движений;

→ упражнения, в которых происходит резкая смена уступающего режима работы мышц на преодолевающий (прыжки в глубину на обе или на одну ногу с последующим выпрыгиванием на другое, меньшее, возвышение);

→ элементарные физические упражнения, в которых движения выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью и резкой их остановкой.

Кроме упражнений динамического характера, для развития силы применяются и статические. При этом необходимо руководствоваться следующими положениями:

→ движения выполнять при различных углах сгибания конечностей и туловища (45°, 90°, 135°);

→ на протяжении одного занятия применять не более 5—6 отдельных физических упражнений;

→ мышцы напрягать в пределах 70 % от максимально возможного (по личным ощущениям);

→ отдыхать между отдельными упражнениями 6—8 секунд;

→ каждое упражнение повторять 3—5 раз (в каждой серии);

→ между сериями повторений отдыхать 2—4 минуты;

→ длительность напряжения 6—8 секунд;

→ до и после выполнения статических напряжений необходимо выполнять упражнения динамического характера.

Для развития силы на уроках физической культуры (в условиях лимита учебного времени) используют упражнения, не требующие больших затрат времени. Однако их характерная особенность — наличие отягощения (собственный вес, амортизаторы, отягощения, статические напряжения, сопротивление партнера), которое необходимо преодолевать. Это общеразвивающие упражнения с предметами (гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др.), гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с весом собственного тела (приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), элементы единоборств, акробатики. Основной метод развития силы — повторный. Поэтому при создании системы тренирующих воздействий необходимо проектировать такие показатели нагрузки, как интенсивность, количество повторений, количество серий, интервалы отдыха. Величина отягощения (интенсивность) может быть определена исходя из максимально возможного количества повторений тестируемого упражнения.

Если ученик в состоянии (больше не может) выполнить упражнение один-два раза, то данное упражнение относится к зоне максимальной интенсивности (90—100 %). Максимальное число повторений, равное 6—8 (больше не может), характеризует зону большой интенсивности (70—80 %). Максимальное число повторений, равное 12—15 (больше не может), относится к зоне средней интенсивности (60—70 %), а более 15 повторений — к зоне малой интенсивности (50—60 %). Для каждого ученика одно и то же упражнение может находиться в различной зоне мощности. Например, мальчик может подтянуться в висе максимально 2 раза. Данное упражнение для него находится в зоне максимальной мощности. Другой школьник может максимально подтянуться 10 раз. Для него это упражнение относится к большой зоне мощности. Третий школьник может максимально подтянуться 15 раз. Для него это упражнение относится к средней зоне мощности. Все это следует учитывать в разработке программ силовой подготовки в условиях школьного урока.

В процессе решения задач силовой подготовки школьников наиболее адекватными являются зоны средней и малой мощности. При их реализации количество повторений в одной серии должно быть не больше 60—70 % от базового определения количества повторений. Так, если предложено для реализации силовое упражнение средней зоны мощности, то число повторений должно быть 7—9 (исходя из максимально возможного для данной зоны мощности, которое равно 12—15 повторениям). Время работы в серии составляет примерно 20—30 секунд, при ЧСС около 160 уд./мин. Количество серий определяется поставленными задачами, содержанием реализуемого раздела программы и выделяемым ресурсом времени урока. Отдых между сериями составляет время, необходимое для восстановления ЧСС до величины около 100 уд./мин.

В комплексы силовых упражнений в течение нескольких недель рекомендуется включать упражнения сначала для одних групп мышц (например, мышц рук), а затем на развитие других (например, мышц туловища). При этом следует соблюдать важное условие: нагружать сгибатели-разгибатели примерно в равной мере.

В начальный период развития силы используют пассивный отдых между упражнениями и сериями упражнений. В дальней-

шем для отдыха применяют упражнения на расслабление и гибкость. Занимающихся обязательно следует научить правильно дышать во время выполнения упражнений — чрезмерно не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления, вплоть до возникновения грыжи у тех, у кого мышцы в области живота еще недостаточно укреплены. _____

Методика развития выносливости

Существует несколько видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая и координационная. Каждая из них может быть объектом целевых установок учителя и учащихся. Наиболее значимой для школьной практики физического воспитания является общая и специальная выносливость. Общей называют выносливость, проявляемую во время длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека. Она зависит преимущественно от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной функциональных систем. Общая выносливость определяется аэробной производительностью человека. Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата и быстроты расходования ресурсов энергии.

К основным средствам развития выносливости относятся циклические виды движений (бег, плавание, лыжи, коньки, гребля) или ациклические упражнения, искусственно организованные как циклические (аэробика, ритмика), а также средства комплексного воздействия (подвижные и спортивные игры, полосы препятствий, круговая тренировка). Наиболее доступным и удобным средством развития выносливости в условиях школьной практики является бег. Основные методы, которые учитель реализует в процессе физического воспитания, используя бег, — это метод непрерывной (длительной) работы, повторный метод, игровой, соревновательный и метод круговой тренировки (вариант длительной работы).

Увеличение показателей выносливости прежде всего связано с увеличением максимального потребления кислорода (МПК). Развитие МПК наблюдается, если интенсивность выполняемой работы циклического характера равна примерно 50—60 %. Такой интенсивности соответствуют значения пульса, равные 130—140 уд./мин.

Для развития выносливости необходимо руководствоваться следующими положениями:

- выполнять упражнения до утомления и на фоне утомления;
- строго координировать дыхание с движениями;
- регулировать нагрузку на организм, руководствуясь главным образом показателями пульса.

Общую выносливость можно развивать с помощью равномерного (непрерывного) или интервального метода. Равномерный метод развития выносливости доступен для всех. Он благотворно влияет на укрепление здоровья. Приведем некоторые рекомендации по развитию выносливости.

Развитие общей выносливости с использованием равномерного (непрерывного) бега

- Продолжительность бега в одном повторении должна быть не менее 3—5 минут;
- скорость бега рекомендуется такая, при которой значения пульса достигают не более 140 уд./мин.;
- после бега частота пульса через минуту должна быть близкой к норме;
- нагрузку от одного занятия к другому следует увеличивать за счет увеличения ее объемных показателей.

Развитие общей выносливости с использованием интервального бега

- Длина отрезков должна быть 100—150 м, а скорость бега — 75—85 % от максимума;
- частота пульса во время бега должна быть около 160—170 уд./мин.;
- осуществлять 3—5 повторений с интервалами для отдыха между повторениями 45—90 секунд.

Основное отличие методик развития общей выносливости с

помощью равномерного и интервального бега состоит в том, что в первом случае необходимо преодолеть большую дистанцию с незначительной скоростью, а во втором — отдельные отрезки дистанции преодолеваются с относительно высокой скоростью, но между этими повторениями предусматривается непродолжительный отдых.

В процессе развития общей выносливости используется время непрерывной работы от 4 минут в начале тренирующего воздействия до 15—20 минут в конце тренирующего цикла, который по продолжительности равен одной учебной четверти. Не стоит стремиться повышать темп бега (интенсивность), так как наибольшее значение для развития выносливости учащихся имеет постепенное увеличение общей продолжительности нагрузки. Результат занятий зависит и от других обстоятельств: места занятий (зал, площадка, на местности), правильного выбора по сезону и погоде одежды и обуви, подбора маршрута бега. Если нет необходимых условий, то для тренировок можно использовать бег на месте по времени и программе выполнения, идентичной времени и программе бега на отрезках.

При развитии выносливости очень важно научиться правильно дышать (ритмично). Во время продолжительного бега умеренной интенсивности нужно дышать в ритме: 2—3 шага — вдох, 2—3 шага — выдох. При этом акцентировать внимание на выполнение выдоха.

Методика развития скоростно-силовых качеств

Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают и силу, и быстроту — так называемые скоростно-силовые качества. Подростковый возраст — один из благоприятных периодов для их развития. При этом важно различать понятия «скорость» и «быстрота». Скорость — физическая характеристика, определяющая величину перемещения в пространстве за единицу времени (секунду, минуту, час). Под быстротой понимают качество двигательной деятельности человека, обеспечивающее ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Это комплексное качество, в состав которого входят

быстрота реакции, быстрота одиночного движения и частота (темп) движений.

Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек, быстрота развивается в возрасте от 7 до 10—11 лет. Это наиболее благоприятный период для развития быстроты. Рост различных показателей быстроты продолжается и с 11 до 14—15 лет, но уже в меньшем темпе. Затем наступает стабилизация показателей быстроты. Улучшение результатов в беге на короткие дистанции в более старших возрастах связано в большей мере не с проявлением быстроты, а с увеличением силы, выносливости и улучшением техники движений в беге.

Для развития быстроты двигательной реакции применяют следующие методические приемы:

- увеличение скорости передачи предмета (мяча);
- сокращение расстояния, с которого передают мяч;
- уменьшение размера мяча;
- внезапность передачи мяча;
- усложнение условий для движений реакции.

Для комплексного развития быстроты применяют следующие методические приемы:

- выполнять стартовые упражнения;
- проводить бег на коротких отрезках (10—30 м) со старта и «с ходу»;
- развивать способность к произвольному расслаблению мышц;
- выполнять циклические физические упражнения в облегченных условиях (преодоление дистанции за лидером, бег под уклон и др.);
- сокращать размах движений и постепенно увеличивать его, не снижая темпа;
- стимулировать повышение темпа с помощью команды, звуколидера;
- повторять упражнение до первых признаков утомления.

Быстрота движений хорошо развивается в ходе упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась. Наиболее распространенные упражнения для этой цели — бег с максимальной скоростью на 30—60 метров. Оптимальным физиологическим режимом для развития быстроты является время

непрерывной работы от 5 до 10 секунд при ЧСС около 160 уд./мин. Такая работа выполняется сериями, между которыми дается период отдыха такой длительности, чтобы ЧСС восстановилась к началу выполнения следующей серии работы до уровня около 100 уд./мин. При развитии быстроты следует воздействовать на все основные компоненты этого качества с использованием так называемых средств комплексного воздействия. Например, прыжок в длину с места по сигналу из и. п. высокого (низкого) старта.

Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, требующих как значительной силы мышц, так и быстроты движений (прыжки, метания). К таким упражнениям следует отнести: ускорения из различных стартовых положений, бег в переменном темпе в различных направлениях, бег с внезапно изменяющейся скоростью, приседания на двух ногах в максимальном темпе, ловлю падающего предмета (мяч, гимнастическая палка), броски набивного мяча (1—3 кг) разными способами в максимальном темпе или на максимальный результат, эстафеты и спортивные игры, различные виды легкоатлетических прыжков (в длину — высоту, с места — с разбега, многоскоки). Количество повторений упражнений в одной серии 6—10. Число серий в занятии 2—5. Кроме того, для развития скоростно-силовых качеств применяются различные виды прыжков через скакалку.

Методика развития гибкости

Гибкость — это общая способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Общая в том смысле, что речь идет об интегральном качестве, характерном для всех суставов или их сочетаний. Например, гибкость тела, гибкость позвоночника. Подвижность сустава является характеристикой отдельного сустава. Подобная дифференцировка имеет значение в определении методики развития — или гибкости, или подвижности. Для развития гибкости требуется больше времени, большие объемы повторений упражнений на растяжку, чем для развития подвижности.

Упражнения на гибкость (подвижность) решают не только

задачу достижения необходимой амплитуды движений. Они обеспечивают укрепление суставов, на которые оказывается тренирующее воздействие (суставной сумки, связок, сухожилий, мышечных групп). Кроме того, развивают такое важное качество мышц, как эластичность. Наконец, их можно использовать как средство активного отдыха. Упражнения на растяжку могут быть активными и пассивными. Активные движения с большой амплитудой выполняются за счет собственных мышечных усилий; пассивные — под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнера, внешнее отягощение) или длительного сохранения положения тела в связи с растяжкой (шпагат горизонтальный, вертикальный).

Уровень развития гибкости определяют ряд факторов. Основными из них являются строение и форма мышц, форма и размеры суставов, эластичность связок и мышц, способность к расслаблению. Лучше всего гибкость развивается до 10—12 лет. Оптимальный возраст совершенствования гибкости с 8 до 14 лет. В качестве средств развития гибкости используются маховые, вращательные и статические растяжки. Дозировка растяжек определяется числом повторений в одной серии и количеством серий. Число повторений зависит от величины сустава — чем крупнее сустав или их сочетание, тем большее количество повторений требуется для развития гибкости.

Упражнения на гибкость следует сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Это не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, которые производят данное движение, но и увеличивает прочность мышечно-связочного аппарата. Упражнения на гибкость могут быть включены в любую часть урока. В одном занятии упражнения на гибкость выполняются в такой последовательности: вначале для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. Максимальный эффект в развитии гибкости достигается при ежедневных занятиях. В отличие от других двигательных качеств гибкость развивается быстрее.

Для развития гибкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

→ развивать гибкость возможно только при ежедневном выполнении упражнений на растяжку. Следовательно, в условиях школьного физического воспитания для обеспечения результата следует, кроме выполнения упражнений на уроках, ориен-

тировать учащихся и на дополнительные занятия (в школе, дома). Для поддержания достигнутого уровня развития гибкости достаточно выполнения упражнений на уроках физической культуры;

- упражнения на растяжку с целью развития или поддержания гибкости выполнять после тщательной разминки;

- количество повторений упражнений на растяжку на этапе поддержания примерно вдвое меньше по отношению к этапу развития;

- упражнения выполнять до появления легких болевых ощущений в растягиваемых мышцах, связках;

- использовать ориентиры, задающие желаемый размах движений;

- сочетать упражнения на развитие гибкости с упражнениями на развитие силы и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

Упражнения на развитие гибкости доступны для людей всех возрастов. Они наиболее элементарны и предъявляют небольшие требования к вегетативным функциям организма по сравнению с упражнениями на развитие силы, выносливости и быстроты.

Методика развития ловкости

В проявлении ловкости физические и психические качества человека выступают в наиболее полном единстве. Степень развития ловкости определяется по точности, экономности и рациональности движений. В возрасте от 12 до 14 лет имеются определенные резервы для развития ловкости.

Развивать ловкость следует по многим причинам (В. И. Лях):

- ловкость способствует овладению новыми видами движений;

- в процессе развития этих способностей улучшаются психические процессы — память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки;

- наличие высокого уровня ловкости позволяет быстро и эффективно осуществлять тактические действия в совместных играх, в перемещениях в циклических движениях, единоборствах;

→ наличие этих способностей ведет к более экономному расходованию физических сил.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

→ упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (подвижные и спортивные игры);

→ упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации в точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.);

→ специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп и амплитуду движений.

Ловкость можно развивать и совершенствовать с помощью любых двигательных действий, где проявляется точность движений, ориентировка в пространстве, вариативность и затруднения в процессе их выполнения. Именно поэтому лучшими средствами развития ловкости являются подвижные и спортивные игры. Для воспитания ловкости используют упражнения, требующие проявления точности, способности координировать движения и быстро сообразовываться с изменяющимися условиями; упражнения на вращения для совершенствования вестибулярного анализатора. Можно использовать упражнения различных разделов образовательной программы, а также других видов спорта, не включенных в программу.

Воспитание точности движения связано с совершенствованием чувства пространства и времени. Для совершенствования пространственной ориентировки рекомендуется метод контрастных заданий. Например, чтобы найти оптимальную длину бегового шага предлагается вначале максимально удлинить шаг, потом сократить его до минимума, далее постепенно доводить до наиболее выгодной величины. Для воспитания чувства времени широко используют упражнения, требующие точной и своевременной реакции на различные сигналы и изменения обстановки. Развитие координационных способностей (КС) должно происходить в тесной связи с обучением технике разнообразных двигательных действий и развитием физических качеств.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

→ разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

- варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Для совершенствования координационных способностей применяются следующие виды упражнений:

1. Сложные движения, с большим числом последовательно сочетаемых элементов (например, многошажные ходы в лыжах, жонглирование тремя мячами и др.);
2. Разнонаправленные движения (например, одновременные большие круги руками в разных направлениях или плоскостях и др.);
3. Усложнения обычных движений (спуск с горы парами, ведение баскетбольного мяча с подниманием предметов, прыжок с хлопком за спиной и пр.);
4. Выполнение привычных движений из непривычных исходных положений (прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка и пр.);
5. Движения в условиях уменьшения опоры и неустойчивой опоры (приседания на одной ноге, «петушинный бой» и т. п.).

Контроль физической подготовленности учащихся

Термины «подготовка» и «подготовленность» достаточно серьезно между собой различаются. *Подготовка* означает процесс. Поэтому когда используется этот термин, то подразумевается выбор и эффективность средств, методов, форм организации, системы их использования и ресурсное обеспечение. *Подготовленность* обозначает результат процесса, то есть, что получилось (образовалось, изменилось) в итоге, от начала к концу этого процесса. Следовательно, словосочетание «физическая подготовка» обозначает процесс, направленный на развитие физических (двигательных) качеств человека, а «физическая подготовленность» — результат этого процесса.

Рассмотрим контроль физической подготовленности как результат физической подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. В настоящее время рекомендуется достаточно большой их набор. Специалисты пытаются внедрять авторские наборы, что допустимо лишь относительно, так как зачастую при этом игнорируются требования теории тестирования. Например, такие требования, как информативность, надежность, репрезентативность и др. Разнообразие тестов не дает возможности провести сравнительный анализ результатов деятельности отдельных специалистов, школ, районов, городов, регионов. Кроме того, возникают затруднения в разработке государственных ориентиров (норм) оценивания уровня физической подготовленности.

Мы придерживаемся мнения, согласно которому контроль физической подготовленности учащихся должен проводиться на основе унифицированного состава тестов и нормативных показателей, причем унификация должна иметь как минимум региональный уровень. В настоящее время государственные ориентиры норм физической подготовленности учащихся не унифицированы, так как рекомендованные Министерством образования учебные программы представляют свои варианты тестирования. По их составу и нормативным требованиям они отличаются друг от друга весьма существенно.

Для оценивания уровня физической подготовленности учащихся в практике физического воспитания могут быть реализованы пять технологий.

Первая и вторая технологии ориентированы на состав тестов и нормативные требования, представленные в учебных программах, допущенных Министерством образования РФ к реализации (А. П. Матвеев, В. И. Лях). Это одна из форм государственного контроля уровня физической подготовленности учащихся. Она предусматривает контроль результатов физической подготовки учащихся выпускных классов — 4, 9 и 11.

Третья технология тестирования физической подготовленности учащихся ориентирована на систему мониторинга состояния физического здоровья, физического развития детей, подростков и молодежи. Данная система утверждена постановлением Правительства РФ и согласно «Закону о физической культуре» является ежегодной обязательной процедурой для каждого общеобразовательного учреждения. В состав тестов этой

технологии входят: бег 30 метров, бег 1000 метров, подтягивание в висе (мальчики), количество переходов из и. п. лежа на спине руки за головой в сед за 30 секунд (девочки), прыжок в длину с места.

Четвертая технология тестирования физической подготовленности учащихся основана на программе «Президентские состязания». Она реализуется на конкурсной основе в заочной форме и включает тесты: сгибание — разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, переход из и. п. лежа на спине руки за головой в сед за 30 секунд, удержание тела в висе на перекладине, наклон туловища вперед из положения сидя, бег 1000 метров. Тестирование проводится в начале и в конце учебного года. Результаты тестирования оцениваются в очках по разработанной таблице и представляются на конкурс. Организационно-методическое обеспечение программы «Президентские состязания» представлено в соответствующих методических рекомендациях, имеющихся в каждом регионе.

Пятая технология тестирования физической подготовленности учащихся является региональной. Она позволяет оценить уровень физической подготовленности учащихся любого класса. Например, в Нижегородской области в настоящее время реализуется система регионального тестирования, которая включает пять тестов. По этой технологии осуществляется аттестация преподавателей физической культуры.

Состав тестов определен исходя из следующих оснований:

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности, которая, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных двигательных качеств.

2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое исследуется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие процессу тестирования факторы.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования.

Для оценивания физической подготовленности учащихся предлагается пять тестов: челночный бег 4×9 метров, прыжок

в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, тест на гибкость.

Основания выбора тестов и техника тестирования

1. Челночный бег 4 × 9 метров.

О с н о в а н и е. Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при осуществлении поворотов. Быстрота выражается в скорости перемещения. Отрезок 9 метров выбран с учетом разметки волейбольной площадки в зале. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (два, три) не позволяет в необходимой мере проявить учащемуся уровень ловкости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Для активизации испытуемых бег проводится в парах. Причем подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся. На линиях, ограничивающих 9 метров, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются с линии, и их нужно будет все время возвращать на место. Использование твердых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (командой, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезок, огибают ориентир, не касаясь его, пробегают следующий отрезок и т. д. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. При смещении набивного мяча (или используемого предмета) испытуемым в сторону уменьшения контрольного отрезка попытка не засчитывается и повторяется.

2. Прыжок в длину с места.

О с н о в а н и е. Тест характеризует скоростно-силовую подготовленность. Его информативность и надежность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Из двух попыток, выполняемых по правилам соревнований, фиксируется с точностью до 1 см лучший результат.

3. Сгибание рук в висе (подтягивание). Мальчики — в висе, девочки — в висе лежа.

О с н о в а н и е. Тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. По надежности и информативности он мало чем отличается от других тестов подобного рода. Однако привычность и простота позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Т е х н и к а измерения. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Опускание на прямые руки. Темп произвольный. Не допускаются раскачивание и маховые движения ногами (мальчики) или нарушение прямолинейности по линии «туловище — ноги» (девочки).

4. 6-минутный бег.

О с н о в а н и е. Тест характеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаясь в экстремальные условия соревновательной деятельности (что характерно для использования в качестве теста на выносливость бега на различные дистанции — 500 м, 1 км, 2 км, 3 км и т. п.), определить индивидуально потребный вид перемещения (ходьба, бег) и его интенсивность.

Т е х н и к а измерения. По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (через 50 метров) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 минут подается сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодоленных метров.

5. Тест на гибкость.

О с н о в а н и е. Предлагается тест, разработанный Ф. Л. Доленко. В отличие от традиционно рекомендуемых (наклоны, выкруты, шпагаты, мост) он характеризуется, во-первых, вовлечением в процесс тестирования всех крупных суставов, а во-вторых, в нем отсутствует влияние силового компонента готовности испытуемых. С помощью предлагаемого теста измеряется гибкость (комплексная характеристика), а не подвижность отдельно взятых суставов.

Т е х н и к а измерения. Для предупреждения травм и снижения результата тест требует тщательной предварительной разминки. Из исходного положения стоя спиной к шведской стен-

ке (или специально оборудованной для этого теста) хватом снизу взяться за рейку стенки на уровне шейных позвонков. Измеряется расстояние от плеч до пола в сантиметрах (Н). Выпрямляя руки, максимально прогнуться вперед, не сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Измеряется (желательно быстро) величина прогиба (по горизонтальной линии) от линии стенки до поясничного отдела позвоночника (h). Полученная величина h делится на Н. Вычисленный показатель характеризует гибкость. Он всегда меньше единицы.

В соответствии с методикой тестирования испытуемые выполняют двигательные задания в такой последовательности: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег и гибкость. Демонстрируемые испытуемыми результаты (по каждому тесту) оцениваются по приводимой ниже таблице в очках. Оценочные таблицы ориентированы не на класс, в котором обучается испытуемый, а на его возраст на момент тестирования. Это связано с тем, что в пределах одного класса имеются учащиеся разного возраста. Получаемые по каждому тесту очки суммируются. Сумма очков, равная 50, соответствует оценочному суждению «сдано» или оценке «удовлетворительно». Данная сумма очков является унифицированной для Нижегородской области. Сумма очков на оценку «хорошо» и «отлично» может определяться на уровне образовательного учреждения, методическим объединением учителей физической культуры районов области и города.

Анализ полученных результатов осуществляется следующим образом. Определяется процент учащихся, набравших 50 и более очков. Оптимальным результатом для учащихся основной медицинской группы следует считать 100 % учащихся, набравших 50 и более очков, а допустимым — 80 %. Вычисляются средние значения набранных очков по каждому тесту для группы. Сопоставление их количественных значений позволяет определить слабые и сильные стороны физической подготовленности группы, а следовательно, и деятельности преподавателя физической культуры. Многолетние (как минимум раз в год, в конце учебного года) наблюдения помогают выявить динамику измеряемых показателей, которая позволяет судить о профессиональной деятельности преподавателя по ее направленности (снижение, стабилизация, увеличение). По такому же принципу можно провести анализ индивидуальных показателей тестиро-

вания. Это даст возможность управлять индивидуальными результатами физической подготовки занимающихся.

Оценивание физической подготовленности учащихся по представленным ниже таблицам — не единственный вариант комплексной оценки. Можно предложить вариант разработки таких таблиц на основе так называемого сигмального отклонения. В этом случае по дифференцированной величине сигмального (S) отклонения ($-2S$, $-1S$, $+0,67S$, $+1S$, $+2S$), прибавляемой (отнимаемой) к (от) средней арифметической, получают уровни того или иного показателя. Приведенные в скобках значения сигмальных отклонений характеризуют соответственно оценки «1», «2», «3», «4», «5». Сумма оценок по пяти тестам определяет интегральную оценку физической подготовленности испытуемых. При этом допустимой (удовлетворительно) суммой следует считать 15 баллов. Последующий анализ получаемых результатов проводится так же, как и с оценочными таблицами, представленными далее. В качестве примера приводим оценочные таблицы, разработанные для учащихся 11—15 лет.

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности школьников 11,6—12,5 года**

Очки	Мальчики					Девочки				
	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание
20	10.3	1500	180	0.51	12	11.0	1350	170	0.5	22
19	10.4	1450	179	0.5	11	11.1	1300	169	0.49	21
18	10.4	1450	178	0.49	11	11.1	1300	168	0.49	21
17	10.5	1400	177	0.48	10	11.2	1250	167	0.48	20
16	10.5	1400	176	0.47	10	11.2	1250	166	0.48	20
15	10.6	1350	175	0.46	9	11.3	1200	165	0.47	19
14	10.6	1350	174	0.45	9	11.3	1200	164	0.47	19
13	10.7	1300	173	0.44	8	11.4	1150	163	0.46	18
12	10.7	1300	172	0.43	8	11.4	1150	162	0.46	17
11	10.8	1250	171	0.42	7	11.5	1100	161	0.45	16

Окончание табл.

Очки	М а л ь ч и к и					Д е в о ч к и				
	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание
10	10.8	1250	170	0.41	7	11.5	1100	160	0.45	15
9	11.0	1200	168	0.4	6	11.7	1050	158	0.44	14
8	11.2	1200	166	0.39	6	11.8	1050	156	0.44	13
7	11.4	1150	164	0.38	5	12.0	1000	154	0.43	12
6	11.6	1150	162	0.37	5	12.1	1000	152	0.42	11
5	11.8	1100	160	0.36	4	12.2	950	150	0.41	10
4	12.0	1100	158	0.35	4	12.3	950	148	0.40	9
3	12.2	1050	156	0.34	3	12.4	900	146	0.39	8
2	12.4	1050	154	0.33	3	12.5	900	144	0.38	7
1	12.5	1000	152	0.32	1	12.6	850	142	0.37	6

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности школьников 12,6—13,5 года**

Очки	М а л ь ч и к и					Д е в о ч к и				
	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание
20	10.1	1550	190	0.51	13	11.0	1350	175	0.5	23
19	10.1	1550	189	0.5	13	11.0	1350	174	0.5	22
18	10.2	1500	188	0.49	12	11.1	1300	173	0.49	22
17	10.2	1500	187	0.48	12	11.1	1300	172	0.49	21
16	10.3	1450	186	0.47	11	11.2	1250	171	0.48	21
15	10.3	1450	185	0.46	11	11.2	1250	170	0.48	20
14	10.4	1400	184	0.45	10	11.3	1200	169	0.47	20
13	10.4	1400	183	0.44	10	11.3	1200	168	0.47	19

Окончание табл.

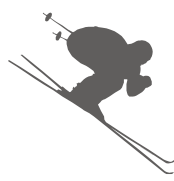
Очки	М а л ь ч и к и					Д е в о ч к и				
	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание
12	10.5	1350	182	0.43	9	11.4	1150	167	0.46	18
11	10.5	1350	181	0.42	9	11.4	1150	166	0.46	17
10	10.6	1300	180	0.41	8	11.5	1100	165	0.45	16
9	10.8	1250	177	0.4	8	11.7	1100	164	0.44	15
8	11.0	1200	174	0.39	7	11.8	1050	163	0.43	14
7	11.2	1200	171	0.38	7	12.0	1050	162	0.42	13
6	11.4	1150	168	0.37	6	12.1	1000	160	0.41	12
5	11.6	1150	165	0.36	6	12.2	1000	159	0.4	11
4	11.8	1100	162	0.35	5	12.3	950	158	0.39	10
3	12.0	1100	159	0.33	5	12.4	950	157	0.38	9
2	12.2	1050	156	0.32	4	12.5	900	156	0.37	8
1	12.4	1000	155	0.31	2	12.6	850	155	0.36	7

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности школьников 13,6—14,5 года**

Очки	М а л ь ч и к и					Д е в о ч к и				
	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание
20	10.0	1600	230	0.51	14	11.0	1400	180	0.5	20
19	10.0	1600	225	0.5	14	11.0	1400	179	0.5	19
18	10.1	1550	220	0.49	13	11.1	1350	178	0.49	19
17	10.1	1550	213	0.48	13	11.1	1350	177	0.49	18
16	10.1	1500	208	0.47	12	11.2	1300	176	0.48	18
15	10.2	1500	203	0.46	12	11.2	1300	175	0.48	17

Окончание табл.

Очки	М а л ь ч и к и					Д е в о ч к и				
	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание	бег 4×9 м	бег 6-ми- нут- ный (м)	пры- жок в длину с/м	гиб- кость (по До- ленко)	под- тяги- вание
14	10.2	1450	200	0.45	11	11.3	1250	174	0.47	17
13	10.2	1450	197	0.44	11	11.3	1250	173	0.47	16
12	10.3	1400	194	0.43	10	11.4	1200	172	0.46	16
11	10.3	1400	191	0.42	10	11.4	1200	171	0.46	15
10	10.4	1350	188	0.41	9	11.5	1150	170	0.45	14
9	10.7	1300	185	0.4	9	11.7	1150	169	0.44	13
8	11.0	1250	182	0.39	7	11.8	1100	168	0.43	12
7	11.2	1200	179	0.38	7	12.0	1100	167	0.42	11
6	11.4	1150	176	0.37	6	12.1	1050	166	0.41	10
5	11.6	1150	173	0.36	6	12.2	1050	165	0.40	9
4	11.8	1100	170	0.35	5	12.3	1000	164	0.39	8
3	12.0	1100	167	0.34	5	12.4	1000	163	0.38	7
2	12.2	1050	164	0.33	4	12.5	950	162	0.37	6
1	12.4	1000	160	0.32	3	12.6	900	160	0.36	5



ОХРАНА ТРУДА И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию учащихся должны руководствоваться государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся.

Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию, обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- оценить соответствие условий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинских осмотров знать физическую

подготовленность и функциональные возможности каждого из учащихся;

- обеспечивать страховку;
- при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий;
- перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с учениками.

Порядок проведения инструктажей по охране труда с обучающимися

1. Вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими школьниками один раз за все время обучения;
2. Инструктаж на рабочем месте (первое занятие в первой четверти в сентябре и первое занятие в третьей четверти) и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, проводятся со всеми учениками не менее двух раз в год. После проведения инструктажей в журнале делаются соответствующие записи установленной формы;
3. Во второй и четвертой четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и до сведения их доводится инструкция по виду спорта. В классном журнале в графе «Тема занятия» делается запись «Беседа по мерам безопасности» и ставится подпись учителя.

Порядок действий учителя в случае получения травмы учащимся во время учебного процесса

1. Оказать первую медицинскую помощь.
2. Доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
3. Немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному администратору) и родителям пострадавшего.
4. При необходимости принять участие в расследовании причин несчастного случая.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и меры безопасности
при занятиях на открытых спортивных площадках

1. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

2. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

3. К занятиям допускаются учащиеся:

→ отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

→ прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

→ имеющие спортивную одежду, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

4. Учащийся должен:

→ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

→ быть внимательным при перемещениях по площадке для занятий;

→ знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

→ переодеться в спортивную форму и обувь;

→ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся;

→ убрать из карманов спортивной формы предметы, мешающие выполнению физических упражнений;

→ организованно, под руководством учителя выйти на место проведения занятий;

→ подготовить под руководством учителя инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

→ убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

→ находиться на месте общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

Учитель обязан:

→ следить за выполнением учащимися требований соответствия спортивной одежды и правил поведения на уроке физкультуры.

Учащийся должен:

→ брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

→ выполнять упражнения на оборудовании только по заданию учителя;

→ быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке;

→ не покидать территорию спортивной площадки без разрешения учителя.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

→ при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность учителя физкультуры;

→ с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь»;

→ при возникновении пожара прекратить занятие, организованно под руководством учителя покинуть место проведения занятия;

→ по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

→ по указанию и под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

→ организованно покинуть место проведения занятия;

→ переодеться в раздевалке.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и меры безопасности
при занятиях в спортивном зале

1. Общие требования безопасности

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся;
- убрать из карманов спортивной формы предметы, мешающие выполнению физических упражнений;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- находиться на месте для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся обязан:

- аккуратно выполнять задания учителя;
- брать инвентарь с разрешения учителя и использовать его по назначению;
- выполнять упражнения с разрешения учителя, а по необходимости со страховкой;
- при перемещении по залу избегать столкновений;
- не покидать место занятия без разрешения учителя.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

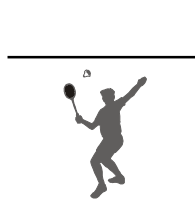
Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность учителя;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале прекратить занятие, организованно под руководством учителя покинуть место проведения занятий согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- по указанию и под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место занятий. _____



Приложения

Приложение 1

ПОЛОЖЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Положения кисти

Положения кисти принято специально не указывать, но предполагать, что кисть находится в обычном положении, если:

- а) при положении рук вниз ладони повернуты внутрь, то есть к телу;
- б) при поднимании рук вперед-назад и вверх положение ладоней не меняется, то есть они направлены друг к другу;
- в) при поднимании рук в стороны ладони обращены книзу;
- г) при поднимании рук вверх из положения внизу ладони обращены внутрь, а при поднимании рук вверх через стороны, пройдя горизонтальное положение, кисть поворачивается ладонью кверху. То же при опускании рук. Во всех остальных случаях, если нет дополнительного указания, при движении руками кисть не поворачивается.

1. Обычное положение кисти — положение, при котором пальцы вытянуты и кисть находится в продолжении руки. Указаний о таком положении кисти не требуется.

2. Кисть в кулаке — сторона, куда обращены пальцы или большой палец, указывается аналогично тому, как это делается при обычном положении раскрытой кисти.

3. Кисть свободна — положение кисти аналогично обычному, то есть кисть находится в продолжении предплечья, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены.

4. Кисть расслаблена — положение, при котором кисть свободно висит (как позволяет лучезапястный сустав), пальцы и кисть полностью расслаблены.

5. Кисть поднята (опущена) — положение, в котором кисть, по возможности прямая, отведена в соответствующем направлении.

6. Пальцы врозь — кисть раскрыта, пальцы с силой разводятся друг от друга.

7. Пальцы согнуты — пальцы сгибаются с усилием во всех суставах, как бы удерживая ядро.

8. Сгибание и разгибание пальцев — пальцы сгибаются и разгибаются с силой одновременно.

9. Сгибание и разгибание пальцев последовательно начиная с мизинца. Иная последовательность указывается дополнительно.

10. Волна кистью — последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах.

Положения рук

При выполнении исходных положений рук и вообще движений руками основными ошибками являются:

→ поднятие лопаток, в результате чего туловище как бы проваливается в плечах;

→ разведение лопаток, в результате появляется сутулость. Необходимо иметь в виду, каковы бы ни были движения руками, если нет специальных указаний, то проваливание в плечах и разведение лопаток (сутулость) всегда являются ошибкой. Чтобы не допускать появления и укоренения этих ошибок, необходим постоянный контроль за положением тела и рук, а при разучивании упражнений желателен контроль перед зеркалом.

Основные положения с прямыми руками

1. Руки вниз — положение, аналогичное основной стойке, только кисти выпрямлены и являются прямым продолжением предплечья.

2. Руки в стороны — прямые руки подняты на высоту плечевых суставов или немного выше и отведены назад до предела, ладони книзу.

3. Руки вверх — прямые руки подняты вверх и до отказа назад на ширину плеч. Ладони обращены внутрь, голова приподнята так, чтобы можно было видеть кисти рук.

4. Руки вперед — прямые руки подняты вперед на высоту и ширину плеч, ладони внутрь.

5. Руки назад — прямые руки отведены до отказа, ладони внутрь.

Основные положения с согнутыми руками

Сгибанием рук принято считать сгибание в локтевых суставах.

1. Руки на пояс — руки опираются на гребни подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, большим пальцем назад. Локти отведены немного назад настолько, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

2. Руки к плечам — пальцы согнутых рук касаются плеч. Плечи прижаты к туловищу и отведены возможно дальше назад, но так, чтобы локти не выходили за плоскость туловища.

3. Руки за голову — кисти с вытянутыми пальцами касаются затылка (а не шеи), локти отведены назад. Голову держать прямо (вперед не наклонять).

4. Руки перед грудью. Руки согнуть на уровне груди, концы пальцев соприкасаются, локти находятся на высоте плеч.

5. Руки перед собой, правая сверху. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом на уровне груди. Дополнительно указывать положение одной из рук.

6. Руки над головой — руки, согнутые в локтевых суставах, находятся над головой так, что пальцы обхватывают локти.

7. Руки на голову — руки, согнутые в локтевых суставах, положены на голову ладонями вниз, пальцы соприкасаются, локти отведены назад.

8. Руки за спину — руки, согнутые в локтевых суставах, обхватывают предплечья, пальцы касаются локтей, а руки касаются спины.

9. Руки согнуты вперед — руки в положении вперед согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулаки, пальцами к плечам. В том случае, когда ладонь остается открытой, указывается ее направление.

10. Руки согнуты в стороны. Руки в положении в стороны согнуты в локтевых суставах, кисти в кулаках. Если в положении в стороны большой палец обращен вперед, то сгибание выполняется так, что кисть находится под плечом. Если большой палец обращен назад, то при сгибании предплечья находится над плечом.

11. Руки согнуты назад. Согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа.

Стойка на двух ногах

Во всех стойках на двух ногах, если нет специального указания, ступни всегда расположены параллельно (положение в стойке смирно).

1. Стойка ноги врозь. Ноги расставлены в стороны на ширине плеч (одного шага). Тяжесть тела расположена равномерно на обеих ногах.

2. Стойка ноги врозь, одна нога впереди. Ноги расставлены вперед — назад на расстоянии шага.

3. Широкая стойка. То же, что стойки 1 и 2, только ноги разведены в стороны (вперед — назад) значительно шире плеч так, что между ногами угол больше 90°.

4. Стойка скрестно левой — тяжесть тела расположена на обеих ногах; при выставлении назад называется «стойка скрестно левой сзади».

5. Полуприсед — ноги согнуты примерно под прямым углом, пятки от пола не отрываются. Иное положение пяток указывается дополнительно.

6. Присед — ноги согнуты до предела, ступни на полупальцах (на носках). Иное положение ступней указывается дополнительно.

7. Стойка на коленях — туловище и бедра вертикальны.

Выпады

Выпад — стойка на двух ногах, при которой одна нога прямая, другая согнутая выставлена в определенном направлении, примерно на двойную ширину плеч. Колено согнутой ноги находится над носком, ступни параллельны исходному положению в стойке смирно. Отрыв от пола пятки стоящей сзади ноги считается ошибкой. Туловище находится в вертикальном положении. Выпад может быть вперед, в сторону, назад, наклонно (с наклоном туловища в сторону выпада).

Положения туловища

1. Наклон вперед верхней части туловища. Сгибание в грудном и шейном отделах позвоночника.

2. Полунаклон — под углом 45° выше горизонтали. Наклон вперед — книзу под углом 45° ниже горизонтали. Полунаклон в полуприседе с отведенными назад руками называется «старт пловца».

3. Наклон вперед прогнувшись. Спина прогнута или выпрямлена, голова отведена назад. Туловище в горизонтальном положении.

4. Наклон вперед. Предельный наклон вперед, спина округлена, мышцы расслаблены, голова — продолжение туловища.

5. Наклон в сторону. Туловище наклонено в сторону до предела. Прогиб в сторону — плавный изгиб позвоночного столба в сторону, голова в сторону не наклоняется.

6. Наклон назад. Туловище отклонено назад до предела в слегка прогнутом положении, голова слегка отведена назад.

7. Прогнуться — туловище отклонено назад и равномерно прогнуто во всех звеньях позвоночника, голова отведена назад.

8. Прогиб в грудной части тела. Иногда для краткости применяется термин «прогиб в груди». Верхняя часть туловища отведена назад — позвоночный столб прогнут только в верхнем отделе, голова слегка отведена назад.

Положения головы

1. Голову прямо.
2. Голову вперед — голова перемещается вперед параллельно положению голова прямо. Аналогичные движения головой назад и в стороны.
3. Голову наклонить вперед — голова наклонена вперед до касания подбородком груди.
4. Голову наклонить назад — голова наклонена назад до отказа.
5. Голову наклонить направо (налево) — голова наклонена в сторону до отказа.

Круги, дуги

Все движения тела и конечностей разделяются:

- на круги — дугообразные движения в той или иной плоскости с возвращением в исходное положение или проходя его. В этом случае указывается конечное положение;
- на дуги — те же движения с длиной дуги менее 360°.

По отношению друг к другу движения конечностей могут быть одной рукой или ногой — поочередные, последовательные и одновременные. По направлению движения: а) одноименные; б) разноименные.

Приложение 2

ХОДЬБА

Ходьба является средством для решения разнообразных оздоровительных задач. Она благоприятно воздействует на процессы дыхания и кровообращения, повышает общий тонус организма, а также способствует развитию мышц ног. Ходьбу следует применять:

- в начале занятий — для организации внимания и подготовки организма к предстоящим занятиям;
- в качестве общеразвивающих упражнений;
- с целью овладения быстротой и точностью реакции;
- как успокаивающие упражнения после длительной и значительной нагрузки, вызванной бегом, прыжками и другими упражнениями, оказывающими интенсивное физиологическое воздействие.

Базовый состав вариантов ходьбы

1. Ходьба с носка. Тяжесть тела переносится сразу на выставленную ногу, туловище выпрямлено, подтянуто, но не напряжено.

2. Приставной шаг с левой. На счет «раз» шаг левой, на счет «два» приставить правую и т. д. То же, но ходьба назад.

3. Приставной шаг в сторону (влево). На «раз» шаг левой в сторону, на «два» приставить правую. Движение начинается все время с одной и той же ноги.

4. Переменный шаг вперед с левой. На счет «раз» шаг левой вперед, на счет «и» приставить правую, на счет «два» шаг вперед с левой. То же в сторону; то же назад.

5. Переменный шаг вперед на носках с поворотом кругом. На счет «раз» — шаг левой вперед, на счет «и» приставить правую и на счет «два» со взмахом левой вперед поворот кругом влево и шаг левой вперед. То же назад.

6. Пружинный шаг. Шаг левой вперед с носка — левая выставляется вперед на носок и с переносом на нее тяжести тела опускается на всю стопу и снова поднимается на носок. Таким образом, на каждый шаг приходится два пружинистых движения в голеностопном суставе, тяжесть тела на выставляемой ноге.

7. Скользящий шаг. Выставляемая нога скользит по полу. Тяжесть тела на выставляемой ноге. Этот шаг напоминает скольжение по льду.

8. Шаг галопа вперед. На счет «и» нога выставляется вперед на носок, на счет «раз», подавая на нее тяжесть тела, сделать небольшой подскок на этой ноге с продвижением вперед. Одновременно с подскоком другая нога подбивает сзади. Подбивающая нога должна быть развернута кнаружи немного больше, чтобы удар приходился внутренней стороной стопы. В момент приземления опять выставляется нога вперед на носок.

9. Шаг польки вперед (назад). Начинается на счет «и» — одновременно с подниманием одной ноги вперед, на другой делается подскок на месте, на счет «раз», «и», «два» делается переменный шаг с той ноги, которая поднималась на первый счет «и». Противоположное плечо выводится несколько вперед. То же, но с поворотом кругом. Поворот выполняется так же, как при переменном шаге с поворотом кругом.

10. Шаг вальса с поворотом кругом. Поставив одну ногу перед другой, на счет «раз» шаг с носка вперед, на счет «два» шаг с носка другой ноги и одновременно поворот на носках кругом (тяжесть тела распределена равномерно), на счет «три», опускаясь на всю стопу, приставить ногу в исходное положение. То же — шаг вальса вперед (назад) на счет «раз» шаг с носка, на счет «два» и «три» два небольших шага на носках. То же — шаг вальса в сторону. На счет «раз» шаг с носка в сторону, слегка сгибая ногу, на счет «два» шаг скрестно назад на носок, на счет «три» приставить ногу, с которой начиналось движение.

11. Ходьба на носках. То же, шаг скрестно.
12. Ходьба на пятках. То же, шаг скрестно.
13. Ходьба на внутреннем и наружном ребре стопы. То же, но шаг скрестно.

Ходьба с движениями

Выполняются движения руками, туловищем и головой на ходу в ритме шага на каждый счет, одно движение на два, четыре счета или с «и» между счетом.

1. Ходьба с различными движениями прямыми руками (руки в различных исходных положениях — в стороны, вверх, вперед). Переход из одного положения в другое зигзагообразно, небольшими кругообразными движениями, восьмерками и т. д. (ладони кверху, ладони книзу).

2. Ходьба с переменной положением асимметрично расположенных рук. Например: одна впереди, другая в сторону; одна вверх, другая в сторону: одна вперед, другая вниз и т. п.

3. Ходьба с разгибанием рук из различных исходных положений с согнутыми руками (руки к плечам, руки согнуты перед грудью, руки за голову, руки за спину и т. п.) и возвращение в исходное положение. То же, но с асимметричными движениями руками.

4. Ходьба в полунаклонном положении тела, положив руки на плечи впереди идущему.

5. То же на носках, на пятках. То же в строю шеренгой. То же, что предыдущее упражнение, но с прогибанием и поочередным подниманием одной руки и выпрямление с возвращением руки в исходное положение.

6. Ходьба с размашистыми движениями руками.

7. Ходьба с хлопками в ладони под согнутой ногой и за телом.

8. Ходьба с хлопками в ладони под прямой ногой и над головой.

9. Ходьба со взмахом прямой ноги вперед с касанием ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

10. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями руками.

11. Ходьба с поворотами туловища, кисти рук сцеплены.

12. То же, руки согнуты перед грудью.

13. То же, руки в стороны.

14. Ходьба на носках с высоким подниманием колен.

15. Ходьба на носках со взмахом полусогнутых ног вперед выше.

16. Ходьба с «забрасыванием» согнутой ноги назад до касания пяткой ягодицы.

17. Ходьба с «забрасыванием» назад полусогнутых ног.

18. Ходьба с размашистыми движениями руками и высоким подниманием бедра.
19. Ходьба выпадами.
20. Ходьба широкими выпадами с круговыми движениями руками одновременно с выпадом, имитируя «удар» руками вверх, то есть резкая остановка рук.
21. Ходьба на полусогнутых ногах.
22. Ходьба на согнутых ногах, поочередно касаясь коленом пола на каждом шагу.
23. Ходьба в приседе.
24. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
25. Ходьба с хлопками за ногой.
26. Ходьба с захватом за голеностопные суставы.
27. Ходьба на четвереньках: а) правая нога и левая рука делают шаг вперед; б) правая рука и левая нога делают шаг. То же с движением в сторону. То же с движением назад.
28. Пролезание между ног товарища.
29. Продвижение вперед, назад и в стороны в упоре сзади, шагая разноименными или одноименными рукой и ногой.
30. Продвижение вперед прыжками на руках и ногах в упоре лежа. То же в сторону; то же назад.
31. Ходьба с наклонами туловища в сторону. Наклоны выполнять в одноименную сторону с шагающей ногой.
32. Ходьба с переносом товарища на спине.
33. То же с переносом на плечах.
34. Ходьба на руках с поддержанием ног партнером. То же, но передвижение в разных направлениях.
35. Ходьба на четвереньках с постепенным выпрямлением. Например: 8 шагов на четвереньках, 8 шагов согнувшись, 8 шагов — постепенное выпрямление. Дыхание произвольное. С выпрямлением дышать более углубленно. То же в обратном порядке.
36. Передвижение вперед. Из упора стоя, согнувшись на руках, перейти в упор лежа, затем, переставляя прямые ноги, перейти в упор стоя согнувшись и т. д.
37. Из полуприседа прыгнуть вперед в упор на руки и подтянуть ноги в упор присев, затем, немного выпрямляясь, перейти в полуприсед и повторить упражнение.
38. Ходьба в сторону приставным шагом влево. На счет «раз» шаг левой в сторону, другая нога на носке, пружинистый наклон туловища вправо. На счет «два», приставив правую, пружинистый наклон вправо или влево.
39. Ходьба в сторону приставным шагом. На счет «раз» шаг левой в сторону, пружинистый наклон влево. На счет «два» приставить правую и пружинистый наклон влево или вправо.

40. Ходьба в сторону выпадами. На счет «раз» выпад влево с наклоном вправо. На счет «два» приставить правую, выпрямиться, руки в стороны, ладони кверху.

41. Ходьба в сторону в приседе приставными шагами. В полуприседе выставить в сторону прямую ногу и, сгибая ее, передать на нее тяжесть тела, одновременно разогнув другую ногу, затем ее приставить в присед и т. д.

Приложение 3

БЕГ, ПРЫЖКИ

Рекомендуется сочетание бега с ходьбой, бега с прыжками, ходьбы с прыжками. Бег может проводиться на месте, на месте у опоры — гимнастической стенке с опорой на нее руками на уровне плеч; у опоры, но в наклоне к стенке, на расстоянии 15 метров с незначительным продвижением вперед при различных положениях и работе рук с последующим переходом на бег с ускорением и т. д.

1. Бег трусцой. Не слишком быстрый бег в полурасслабленном состоянии. Размах шага небольшой с невысоким выносом бедра и несильным сгибанием в колене маховой ноги.

2. Быстрый свободный бег (на среднюю дистанцию). Бедро выносить вперед почти до горизонтального положения.

3. Бег с высоким подниманием бедра.

4. Бег на носках с «забрасыванием» голени назад.

5. Семенящий или «дробный» бег на носках с укороченным шагом, руки «висят» расслабленно.

6. Бег с продвижением толчками с полным разгибанием ноги.

7. Бег прыжковыми шагами: а) с высокой траекторией полета; б) с большим продвижением вперед.

8. Бег с высоким подниманием бедра, с последующим загибающим движением голени назад.

9. Ускорения.

10. Бег прыжками — два небольших подскока, третьим прыжком, выпрямившись вверх, затем 3—4 шага бегом или подряд 4—8 высоких прыжков с одной ноги на другую с переходом на ходьбу.

11. Прыжки на двух ногах с продвижением: а) вперед; б) назад; в) в сторону.

12. Два-три прыжка на двух ногах с постепенным увеличением высоты с продвижением вперед и третий или четвертый прыжок:

а) выпрямившись; б) сгибая ноги вперед; в) сгибая ноги назад; г) углом ноги врозь или вместе; д) сгибаясь в сторону.

13. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед: а) сгибая ногу вперед; б) сгибая ногу назад; в) прогнувшись.

14. С двух-трех шагов разбега прыжок на две ноги и прыжок вверх, имитируя удар по мячу одной рукой.

15. То же, имитируя удар двумя руками.

16. С двух-трех шагов разбега, толчком одной ноги и махом другой согнутой ногой прыжок вверх, имитируя ловлю мяча или отбивание.

17. С двух-трех шагов разбега перекидной прыжок. Прыжки выполнять махом одной и толчком другой. Поворот выполнять возможно позже.

18. Прыжок с продвижением в сторону с одной ноги на другую.

19. Продвижение вперед: а) большими шагами; б) прыжок шагом; в) прыжками с одной ноги на другую с высокой траекторией полета.

20. Прыжки вдвоем, взявшись под руки. То же, с вращением кругом.

21. То же, взявшись под локти спиной друг к другу.

22. Продвижение вдвоем в сторону прыжками с одной ноги на другую или галопом и др.

23. То же, находясь спиной друг к другу.

24. Перепрыгивание ноги врозь через одного или нескольких занимающихся.

25. Ходьба с поворотами плечом вперед и плечом назад. Шагом левой, махом правой поворот кругом. Становясь на правую, махом левой вперед — в сторону поворот кругом.

26. То же, но ходьба широкими шагами и выпадами вперед и назад.

27. Ходьба выпадами с поворотами. Широким шагом левой выпад вперед, затем, вставая на левой с поворотом и направо кругом одновременно, с тенденцией упасть на спину поворот кругом, шаг левой вперед в глубокий выпад и т. д.

28. Бег с поворотом на ходу.

29. Бег с поворотом прыжком толчком одной ноги (левой) с приземлением на другую ногу (правую).

30. Продвижение вперед прыжками на двух ногах с поворотами кругом.

31. То же, но с поворотом на 360°.

Прыжки на месте

1. Прыжки ноги вместе: а) руки согнуты; б) свободно; в) на поясе; то же с постепенным поворачиванием кругом в одну и в другую сторону.
2. Прыжки на месте с махами руками вперед и назад.
3. Прыжки на месте с продвижениями ног вперед и назад, стараясь не передвигаться; то же, вправо-влево; то же в косых направлениях.
4. Чередование прыжков ноги вместе, ноги врозь. При прыжке ноги вместе — руки в стороны, при прыжке ноги врозь — руки вниз. Вначале для контроля координации движения руки держать свободно на поясе или в другом положении.
5. Чередование прыжков — ноги врозь, одна нога впереди, ноги вместе. Прыжки на одной ноге с выставлением другой на носок поочередно — вперед, назад и в стороны.
6. Чередование прыжков — ноги врозь, левая впереди, затем правая впереди.
7. Прыжки скрестно одна нога перед другой. То же поочередно ноги скрестно, ноги врозь, ноги скрестно, переменяя положение ног. То же ноги скрестно, поочередно меняя положение ног.
8. Прыжки ноги врозь с поочередным изменением положения носков — носки внутрь, носки наружу. То же с промежуточным прыжком ноги вместе.
9. Прыжки с ноги на ногу вперед-назад, постепенно увеличивая размах ногами.
10. То же, но из стороны в сторону.
11. Прыжки с постепенным подниманием бедер согнутых ног вверх.
12. Прыжки на одной ноге: несколько прыжков на одной ноге, затем один или несколько прыжков ноги вместе. То же на другой ноге.
13. Прыжки на двух ногах с разведением ног в прыжке и кругом руками. Первая половина круга выполняется в полете, другая — при приземлении.
14. Прыжки со сменой прямых ног вперед; то же с махом ног назад.
15. Прыжок на двух ногах с промежуточными одним или несколькими прыжками: а) с захватом за голени; б) согнув ноги назад; в) согнувшись; г) согнувшись ноги врозь; д) ноги врозь в шпагате; е) подбивной прыжок; ж) с махом ногой в сторону повыше; з) открытый прыжок; и) закрытый прыжок; к) подбивной в сторону с махом обеих ног в сторону; л) подбивной с хлопком пятками.

16. Прыжки на одной ноге с махами другой расслабленной ногой вперед-назад, с ударом (мазком) носком о пол.
17. Прыжки на одной ноге с махом другой расслабленной в сторону с ударом (мазком) носком об пол.
18. Прыжки на одной ноге с захватом другой согнутой ноги, отведенной назад.
19. То же с прижатой к груди ногой.
20. Прыжки на одной ноге с постепенным поворачиванием на 360° и более в одну сторону; то же в другую сторону.
21. Прыжки на одной ноге в наклоне вперед в равновесии.
22. То же, в наклоне назад с отведенной вперед ногой.
23. Прыжок через голень с захватом другой ноги за носок.
24. Прыжки на двух ногах через сплетенные руки с промежуточными прыжками и без них.
25. Прыжки на одной ноге, стоящей на повышенной опоре.
26. Чередование прыжков в присед ноги вместе с прыжками ноги врозь.
27. Прыжки в приседе на обеих ногах.
28. Прыжки в приседе с поочередным выбрасыванием ног вперед.
29. Прыжок в присед на одну ногу. Приставить ногу в присед и прыжком с двух ног повторить прыжок на другую ногу.
30. Прыжок выпрямившись: а) в упор присев на одной, другую назад; б) прыжки на одной ноге в равновесии. Из упора присев на одной, другую назад.
31. Прыжки с колен: а) на обе ноги; б) на одну ногу; в) в упор лежа сзади.
32. Прыжки с доставанием высоко висящего предмета рукой, головой, маховой ногой.

Приложение 4

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Напряженное разгибание кистей с напряженным разведением пальцев.
2. Напряженное сгибание пальцев в кулаки.
3. Поднимание и опускание напряженных кистей: а) с остановкой, после остановки в исходное положение; в) вращение. То же, что и предыдущее упражнение, но кисти сжаты в кулаки.
4. Отведение напряженных кистей в стороны.
5. Напряженное сжатие кистей в кулаки и разгибание в свободное (полностью расслабленное) положение.

6. Повороты напряженных кистей внутрь и наружу.
7. Раскрывание кистей и сжатие пальцев в кулаки поднятых вверх кистей. То же опущенными, отведенными в стороны или повернутыми.
8. Растягивание рук в стороны с напряженно сцепленными пальцами. Пальцы захватывать разными фалангами. Упражнение выполняется циклами: 2—3 секунды растягивание, затем 2—3 секунды отдых.
9. Волна кистью. Последовательное сгибание и разгибание пальцев всех суставов.
10. Покачивание телом вперед и назад, кисти прямые пальцами вперед. При покачивании в стороны кисти поставить у плеч, пальцами наружу.
11. В различных упорах на руках поднимание на пальцы и опускание на всю ладонь.
12. В упоре на коленях опускание — «проваливание» и поднимание туловища в плечевых суставах. Руки в локтях сгибать.
13. То же, но в упоре лежа на бедрах. При опускании туловища голову вперед не наклонять.
14. То же сидя, руки держать прямыми. При опускании («проваливании») туловища не сутулиться.
15. То же в упоре лежа сзади. Следить за тем, чтобы движение в плечевых суставах происходило вперед — назад, а не вверх — вниз.
16. Сидя, руки слегка согнуты, туловище не провалено в плечевых суставах, разгибая руки — потянуться всем телом и головой вверх, пытаюсь приподняться над полом. То же в упоре на пальцах.
17. В упоре лежа — передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать напряженно выпрямленным.
18. В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор на руки и возвращение в исходное положение.
19. В упоре лежа поочередное поднимание рук в сторону или вперед и назад.
20. В упоре спереди последовательное разведение рук в стороны и возвращение в исходное положение.
21. При сгибании рук локти не опускать и не разводить.
22. В исходном положении руки в стороны. Руки немного отведены назад, при сгибании рук локти остаются на месте.
23. При сгибании рук локти не опускать вперед, руки не разводить.
24. При сгибании рук локти отвести назад, не разводя в стороны.
25. При сгибании рук за голову голову вперед не наклонять, локти отвести возможно дальше назад.

26. При сгибании рук локти не опускать и вперед не заводить.
27. Сгибая руки за спину, поднять кулаки возможно выше.
28. Поворот прямых рук в плечевых суставах наружу, в различных положениях рук (руки вниз, в стороны, вперед, вверх и т. п.).
29. Повороты прямых рук в плечевых суставах внутрь. Обычной ошибкой является сгибание рук в локтях. Упражнение выполнять в разных положениях рук. При выполнении этого и предыдущего упражнения с гантелями движения должны быть медленными. Быстрые движения с использованием инерции движения гантелей придает упражнениям другой характер — они будут преимущественно на растягивание.
30. Поднимание и опускание предплечий. При опускании не сутулиться. после упражнения руки выпрямить и опустить, мышцы расслабить и потряхивать кистями.
31. Упражнения на точность положений рук в лицевой плоскости, боковой и других плоскостях. Перемена симметричных положений рук: а) одноименная; б) последовательная.
32. Упражнения на точность положений — перемена различных несимметричных положений рук. Особое внимание обращать на правильность положений рук и кистей.
33. Движение: а) одной; б) двумя руками по спирали, зигзагообразно, восьмеркой, по кругу небольшого радиуса («воронка»). Упражнение выполнять в различных стойках и положениях тела (сидя, лежа и т. п.), руки держать прямыми. Особое внимание обращать на правильную осанку.
34. То же, что и предыдущее упражнение, но соединенными руками. Руки стараться держать прямыми. Упражнение выполнять в различных стойках.
35. Круги одной и двумя руками в лицевой плоскости. Движения выполнять медленно, делая полный круг на четыре счета. Руки держать напряженно: а) одной рукой; б) двумя руками одновременно; в) последовательно, одна рука отстает от другой на 180°.
36. Круги одной и двумя руками в боковой плоскости: а) одной рукой; б) одновременно двумя руками; в) последовательно, в одноименную и разноименную стороны. При выполнении последовательных кругов туловище в стороны не поворачивать. Упражнение выполняется: а) напряженной рукой, в этом случае кисть в кулаке; б) ненапряженной рукой, тогда кисть держать свободно.
37. В упоре на коленях сгибание и разгибание рук. Руки сгибать одновременно с разгибанием ног.
38. В упоре на коленях одновременно со сгибанием рук ноги поочередно отводить назад, а голову поочередно поворачивать то влево, то вправо. Приближение кистей к коленям усложняет упражнение.

39. В упоре на коленях, на предплечьях. Ладони обращены пальцами внутрь (при сгибании рук локти отводить в стороны). Разгибание и сгибание рук выполнять с прямой спиной.

40. В упоре стоя согнувшись руки ставить на расстояние шага. Более близкое расположение делает упражнение невыполнимым, далекая опора облегчает упражнение. Сгибая руки, голову поочередно поворачивать влево и вправо.

41. В упоре стоя ноги врозь при сгибании рук локти отводить в стороны. Упражнение усложняется сближением пальцев и опорой одной руки сверху другой.

42. Сгибая и разгибая руки в упоре лежа, тело держать напряженно, выпрямленным или слегка прогнутым.

43. То же, что и предыдущее упражнение, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить одну ногу назад.

44. То же, но одновременно с разгибанием рук поочередно отводить одну ногу назад.

45. То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад ногой. В целях усложнения упражнения повышать опору ног.

46. В упоре лежа руки шире плеч. Сгибая одну руку, для облегчения выполнения упражнения можно лечь на живот. Упражнение выполняется двумя способами: 1) перед сгибанием руки должны быть прямыми в упоре; 2) перенесение тяжести тела с одной руки на другую на согнутых руках. Рука разгибается только в конце движения.

47. Упор лежа на предплечьях. Предплечья повернуты внутрь. Поочередное разгибание и сгибание рук с возвращением в исходное положение.

48. Упор лежа на предплечьях, предплечья повернуты внутрь. Последовательное разгибание рук с переходом в упор лежа на прямых руках. Обратным движением в исходное положение.

49. То же, но одновременное разгибание и сгибание рук.

50. В упоре лежа на предплечьях (предплечья параллельны). Поочередное разгибание и сгибание рук с возвращением в и. п.

51. То же, но одновременное разгибание и сгибание рук.

52. Опираясь руками на расстоянии шага от стенки, толчком одной и махом другой ноги перейти в стойку: а) на голове и руках с опорой ногами о стенку; б) на руках, опираясь о стенку согнутыми ногами. Вместо опоры ногами о стенку упражнение выполнять с помощником.

53. Переход из стойки на руках в стойку на предплечьях. Вначале следует выполнять с помощником. При опоре ногами о стенку кисть ставить примерно на шаг от стенки. Движение начинается с подачи плеч вперед с перенесением тяжести тела на кисти.

54. Круговые движения туловищем: а) в вертикальной плоскости; б) в горизонтальной.

55. Разгибание и сгибание одной руки выполнять с выпрямленным телом. Вначале, разгибая руки, поднимать только туловище, ноги остаются на полу. Затем упражнение выполнять выпрямленным телом.

56. Мост. Ноги на ширине плеч. При переходе в мост руки и ноги разогнуть. Стоя в мосте: а) покачивание вперед — назад; б) хождение вперед, назад и в стороны.

57. В упоре присев толчком ног подбросить таз и взмахнуть согнутыми ногами назад — вверх.

Приложение 5

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

1. Поднимание согнутой ноги вперед и опускание в и. п.
2. Сгибание и разгибание поднятой вперед ноги: а) носок оттянут; б) носок притянут.
3. Перемах ноги вперед и назад между рук над соединенными пальцами.
4. Отжимание поднятой ноги одной или двумя руками.
5. Круговые движения согнутой ногой, голень висит расслабленно.
6. Движения поднятой вперед ногой: а) вверх — вниз; б) круговые; в) восьмеркообразные.
7. Нога поднята возможно выше, наклонять туловище к ноге. Положение рук: а) впереди; б) свободно опущены; в) соединены за спиной. Опорную ногу стараться не гнуть. Те же движения, но туловище прямое.
8. Туловище и поднятые вперед руки неподвижны: поочередное поднимание и опускание прямых ног (носок оттянут, носок притянут), стараться поднять ногу до уровня (или выше) рук.
9. В упоре присев сзади поочередное разгибание ног вперед и возвращение обратно в упор присев.
10. То же в упоре присев спереди. Выполнять медленно и с постепенным ускорением, с ударом пяткой о пол впереди.
11. В упоре присев легкое постукивание пяткой о пол, прямой ногой с оттянутым и притянутым носком.
12. В упоре присев пружинистые поднимания и опускания ноги — круговые движения, движения восьмеркой.
13. В упоре лежа поочередное сгибание ног вперед, подтягивание бедра к груди, туловище держать прямо.

14. Сидя: а) поочередное сгибание ног, ставить возможно ближе к тазу; б) то же одновременно.
15. Лежа на спине поочередное сгибание и разгибание ног, ставя пятку возможно ближе к тазу. То же, но одновременно двумя ногами.
16. В упоре лежа сзади сгибание и разгибание согнутой ноги.
17. В упоре лежа сзади пружинистые покачивания прямой ноги.
18. В стойке на лопатках сгибание и разгибание ног: а) медленно; б) с ускорением и замедлением.
19. В стойке на лопатках поочередное сгибание и разгибание ног — «педалирование»: а) медленно; б) быстро; в) с ускорением и замедлением.
20. Полуприседания и приседания на носках с широко разведенными коленями. Приседания — руки вверх.
21. Медленные приседания в стойке ноги врозь.
22. Приседания на носках с сомкнутыми ногами; с прогнутой спиной, руки за спину. Вперед не наклоняться. То же, на всей ступне.
23. Приседания на двух ногах, колени вместе.
24. Приседания в стойке ноги врозь на всей ступне: а) замедленное приседание; б) приседания с пружинистыми покачиваниями вверх — вниз.
25. Быстрое приседание с хлопком под бедрами и быстрое вставание со взмахом руками вверх. То же, но, вставая, мах ногой назад или в сторону.
26. В стойке ноги врозь, правая впереди. Шаг правой назад и два пружинистых приседания. Шагом правой вперед вернуться в исходное положение.
27. В стойке ноги врозь пошире, одна нога впереди на расстоянии ступни: а) передавая тяжесть тела с одной ноги на другую (поочередные приседания); б) то же, но с пружинистыми покачиваниями.
28. В выпаде вперед приседания на ноге, находящейся сзади, с наклоном туловища назад и разгибанием другой ноги. С разгибанием стоящей сзади ноги наклон туловища вперед. То же, но с пружинистыми покачиваниями на согнутой ноге.
29. Поочередные глубокие приседания в стойке ноги врозь пошире, одна нога впереди: а) с разгибанием обеих ног перед каждым приседанием; б) сгибание и разгибание ног в глубоком приседе без вставания в и. п.
30. С шагом вперед приседание на обеих ногах с доставанием левой рукой правой пятки и возвращением в и. п. С шагом левой назад приседание на обеих ногах с доставанием правой рукой левой пятки.

31. Приседание прогнувшись с доставанием пяток руками.
32. Прогибаясь, стать на колени. Обратным движением прогнувшись вернуться в и. п.
33. В стойке ноги врозь, одна нога впереди на небольшом шаге, сесть без помощи рук. Впереди стоящую ногу разогнуть в последний момент. Обратным движением встать.
34. Приседания и вставания на одной ноге.
35. Отведение ноги в сторону и опускание на носок.
36. Отведение ноги в сторону повыше: а) покачивание отведенной в сторону ногой; б) задержка поднятой ноги в крайнем положении; в) круговые движения поднятой ноги; г) движения восьмеркой.
37. В упоре присев на одной ноге, другая в сторону. Постукивания носком прямой ноги о пол. Покачивания прямой ногой, круговые движения, восьмеркообразные движения.
38. Отведение в сторону согнутой ноги. Пружинистые покачивания в сторону.
39. Поднять вперед согнутую ногу, отвести ее в сторону, выпрямить в сторону повыше и приставить.
40. Рывки вверх отведенной в сторону согнутой ногой, голень горизонтально.
41. Медленные движения прямой ногой в сторону и внутрь — повыше за ногой.
42. То же, перед ногой.
43. Лежа на спине согнувшись: а) поочередное отведение ног в стороны; б) одновременное разведение и сведение ног.
44. Пружинистые разведения и сведения ног скрестно, поочередно меняя одну ногу перед другой.
45. Сидя на полу, разведение ног: а) поочередное отведение и приведение; б) одновременное.
46. Из седа скрестно поочередное отведение ног в стороны и возвращение в и. п. Для облегчения — это же упражнение в упоре сидя сзади.
47. Лежа на боку отведение: а) согнутой ноги коленом вверх или коленом вперед; б) прямой ноги; в) круговое движение прямой ногой.
48. Сед в шаге, одна нога прямая, другая согнута в колене и отведена в сторону; присоединение отведенной ноги к прямой и возвращение в и. п. Отведению ноги в сторону можно помогать руками.
49. Поочередные переходы в упор присев на одной ноге, вставая в и. п. То же, но не выпрямляя туловище, только переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.
50. Поочередные полуприседания: с наклоном туловища в сто-

рону приседания; то же, с наклоном туловища в сторону прямой ноги.

51. Поочередные выпады в стороны из основной стойки: а) с прямым туловищем; б) с одновременным наклоном туловища в сторону выпада.

52. В стойке ноги врозь поочередные пружинистые приседания.

53. В широкой стойке ноги врозь поочередные глубокие приседания. То же, с пружинистыми покачиваниями, туловище вперед не наклонять.

54. В приседе в широкой стойке ноги врозь, не поднимаясь, поочередные сгибания и разгибания ног. Туловище вперед и в стороны не наклонять.

55. В глубоком приседе отставить одну ногу в сторону и, перенося на нее тяжесть тела, присесть и приставить к ней другую ногу. То же в обратном порядке.

56. Приседание и вставание на одной ноге с одновременным отведением в сторону и приведением другой ноги. Приседать на одной ноге, а вставать приставив отведенную ногу.

57. В глубоком наклоне вперед медленное поднятие ноги и разноименной руки в сторону выше. То же, но с пружинистым покачиванием отведенной ноги.

58. Поочередные наклоны в стороны, поднимая выше отведенную в сторону ногу.

59. Сгибание ноги в колене: а) медленные поднятия и опускания голени; б) поднятие назад согнутой, то же прямой ноги с остановкой и без остановки в конечном положении.

60. Сгибание и разгибание отведенной назад ноги.

61. В упоре лежа на животе: а) поочередное сгибание ног; б) поочередное постукивание носком о пол с одновременным сгибанием ног в коленях и разгибание.

62. Лежа на животе: а) сгибание и разгибание отведенных назад ног; б) поднятие и опускание прямых ног.

63. Поочередное отведение ног назад из упора присев.

64. Покачивание отведенной назад ноги. То же с постукиванием носком о пол.

65. В упоре на коленях поочередное отведение ног назад выше. Покачивание вверх — вниз отведенной назад ноги.

66. В упоре на коленях поочередное сгибание ног вперед, подтягивая бедро поближе к груди, и разгибание ног назад выше.

67. В упоре лежа круговые движения голенью отведенной назад ноги.

68. Приседание на одной ноге с отведенной назад другой. Вначале присесть, отводя одну ногу назад, затем встать на обе ноги.

69. Лежа на спине круговые движения одной ногой с постепенным увеличением и уменьшением радиуса.

70. Лежа на спине круговые движения поднятыми ногами; то же, движение восьмерка. Руки за голову или в стороны, ладони на полу. То же сидя.

71. Сидя переносить согнутую ногу через ногу, стремясь коснуться пола, подальше в сторону.

72. То же, но прямую ногу.

73. То же в упоре лежа сзади.

74. Сидя на полу переносить согнутую ногу через другую ногу, доставая коленом пол.

75. Полуприседание с поворотом туловища, стремясь удерживать его в первоначальном направлении.

76. Приседания поворотом туловища влево, коснуться руками правой ноги или пола. То же в другую сторону.

77. В полуприседе повороты согнутых в коленях ног в стороны с одновременными махами руками в противоположную сторону.

78. В стойке ноги врозь круговые движения ногами в коленях. Таз остается на месте.

79. В стойке ноги врозь круговые движения тазом. То же восьмеркой.

80. Вращение обруча круговыми движениями тазом: а) ноги вместе; б) ноги врозь.

81. В стойке ноги врозь пошире плеч поворачивание таза в вертикальной плоскости.

82. Повороты отведенной в сторону согнутой ноги.

83. В основной стойке с поворотом кругом сесть ноги скрестно, обратным движением встать и сесть с поворотом в другую сторону. Упражнение выполнять без опоры руками.

84. В упоре присев на правой ноге, левую в сторону на пятку, сгибая левую и разгибая правую перейти в упор, присев на левой, правую в сторону.

85. Круговые движения прямой ногой, поднимая ее как можно выше.

86. Поочередные выставления и приставления ноги назад, в сторону, вперед. Туловище держать вертикально.

87. В упоре присев на одной ноге, другой ногой движения вперед — назад, стремясь удержать ногу повыше.

88. Стоя на одном колене движения другой ногой вперед, в сторону и назад с остановкой в намеченном месте.

89. В стойке на одной ноге забрасывание голени назад, стремясь достать пяткой ягодицу.

90. В стойке на лопатках поочередные опускания ног назад до касания пола.

91. Из полуприседа поочередные взмахи ногами назад в наклонном положении со взмахами руками. Рука, одноименная маховой ноге, вверх — назад до отказа.
92. Свободные махи ногой со сгибанием в колене.
93. То же, но свободные махи ногой с активными встречными взмахами одноименной руки.
94. Глубокие пружинистые приседания: а) колени врозь; б) колени вместе.
95. Пружинистые притягивания руками согнутой ноги к телу. Ногу держать расслабленно.
96. Стоя на одной ноге, активное поднимание — оттягивание руками согнутой ноги назад. Во время пружинистых притягиваний ногу напряженно разгибать, сопротивляясь притягиванию.
97. Лежа на животе, держась одноименной рукой за носок, пружинистые оттягивания ноги назад.
98. В упоре на колене, держа другую ногу одноименной рукой у голеностопного сустава, пружинистые оттягивания ноги назад.
99. Лежа на животе пружинистые оттягивания обеих ног назад.
100. Стоя на колене, отставляя другую ногу назад на носок, пружинистые прогибания туловища назад.
101. Пружинистые покачивания туловищем назад в полушпагате.
102. Сидя в полушпагате пружинистые оттягивания туловища назад с захватом руками за голень.
103. Стоя на коленях, держась руками за пятки, напряженное прогибание.
104. Сидя на пятках, опираясь руками сзади пяток, напряженное прогибание. Возвращаясь в сед на пятках, расслабить мышцы.
105. Пружинистые покачивания на выпаде вперед, ступни параллельны, пятки от пола не отрывать. Величину шага на выпаде постепенно увеличивать.
106. В стойке ноги врозь пружинистые наклоны вперед с постепенным увеличением амплитуды раскачивания. То же в стойке ноги вместе.
107. Пружинистые наклоны вперед прогнутым телом в стойке ноги врозь, одна впереди. Ноги не сгибать.
108. Пружинистые наклоны вперед, стремясь лбом достать колени. Ноги не сгибать.
109. Стремительные наклоны вперед с размашистыми движениями рук, с захлестыванием их назад в конце наклона. Руки держать расслабленными.
110. В стойке ноги врозь размашистые наклоны вперед, стремясь достать руками пол между ног возможно дальше. Ноги не гнуть.

111. Разгибание ног в упоре присев.
112. Притягивание головы к коленям; то же пружинистыми движениями (рывками). Ноги не сгибать.
113. Лежа на спине разгибание ноги, захваченной у голеностопного сустава. То же, но с захватом одной рукой и надавливанием другой на колено.
114. То же сидя.
115. Лежа на спине, поднимая одну прямую ногу и туловище, захватить руками за голеностопный сустав и притянуть ногу к себе. Пауза 1—2 секунды, затем вернуться в и. п.
116. Лежа на спине поочередные махи прямыми ногами вперед до отказа: а) с оттянутым носком; б) с притянутым носком.
117. Стоя на одной ноге с захватом другой за носок двумя руками разгибание ноги вперед. То же с надавливанием одной рукой на колено.
118. Махи согнутой ногой вперед и назад. На махе вперед броском разогнуть ногу в колене, носок на себя. Постепенно увеличивать амплитуду размахивания. То же, но прямой ногой. На махе вперед носок брать на себя.
119. Поочередные взмахи прямой ногой с хлопком под ногой, носок на себя.
120. Сильные махи прямой ногой вперед и со встречными махами одноименной рукой и со вставанием в конце маха на носок. На махе вперед носок брать на себя.
121. Из основной стойки сильный мах прямой ногой вперед с захватом ее руками. После паузы в 2—3 секунды вернуться в и. п.
122. Из стойки на одной ноге, другая сзади на носке, сильный мах вперед с притянутым носком со встречным махом руками в сторону маховой ноги.
123. Из полуприседа на правой (левой) ноге, левая (правая) сзади на носок, мах левой, вставая на носок правой, со встречными махами руками.
124. Стоя сбоку и на шаг сзади от опоры, с шагом левой вперед свободной ногой и рукой повыше, носок на себя.
125. Сед ноги вместе, руки вперед. Пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола около ступни.
126. Сед ноги скрестно, руки за голову, пружинистые наклоны вперед.
127. Сед ноги скрестно, руки вперед, пружинистые наклоны вперед, с каждым наклоном касаясь пола руками возможно дальше.
128. Сед ноги врозь с захватом за носки. Поочередные наклоны к ногам. Одновременно с наклоном притягивать туловище рукой.

129. Сед ноги врозь, руки вверх, кисти в кулаках, поочередные наклоны к ногам с одновременными махами руками назад.

130. Сед ноги врозь, руки в стороны, поочередные наклоны к ногам, доставая разноименными руками носки.

131. Сед ноги врозь, руки вверх. Пружинистые наклоны к ноге, вперед, к другой ноге с доставанием руками носков и пола между ног возможно дальше.

132. Сед руки за голову. Сгибая ноги и подтягивая колени к груди, поворот туловища до касания локтем колен, затем в и. п.

133. Сед ноги врозь пошире. Размашистый наклон к ноге, доставая ступни, и, не фиксируя этого положения, быстро выпрямиться с поворотом туловища — упор лежа на согнутых руках.

134. В стойке на лопатках встречные махи ногами, касаясь пола носками за головой.

135. В стойке на лопатках одна нога согнута. Разгибание ноги в колене, стремясь достать носком пол за головой; другую ногу держать вертикально. Таз не опускать.

136. В широкой стойке ноги врозь, одна нога впереди, опираясь руками, пружинистые покачивания тела вверх — вниз, постепенно разводя и разгибая ноги, перейти в шпагат.

137. В шпагате пружинистые притягивания туловища вперед к ноге.

138. В стойке ноги врозь пошире поочередные пружинистые наклоны с хлопками рук за ногами.

139. В стойке ноги врозь шире плеч быстрые поочередные пружинистые притягивания туловища к ногам. После многократных притягиваний выпрямиться.

Приложение 6

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

1. Наклон туловища назад с шагом вперед или назад. То же без шага. Поднимание рук в сторону или вверх.

2. Наклон туловища назад с подниманием вперед согнутой или прямой ноги. Предельная трудность этого упражнения — заднее равновесие.

3. В стойке на коленях: а) наклон назад прямым телом; б) прогибаясь, достать пол затылком; в) садясь на пятки, достать пол лопатками.

4. Лежа на спине сгибание ног вперед и медленное разгибание в и. п.

5. Лежа на спине согнуть ноги вперед, разогнуть и медленно опустить в и. п.
6. Лежа на спине поднять согнутые ноги. Последовательное сгибание и разгибание ног, удерживая их под углом 45° , педалирование.
7. Лежа на спине ноги врозь. Поднимание прямых ног до прямого угла и опускание в и. п. круговыми или зигзагообразными движениями: а) с притянутыми носками; б) с оттянутыми.
8. Лежа на спине ноги врозь. Круговые движения прямыми ногами в разные стороны.
9. Лежа на спине резкое поднимание (сгибание) согнутой ноги до плечевого пояса. В поясничном отделе позвоночника не сгибаться. Медленно вернуться в и. п.
10. Сидя, согнуть ноги и, не ставя на пол, разгибать вперед вверх. То же, но с паузой после разгибания.
11. Сидя, поочередное поднимание прямых ног повыше.
12. Сидя, поднять ноги, не опуская на пол, последовательное сгибание и разгибание.
13. Сидя, ноги врозь подняты под углом 45° . Круговые движения прямыми ногами.
14. Из упора сидя, разгибая руки, перейти в угол в упоре.
15. Лежа на спине руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и. п. То же с махом рук вверх, в стороны. То же с наклоном вперед до касания носков. Подниматься в сед: а) медленно; б) рывком.
16. Лежа на спине с согнутыми ногами. Медленное поднимание и опускание туловища. То же, но поднимание рывком.
17. Сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь пола носками за головой: а) ноги врозь; б) ноги вместе.
18. Лежа на спине руки на полу. Сгибаясь, поднять ноги и туловище в стойку на лопатках. Вернуться в и. п.
19. В стойке на лопатках медленное прогибание с отведением: а) одной ноги назад, другая согнута; б) обеих ног.
20. Передвижение по кругу: а) на руках, переступая на носках на месте; б) на носках, переступая руками на месте.
21. В упоре на коленях, кисти у колен, разгибание и сгибание ног.
22. То же, но опираться несколько впереди обычного положения упора на коленях.
23. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. В плечах не проваливаться.
24. В упоре лежа: а) отведение назад согнутой (прямой) ноги; б) сгибание и разгибание отведенной назад ноги в упоре на одной руке.

25. Из упора лежа, на предплечьях ноги врозь, разгибая руки, перейти в упор лежа согнувшись. Круги тазом в одну и другую стороны.

26. Скольжением на носках и бедрах, не сгибая рук, отодвинуться назад и лечь на живот. Затем, сгибая руки, подтянуться руками и перейти в упор лежа.

27. Из упора присев толчком ног упор лежа. Толчком ног вернуться в и. п.

28. В упоре лежа махи ногами назад выполнять толчками ног и рывком таза вверх. Ноги врозь или вместе. В плечах не проваливаться.

29. Из упора лежа на согнутых руках резким рывком таза вверх подбрасывание тела с одновременным разгибанием рук.

30. Толчком рук и рывком тазом вверх прыжок на руках с хлопком в ладони.

31. Толчком рук и ног с рывком тазом вверх прыжок вверх с хлопком в ладони.

32. Из упора спереди перемах между рук в упор сзади и поворотом в упор спереди.

33. Медленное опускание назад в мост. Вначале выполнять с поддержкой под спину. Обратным путем — встать.

34. Сед углом руки в стороны или в другом положении.

35. Сед углом, встречные махи ногами.

36. Сед углом ноги в стороны, руки в стороны, круговые движения прямыми руками и ногами.

37. Высокий угол в седе с захватом за голеностопные суставы.

38. Лежа на спине, руки вверх. Сгибание ног с притягиванием колен к груди с одновременным наклоном головы вперед.

39. Лежа на спине резко сгруппироваться и медленно возвратиться в и. п.

Приложение 7

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Наклоны вперед с прогнутой спиной и возвращение в и. п.: руки в стороны, за голову, вперед.

2. То же, но с пружинистыми наклонами.

3. В упоре стоя ноги врозь, прогибаясь в спине, поднять туловище до прямого угла, руки в стороны или в другое положение.

4. Стоя на коленях, наклон вперед прогнувшись. Руки в различных положениях.

5. Сгибание (выгибание) и прогибание в спине в упоре на коленях.

6. Сгибание (выгибание) и прогибание в спине, стоя на коленях и наклоняясь вперед. Руки сзади, пальцы сплетены.

7. Волна туловищем, сидя на пятках. В начале наклона вперед спина прогнута. По степени наклона вперед постепенно волнообразно сгибаться (выгибаться) начиная с нижних позвонков. Поднять туловище обратным движением.

8. Из седа на пятках волна туловищем. При вставании на колени волна начинается движением бедер вперед, затем выполнить последовательное прогибание в спине начиная с нижних звеньев позвоночника.

9. Последовательное волнообразное прогибание при переходе из седа на пятках в упор лежа на бедрах. Прогибание начинается с верхних звеньев позвоночника.

10. В полушпагате наклоны вперед и выпрямление туловища.

11. В седе ноги скрестно руки вверх спину держать напряженно. Не меняя положения спины, менять положения рук: а) на пояс; б) к плечам и др.

12. Лежа на спине с согнутыми ногами прогибание с фиксированием промежуточного положения и без фиксирования, без поднимания и с поочередным подниманием ног.

13. Сидя с согнутыми ногами, прогибание без поднимания и с подниманием одной ноги.

14. То же, но сидя с прямыми ногами.

15. В упоре присев сзади прогибание и сгибание в тазобедренных суставах.

16. В упоре лежа сзади небольшие сгибания и разгибания туловища.

17. В упоре сзади лежа на предплечьях. Небольшие сгибания и разгибания туловища одновременно с подниманием прямой или согнутой ноги в колене.

18. В упоре лежа сзади поочередные поднимания разноименных рук.

19. В упоре лежа сзади на согнутых ногах поочередное разгибание ног.

20. Лежа на спине с согнутыми ногами, разгибание и сгибание в тазобедренных суставах, опираясь головой и ногами о пол.

21. Прогибание лежа на спине с фиксированием прогнутого положения. После фиксирования в и. п. — расслабление.

22. Лежа на спине согнутые ноги врозь, опираясь на затылок прогнуться.

23. Лежа на животе руки вперед, поднимание и опускание туловища.

24. Лежа на животе, опираясь руками о пол, поднимание и опускание живота.

25. Лежа на животе, руки за спиной, кисти переплетены. Прогибание с отведением прямых рук назад.

Приложение 8

УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКОЙ

Подготавливаясь к уроку, преподаватель должен:

1. Определить в каждом упражнении с палкой исходное положение, то есть положение тела с палкой, с которого начинается упражнение, и установить конечное положение, которое принимает занимающийся, заканчивая упражнение. Оно может отличаться от исходного.

2. Определить способ перемены высоты палки, плоскость, в которой она движется, и установить движения ногами или туловищем, которые сочетаются с движением палки.

Перемены высоты палки

1. Подниманием и опусканием: вперед — назад, в стороны, вправо — влево, вверх — вниз, внутрь — наружу.

2. Сгибанием и разгибанием: из положения, когда одна рука или обе руки были согнуты, до положения, когда рука или обе руки прямые, и наоборот. Перемена высоты палки этими способами может быть:

а) односторонняя (асимметричная) одной рукой; обеими — одной прямой, другой согнутой рукой;

б) симметричная: обеими руками прямыми или согнутыми;

в) попеременное перенесение палки с одной стороны в другую.

3. Размахиванием — дугообразными движениями — исполняется подниманием, выбрасыванием и переворачиванием со сгибаниями и разгибаниями.

4. Переворачиванием — из положений руки вверх или положения руки скрестно.

5. Вкручиванием и выкручиванием — специфическое движение с гимнастической палкой, выполняемое своеобразным круговым движением предплечья и кисти одной руки при одновременном скольжении палки в другой руке.

6. Кругом — круги палкой, палкой с предплечьем или рука и палка выполняют круговые движения в лицевой, боковой или в горизонтальной плоскостях.

Упражнения для мышц рук и туловища

1. Палку вперед, правая сверху, палка удерживается вертикально перед телом на прямых руках.
2. Палку на грудь, правая сверху, палка удерживается перед телом на согнутых руках.
3. Палку к правому бедру, правую кверху.
4. Палку к правому плечу, правую кверху.
5. Палку к правому плечу, правую книзу.
6. Палку на грудь, правую кверху.
7. Палку за голову, левую кверху.
8. Палку к правому плечу, левую кверху.
9. Палку к правому плечу, левую книзу.
10. Палку к правому бедру, левую кверху.
11. Руки вперед, палку вниз — палка удерживается за конец двумя руками в вертикальном положении свободным концом вниз.
12. Палку кверху — палка удерживается за один конец над головой руками и направлена вверх.
14. Руки вверх, палку за голову — книзу. Палка удерживается за один конец прямыми руками и направлена вниз.
15. Палку за голову вниз — палка удерживается за один конец согнутыми руками за головой, свободный конец направлен вниз.
16. Левую руку вперед, палку вниз — палка удерживается прямой левой рукой за конец, другой конец направлен вниз.
17. Круговые движения палкой — выполняются движениями кисти:
 - а) круг палкой перед рукой или за рукой (в лицевой плоскости);
 - б) махи — палкой вперед и назад (в боковой плоскости).
18. То же, но исходное положение палка вверх.
19. Махи палкой в стороны выполнять движением кисти, постепенно увеличивая амплитуду размахивания.
20. Поднимание и опускание палки выполнять движением кисти.
21. Маховые движения палкой, закрепленной в руке, вверх и вперед с резкой остановкой в конечных положениях.
22. Маховые движения прямой рукой с закрепленной палкой, с остановками в разных положениях.
23. Маховые движения палкой движениями кисти:
 - а) вверх — в сторону;
 - б) вперед — назад (в горизонтальной плоскости).
24. Средний круг палкой за телом.
25. Хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости. То же в боковой плоскости при положении руки в сторону.
26. И. п. — палка вниз, хватом на ширине плеч: а) палку перед

грудью, правая сверху — палка предварительно переворачивается и затем удерживается согнутыми руками между предплечьями; б) то же, поднимая палку над головой.

27. И. п. — палка вниз хватом на ширине плеч. Переворачивания палки — левая сверху, затем правая сверху.

28. И. п. — палку вверх — повороты палки до положения скрестно, левая вперед, затем правая впереди.

29. Выкрут назад и вперед прямыми руками. Вначале можно делать выкрут с последовательным выкрутом в плечах.

30. Бег с палкой, зажатой в локтевых сгибах за спиной. То же с поворотом туловища.

31. И. п. — палку на лопатки — пружинистые движения палкой назад, возможно дальше от лопаток.

32. Опираясь о палку прямыми руками, пружинистые покачивания вниз — вверх, стремясь прогнуться в грудной части позвоночника.

33. Вкручивание палки левой рукой с переводом к правому плечу. Правая рука скользит по палке.

34. Вкручивание палки левой рукой с переводом за голову.

35. То же, но с переводом палки к правому бедру сзади, правая рука в сторону.

36. Шагом назад поочередные выпады вперед. Делая выпад, палку на плечо, вставая в основную стойку, палку вверх.

37. В стойке ноги врозь правую ногу вперед, палку вверх над головой левая нога вперед. Пружинистые приседания на левой ноге с одновременным опусканием палки на голову.

38. В стойке ноги врозь (пошире) палка над головой влево. Пружинистые приседания на левой ноге с одновременным опусканием палки за голову.

39. Равновесие палки на носке прямой ноги.

40. Перемах через палку прямой ногой перед телом. Перед перемахом палку придерживать рукой.

41. Перемах через палку прямой ногой сбоку, перед перемахом палку придерживать рукой.

42. Круги палкой под ногами выполняются последовательными перепрыгиваниями через палку.

43. Прыжки через палку вперед и назад выполняются с места и последовательно один за другим с промежуточным прыжком и без него.

44. В стойке на лопатках (с опорой на палку) наклон вперед прямым телом.

45. Из основной стойки палку вперед — поочередно выпады вперед с наклоном туловища назад и одновременным махом вверх, палку назад за голову.

46. Стоя на коленях, очерчивание концом палки круга вокруг себя. То же стоя.
47. Из седа, опираясь концом палки, встать с поворотом в равновесие. Обратным движением вернуться в сед.
48. Палку на лопатки. Пружинистые наклоны вперед с одновременным отведением палки назад возможно дальше от лопаток.
49. Палку вниз сзади. Пружинистые наклоны вперед с отведением палки назад до отказа.
50. Медленные наклоны в стороны. В стойке ноги врозь палка за головой или на лопатках.
51. В стойке ноги врозь палку к правому плечу в сторону. Сгибая правую ногу, пружинистые наклоны влево, одновременно поднимая правый конец палки вверх.
52. В широкой стойке ноги врозь палка за головой, левая вверх: сгибая правую ногу, наклон вправо, одновременно меняя положение палки — палку за голову, правую в сторону.

Приложение 9

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

1. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.
2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.
3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:
 - а) поднимать до горизонтального положения и опускать;
 - б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх.
4. Подбрасывание мяча вверх (невысоко) короткими, резкими толчками: а) согнутыми; б) прямыми руками. Поймав мяч, бросок вверх, не задерживая мяч в руках.
5. Подбрасывание мяча прямыми руками и ловля его на прямые руки.
6. Подбрасывание мяча сидя прямыми руками. В седе не сутулиться.
7. Мяч держать пальцами, не касаясь ладонями. Занося мяч за голову, локти развести в стороны и снова перенести вперед на грудь.
8. То же, но поднимать мяч до горизонтального положения рук, затем занести их за голову.
9. Разгибая руки вверх, отставить ногу назад на носок, живот не выпячивать. Занося мяч за голову, держать пальцами, локти разводить в стороны.

10. Броски мяча из-за головы с ловлей его перед собой.
11. Броски мяча вверх из-за головы. Мяч поймать сверху и вернуться в и. п.
12. Руки разводить в стороны и сводить на высоте плеч, попеременно перекладывая мяч с одной руки на другую; голову не опускать, живот не выпячивать.
13. Передача мяча сверху из одной руки в другую. Передавая мяч, руки разводятся в стороны.
14. Поочередное опускание мяча в сторону, а отсюда подбрасывание вверх с ловлей его сверху.
15. То же, но со вставанием на носок и отведением ноги в сторону.
16. Перебрасывание мяча перед грудью из одной руки в другую.
17. Перебрасывание мяча над головой.
18. В стойке ноги врозь пошире, из выпада вправо бросок мяча через себя влево и, разгибая правую и сгибая левую ногу, поймать мяч левой рукой.
19. Лежа на спине поочередная передача мяча из одной руки в другую перед собой и разведение рук в стороны.
20. Лежа на спине покачивание мяча на прямых руках вправо и влево.
21. Лежа на спине круговые движения мячом на прямых руках.
22. Лежа на спине броски мяча вверх и ловля его перед грудью.
23. Рывки прямыми руками назад до отказа. То же, но медленное поднятие мяча назад, держа его за спиной.
24. Сгибание рук в локтях с поворотом кистей пальцами к себе до касания мячом груди. Локти на уровне плеч.
25. Передача мяча за спиной из одной руки в другую и перед телом, мячом к телу.
26. Выкручивание мяча спирально вверх. То же в обратном порядке.
27. Броски мяча вверх толчком руками (от груди) и небольшим толчком ногами за счет резкого разгибания ног в коленях.
28. Удерживая мяч у груди одними пальцами, кисти повернуты пальцами к телу (ладони вперед), локти на уровне плеч, броски мяча партнеру по высокой траектории полета.
29. Приседания — мяч вверх, вставания — мяч вниз.
30. Приседания с мячом за спиной. Туловище держать прямо.
31. Поочередные вставания на носки и пятки, поднимая руки вверх. При переходе на пятки руки вверх поднимать, не торопясь, — быстрое движение ими может привести к потере равновесия.
32. Лежа на спине, мяч зажат ступнями. Сгибание в коленях и разгибание поднятых ног вперед.

33. Перекладывание мяча с одной руки на другую под ногой. То же, сидя на полу.
34. Подбрасывание мяча вверх из-под ноги и ловля его двумя руками.
35. Лежа на животе, не сдавливая грудной клетки, в упоре на локтях, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног.
36. Стоя на лопатках, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног.
37. Броски мяча вверх от головы из полуприседа с одновременным разгибанием ног. То же, но броски мяча от груди.
38. Подскок с одной ноги на другую с одновременным подбрасыванием (отбивами) мяча невысоко вверх.
39. Броски мяча из приседа прямыми руками с одновременным разгибанием ног и вставанием на носки. Момент вылета мяча должен совпадать с полным выпрямлением туловища и ног.
40. То же, но броски от груди — толчком за счет резкого разгибания рук вперед — вверх.
41. Броски мяча назад согнутыми ногами прыжком.
42. Прыжки вверх выпрямившись и приседание с мячом на плечах.
43. То же, но на одной ноге. Вначале выполнять прыжок выпрямившись, толчком двух ног с приземлением в присед на одной ноге, другую вперед.
44. Сидя, руки за голову. Опираясь лопатками в мяч, прогибание в грудной части.
45. Сидя, опираясь в мяч поясницей, прогибание в пояснице.
46. Сидя, опираясь в мяч поясницей, медленно прогнуться, доставая головой или руками пола за головой и медленно вернуться в и. п.
47. Сидя, мяч зажат ступнями, сгибание и разгибание ног, скользая мячом по полу.
48. То же, но мяч приподнят согнутыми ногами, разгибая их, положить мяч на пол.
49. То же, круговые движения согнутыми ногами.
50. То же, поднятие и опускание прямых ног.
51. Перекладывание мяча из одной руки в другую под ногой. Ноги поднимать прямые: а) поочередно; б) обе ноги вместе.
52. Лежа на спине согнувшись, перекладывание мяча из одной руки в другую за ногами.
53. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, руки за голову, в стороны или вверх. Поднятие и опускание прямых ног.
54. И. п. то же. Сгибание с касанием мячом за головой. Ноги в коленях не сгибать.
55. Лежа на спине, мяч зажат ступнями. Медленно садиться и ложиться.

56. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, резко сесть и сгруппироваться, медленно вернуться в и. п.
57. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, сесть согнувшись, взять мяч руками и лечь. То же в обратном порядке.
58. Лежа на спине, опираясь прямыми руками в пол. Передача мяча партнеру ногами. Партнер принимает мяч ногами, и оба опускают ноги на пол.
59. Садиться и ложиться, держа мяч прямыми руками: а) впереди; б) вверху.
60. В седе с согнутыми ногами выпрямление рук вверх и закладывание мяча за голову.
61. В седе перекалывание мяча ногами из стороны в сторону. При перекалывании мяча ноги поднимать в пределах угла 45° .
62. В стойке на одном колене разгибание рук вверх и опускание мяча за голову с одновременным сильным прогибанием в грудной части.
63. В глубоком выпаде вперед мяч вверху. Медленные наклоны назад до отказа.
64. То же с пружинистыми покачиваниями в наклоне назад. Вначале для облегчения мяч держать на груди.
65. То же, стоя на коленях.
66. В седе броски мяча вперед вверх от груди.
67. В седе броски мяча прямыми руками. Бросок мяча выполнять одновременно с движением руками резким наклоном вперед.
68. Лежа на спине согнувшись перебрасывание мяча из ног в руки и обратно.
69. В седе перекатом назад лечь на спину согнувшись и перекатом обратно в сед. Мяч все время держать вверху.
70. Лежа на спине, мяч вверху — броском мяча вперед с одновременным небольшим, но резким сгибанием в тазобедренных суставах.
71. Лежа на спине согнувшись, перекатом вперед, бросок мяча вперед.
72. Стоя на коленях, мяч вверху. Броски мяча вперед прямыми руками с одновременным рывком туловищем вперед.
73. Стоя на одном колене, прогнуться, удерживая мяч за головой. Броски мяча из-за головы с одновременным резким движением туловища вперед.
74. В основной стойке прогнуться, удерживая мяч над головой. Бросок мяча прямыми руками преимущественно за счет резкого сгибания в тазобедренных суставах.
75. Броски мяча через голову одной рукой, отведенной назад, туловище сильно не разворачивать.
76. То же из положения седа.

77. То же стоя на коленях.
78. То же стоя на одном колене.
79. Толчки — броски мяча одной рукой от плеча. В исходном положении другая рука придерживает мяч, но в броске не участвует.
80. Лежа на спине броски (отталкивание) мяча ногами партнеру.
81. Сидя на козле, скамейке или набивном мяче, ноги закреплены. Прогибание с подниманием мяча вверх.
82. То же, но сидеть на бедрах ближе к коленям.
83. В висе сгибание и разгибание ног.
84. В висе поднимание прямых ног повыше и возвращение в и. п.
85. В висе круговые движения ногами. Ноги поднимать выше горизонтального положения.
86. Стоя спиной друг к другу броски мяча назад от груди с одновременным сильным прогибом. Мяч ловить с поворотом туловища в стойке ноги врозь.
87. Стоя на одной ноге, другая назад на носке, спиной друг к другу, бросок мяча назад от груди с одновременным сильным прогибом. Мяч ловить в прогнутом положении над головой.
88. Стоя на коленях в наклоне назад, мяч вверх. Броски мяча прямыми руками, не меняя положения туловища.
89. То же, но броски от груди.
90. Броски мяча вперед, стоя на носках в наклоне назад.
91. Из стойки мяч зажат ступнями броски мяча вверх — вперед согнутыми ногами и ловля его перед собой.
92. То же, но броски прямыми ногами.
93. В стойке ноги врозь, броски мяча партнеру назад — вверх между ног прямыми руками.
94. Лежа на спине броски мяча прямыми ногами через себя.
95. То же из седа с перекатом на спину.
96. Стоя спиной к стене, мяч в руках вверх. Шаг ногой назад, прогибаясь, касаться мячом стены.
97. То же стоя на носках.
98. Стоя ноги врозь, мяч за головой, пружинистые покачивания туловищем назад, постепенно увеличивая прогиб.
99. Броски мяча прямыми руками в прыжке вверх.
100. Броски мяча назад через себя в прыжке вверх.
101. Стоя на выпаде спиной к стенке на расстоянии двух шагов бросить мяч в стенку и, когда он отскочит, поймать его.
102. То же стоя на одном колене.
103. То же сидя спиной к стене.
104. Наклоны вперед до касания мячом пола.
105. Наклоны вперед с подниманием рук вперед.

106. В наклонном положении спина прогнута, мяч вверх, увеличение наклона до касания мячом пола и возвращение в и. п.
107. Приседание на всей ступне с наклоном вперед и подниманием рук вперед вверх. Возвращение в и. п., мяч удерживается перед грудью.
108. То же, но приседание на носках и возвращение в и. п. — мяч за голову.
109. В стойке ноги врозь наклон вперед прогнувшись, мяч за головой. Поднимание мяча вверх и возвращение в и. п.
110. Глубокий выпад в наклонном положении с одновременным подниманием мяча вверх на прямых руках.
111. Стоя на расстоянии большого шага лицом к стене, наклонясь вперед, коснуться мячом стенки и возвратиться в и. п.
112. Наклоны вперед стоя на одном колене, мяч вверх.
113. Наклоны вперед стоя на коленях, мяч вверх.
114. Стоя на коленях наклонно, мяч за головой, не меняя наклона вперед, мяч перенести вперед до касания пола и обратно в и. п.
115. То же стоя на коленях наклонно, мяч вверх.
116. Лежа на спине с согнутыми ногами врозь. Опираясь руками о мяч, сделать мост и медленно вернуться в и. п.
117. Лежа на спине, голова на мяче. Прогибание тела, опираясь головой о мяч и прямыми руками о пол, возвращение в и. п.
118. То же без опоры руками.
119. Лежа на животе, мяч вверх, прогибаясь, мяч занести за голову, затем поднять вверх и вернуться в и. п.
120. То же, но поднимая мяч вверх, задержать на 2—3 счета прогнутое положение тела, затем медленно вернуться в и. п.
121. В седе ноги врозь, мяч вверх медленные наклоны вперед, сохраняя положение рук вверх.
122. Сед ноги вместе, мяч вперед. Пружинистые наклоны вперед, доставая мячом носки.
123. Сед ноги врозь, мяч у груди. Резкие наклоны вперед с одновременным выпрямлением рук.
124. Стоя согнувшись, переключивание мяча с одной руки в другую, обводя его вокруг ног то в одну, то в другую сторону.
125. Стоя ноги врозь, переключивание мяча из одной руки в другую поочередно за ногами.
126. В висе сгибание ног назад с зажатым ступнями мячом: а) без прогибания; б) с прогибанием в пояснице.
127. Лежа на животе на повышенной опоре (на козле, скамейке или мяче) и держась руками за перекладину поднимание и опускание прямых ног с зажатым ступнями мячом.
128. Лежа на бедрах на повышенной опоре с закрепленными

ногами, мяч в руках, поднятие (прогибание) и опускание туловища. Мяч за головой или у груди удерживается на согнутых руках.

129. Лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги закреплены. Броски мяча назад через голову.

130. Лежа на животе на полу, руки закреплены. Броски мяча прямыми ногами назад преимущественно за счет резкого прогибания тела.

131. Стоя на выпаде наклонно невысокие подбрасывания мяча на прямых руках.

132. Бросок мяча ногами назад через голову в прыжке.

133. Броски мяча прямыми руками в наклонном положении туловища.

134. Стоя согнувшись броски мяча прямыми руками вперед.

135. Броски мяча из-за спины через голову прямыми руками с одновременным резким наклоном туловища вперед.

136. Броски мяча из-за спины согнутыми руками вверх через голову. Перед броском слегка прогнуться, удерживая мяч за спиной на прямых руках. Затем резким сгибанием рук и выпрямлением тела подбросить мяч вверх через голову и поймать его.

137. Из седа ноги вместе мяч на согнутых руках перед грудью. Бросок мяча назад с активным прогибанием в грудной части позвоночника.

138. Из основной стойки бросок — толчок мяча назад от груди. Прогибаясь, живот не выпячивать.

139. Бросок мяча назад прямыми руками, живот не выпячивать.

140. То же, но из положения стоя согнувшись.

141. Стоя на полтора — два шага спиной к стене бросить мяч назад через голову в стенку и поймать его руками.

142. Стоя на одной ноге, другая в сторону на носок, мяч на голове, пружинистые наклоны в сторону выставленной ноги.

143. Стоя ноги врозь пошире, мяч над головой. Наклоны туловища в стороны.

144. То же, стоя на коленях ноги врозь.

145. Стоя ноги врозь шире плеч, мяч над головой. Поочередные сгибания ног с наклонами туловища в сторону прямой ноги.

146. Стоя на коленях, мяч над головой, поочередные отставления ног в стороны с пружинистыми наклонами в сторону выставленной ноги. То же, но во время наклона мяч отводится в сторону на одной руке.

147. Стоя ноги врозь шире плеч, мяч над головой. Поочередные сгибания ног с наклоном туловища в сторону согнутой ноги.

148. В стойке одна нога впереди, ступни на одной линии, мяч вверх. Пружинистые поочередные наклоны в стороны.

149. Стоя на коленях, мяч внизу. Поочередные повороты в стороны с отведением мяча в сторону на одной руке. Туловище держать прямо.

150. В стойке на коленях ноги врозь, руки вперед, размашистые повороты туловища с небольшими наклонами назад. Живот не выпячивать.

151. Сед ноги врозь, мяч сверху с поворотом туловища направо, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Движением рук вперед поднять мяч вверх.

152. То же, стоя на коленях, но с наклоном назад.

153. Стоя на одном колене, другая нога в сторону на носок. Мяч вверх. С поворотом туловища пружинистые наклоны к выставленной в сторону ноге.

154. В стойке ноги врозь. Повороты туловища с размашистыми движениями рук в стороны.

155. Лежа на спине ноги врозь, мяч сверху. Повороты туловища с поочередным касанием тыльными сторонами ладоней пола.

156. В стойке ноги врозь мяч за головой. Наклоны в стороны с поворотами туловища с одновременным приседанием на ноге, в сторону которой выполняется наклон.

157. Сед ноги вместе, мяч впереди. Перекладывания мяча справа и слева. Стараться класть мяч подальше в сторону от ног.

158. Сед ноги врозь, мяч над головой. Повороты туловища. Поворот начинается поворачиванием мяча руками.

159. В стойке ноги врозь броском справа перебросить мяч через себя так, чтобы поймать его слева.

160. В седе ноги врозь мяч сверху. Поочередные пружинистые наклоны к ногам, касаясь мячом носков.

161. Сед скрестно, мяч на согнутых руках перед грудью, поочередные повороты туловища в стороны с разгибанием рук вперед.

162. Сед, левая нога в сторону согнута, мяч сверху. Наклоны вперед к ноге, стремясь достать мячом пол возможно дальше.

163. В стойке ноги врозь на коленях, мяч сверху. Повороты туловища наклоном назад.

164. Стоя на правом колене, левую ногу в сторону на носок, повороты туловища влево с наклоном назад.

165. Круговые движения туловища, мяч сверху.

166. Стоя ноги врозь, бросить мяч между ног вверх и, не сходя с места, с поворотом поймать его.

167. Поочередные седы на правое и левое бедро. Вставая на колени, бросить мяч вверх и поймать его над головой.

168. Лежа на спине согнувшись, мяч зажат ступнями. Перекладывание прямых ног вправо и влево. То же, но покачивания ногами в стороны.

169. Стоя на коленях, мяч над головой. С поворотом туловища в сторону, мяч вниз.
170. Сед боком (на бедре) с мячом в руке, ноги закреплены. Наклоны в одну и другую сторону.
171. Из выпада правой в сторону мяч у груди на согнутых руках. Толкание мяча одной рукой в левую сторону с поворотом туловища налево.
172. То же, но мяч справа у головы.
173. Мяч справа внизу на прямых руках, стоя ноги врозь боком к направлению броска. Броски мяча прямыми руками влево с поворотом налево.
174. То же, но броски мяча одной рукой.
175. И. п. то же, мяч у головы. Броски мяча влево с поворотом налево толчком одной руки.
176. Мяч в двух руках справа у бедра. Броски влево с поворотом налево.
177. Мяч в правой руке у колена. Броски одной рукой влево с поворотом налево.
178. Стоя спиной друг к другу, перебрасывание и ловля мяча двумя руками с поочередными поворотами туловища в разные стороны.
179. Круговым движением влево бросок мяча назад.
180. Ловля мяча одной рукой в две руки на уровне груди. Выставляя вперед навстречу летящему мячу одну руку и в момент касания мяча, руки быстро согнуть, смягчая (амортизируя) удар мяча о руку, и тут же поддержать мяч другой рукой.
181. То же на уровне головы.
182. Перебрасывание мяча на бегу.
183. Перебрасывание двух мячей.

Приложение 10

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Сидя, положив предплечья на колени, поднимание и опускание гантелей. Поворачивание гантелей.
2. Вращение в различные стороны, держа гантель за рукоятку и за шар.
3. Поочередное и одновременное сгибание рук в локтях. Упражнение выполняется движением: а) вперед; б) в сторону.
4. Разгибание рук вверх: а) кисть пальцами внутрь; б) пальцами вперед.

5. Разгибание рук вперед лежа на спине на скамейке.
6. Лежа на полу или на скамейке на спине поднимание и опускание предплечий. То же с разгибанием рук вперед при прохождении предплечьем вертикального положения.
7. Сгибание рук за голову, локти вперед не опускать.
8. Сгибание рук в стороны, поднимая гантели до подмышечных впадин.
9. Сгибание рук за спину, стараясь поднять гантели повыше.
10. Разгибание рук назад. Туловище наклонено вперед прогнувшись.
11. Поднимание гантелей вверх поочередное и одновременное с высоким подниманием локтей. Гантели от тела вперед не отводить.
12. То же сидя на скамейке только сначала несколько раз одной рукой, поднимая гантель вдоль середины туловища, опуская гантель на скамейку между ног.
13. Поднимание прямых рук вверх и опускание в и. п. движением вперед: а) кисти пальцами вперед; б) кисти тыльной стороной вперед.
14. И. п. руки вниз. Поднимание прямых рук вверх и опускание в и. п. движением в стороны. То же, но и. п. руки в стороны.
15. Сидя на скамейке, руки вперед. Зигзагообразными движениями вверх — вниз сведение и разведение рук. Спину держать прямой, не сутулиться.
16. Лежа на полу или на скамейке на спине. Поднимание прямых рук вверх и опускание их вниз движением вперед: а) поочередно; б) одновременно. То же, но движением в стороны, пронося гантели низко над полом.
17. Лежа на спине на скамейке круги прямыми руками. Обращать внимание на пронесение гантелей у самых бедер и соединение их над головой. Руки не сгибать.
18. Стоя в наклоне вперед, руки вверх. Опускание и поднимание прямых рук. То же с покачиванием вверх — вниз гантелей на прямых руках с одновременным сведением и разведением рук.
19. Лежа на животе на скамейке: а) поднимание и опускание прямых рук; б) круговые, воронкообразные движения прямыми (поднятыми) руками.
20. Сидя на скамейке, ногами обхватить (зажать) скамейку. Круги руками в боковой плоскости: а) одновременно; б) последовательно. То же стоя на полу.
21. Лежа на животе на скамейке, обхватив ее носками, круговые движения гантелями, захваченными двумя руками вместе.
22. Стоя согнувшись отведение прямых рук назад и опускание их в и. п. При опускании вниз сдерживать стремление гантелей вниз.

23. Стоя согнувшись встречные медленные движения руками — одну руку назад, другую вверх — назад.
24. Лежа на животе на скамейке отведение прямых рук назад: а) одновременно; б) поочередно.
25. Лежа на спине, руки в стороны. Сведение и разведение прямых рук в стороны. То же, но при сведении руки скрестно.
26. То же лежа на спине на скамейке, с заведением рук в скрестное положение, а при разведении опускать до касания пола.
27. Лежа на спине на скамейке круговые движения прямыми руками с одновременным захватом двух гантелей двумя руками.
28. Стоя согнувшись, руки в стороны, опускание вниз и отведение в стороны. Туловище держать выпрямленным. То же лежа на животе на скамейке.
29. Вставание на носки и опускание на пятки. Пальцы ног на подставке высотой 5—10 см, пятки на полу.
30. То же стоя на одной ноге.
31. Приседания на двух ногах, гантели за спиной. То же не сутулясь в стойке ноги врозь на ширине плеч.
32. Глубокие приседания без отрыва пяток от пола. То же с одновременными различными движениями руками, например: одновременно с приседанием руки вверх.
33. Стойка ноги врозь на ширине плеч, не отрывая пяток от пола. Глубокие приседания с поднятой вверх гантелей на прямой руке или с одновременным подниманием гантели вверх.
34. В стойке ноги врозь. Не отрывая пяток, глубокое приседание с одновременным подниманием гантелей вверх перед телом.
35. В стойке ноги врозь пошире поочередное сгибание ног с различными движениями руками: а) вперед; б) в стороны.
36. Поочередные: а) глубокие выпады вперед и толчком ноги возвращение в и. п.; б) то же с подниманием рук вверх одновременно с выпадом.
37. Приседания на одной ноге, не отрывая пятки от пола.
38. Прыжки со сменой ног в глубокий выпад с расставлением ног вперед — назад.
39. Прыжки ноги вместе с подниманием и опусканием гантелей.
40. Прыжки с поочередным разведением и сведением ног с подниманием и опусканием гантелей.
41. Наклоны в стороны с поочередным сгибанием рук. Выпрямленная рука висит свободно.
42. Наклоны в стороны, гантели за головой.
43. То же руки вверх; то же с другими положениями рук.
44. Наклоны вперед с поворотами туловища и различными движениями руками.
45. Наклоны вперед с различными положениями рук.

Приложение 11

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

1. В широкой стойке ноги врозь, одна нога впереди на скамейке, сгибая ноги, касаться коленом пола.
2. Стоя на одной ноге на шаг от скамейки, другая нога на скамейке, медленные приседания на одной ноге.
3. То же, но стоя один против другого, взявшись за руки. Во время выпрямления ноги партнер тянет за руки, помогая подняться.
4. В упоре стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и тела с активной подачей плеч вперед и медленное возвращение в и. п.
5. В упоре лежа ноги на скамейке сгибание и разгибание рук. Сохранять выпрямленное положение туловища.
6. То же, но с поднятой назад ногой.
7. Стоя на скамейке продольно в полуприседе, падение в упор лежа на прямых руках. Вначале для облегчения руки ставить ближе к скамейке, оставаясь в согнутом положении. Затем постепенно расстояние до опоры руками увеличивать на величину выпрямленного тела. Обрато вернуться в и. п., переступая на руках, сгибая ноги, и, сгибаясь, подняться на скамейку.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади; сгибая руки, стремиться приблизить таз к ступням. Упражнение усложняется удалением ступней от скамейки.
9. То же упражнение, но опора руками на полу, а ноги на скамейке.
10. Передвижение на четвереньках по узкой рейке обратной стороны скамейки. Это же упражнение может применяться как упражнение на равновесие.
11. Ходжение на руках в упоре спереди с поддержкой ног партнером по узкой рейке обратной стороны скамейки.
12. Прыжки на скамейку в стойку продольно и со скамейки а) вперед; б) с поворотом на 90 и 180°. То же, но прыжки на одной ноге.
13. Стоя боком к скамейке, впрыгивание в сторону на скамейку и спрыгивание с нее. То же, но перепрыгивание через скамейку.
14. Стоя на одной ноге, другая на скамейке. Наклоны назад с различными положениями рук.
15. То же, но со сгибанием ноги, стоящей на скамейке.
16. Стоя на одной ноге спиной к скамейке, другая, отведенная назад, опирается о скамейку. Пружинистые наклоны назад.
17. Сидя на скамейке сгруппироваться, обхватывая голени руками с паузой в группировке и без паузы. Затем медленно выпрямить ноги в и. п.

18. Держась за край скамейки, не отрывать ступней от пола, наклон назад.
19. Держась руками за край скамейки, принимать горизонтальное положение и возвращаться в сед.
20. То же, но после принятия горизонтального положения поднять ноги вертикально вверх (согнуться).
21. В сед углом — движения прямых ног вперед, назад и в стороны скрестно.
22. Из положения лежа на скамейке, держась за ее край руками, сед углом, высоко поднимая ноги с паузой и без паузы в этом положении.
23. Лежа на скамейке поперек, держась руками за края над головой. Сгибаясь, достать ногами скамейку за головой.
24. В седе верхом наклоны вперед и назад. То же, зацепившись носками с боков скамейки при наклоне назад. Выполняется как индивидуально, так и группой.
25. Лежа на бедрах, напряженно прогнуться, особенно в грудном отделе позвоночника.
26. То же, лежа на полу, опираясь руками о скамейку.
27. В упоре лежа сзади, ноги согнуты на скамейке. Напряженное прогибание.
28. Сгибания и прогибания тела в упоре лежа сзади, ноги на скамейке.
29. Лежа на животе на полу, ноги на скамейке, прогибания с подниманием разноименных рук и ног вверх — назад. То же прогибание, но без поднимания ног с опорой ладонями опущенных вдоль тела рук.
30. Лежа на животе на скамейке, прогибание с подниманием вверх. Возвращаясь в исходное положение, расслабить мышцы спины.
31. Лежа на спине, руки за голову, ноги на скамейке. Медленное прогибание до положения лежа на лопатках и медленное возвращение в и. п.
32. То же, но во время прогибания поочередное поднятие ноги вперед.
33. То же, но руки в стороны. Прогибаясь, опираться головой и ногами.
34. То же, наклоны вперед с помощником.
35. Прогибание с помощником. Помощь должна заключаться в удержании ног горизонтально, без надавливания вниз: а) лежа на животе; б) лежа на бедрах.
36. Равновесие на локте. Держаться за край скамейки.
37. Опираясь о скамейку, прыжки через нее с высоко поднятым тазом.

38. В упоре на коленях встать на одну ногу, другую назад (повыше).
39. Лежа на животе на скамейке, держась за нее руками, поднятие ног и туловища назад повыше. Возвращение в и. п.: а) расслаблять мышцы; б) не расслаблять.
40. Пружинистые наклоны к стоящей на скамейке ноге, ноги не сгибать.
41. Сидя на полу, ноги врозь на скамейке. Пружинистые наклоны к ногам.
42. Сидя ноги скрестно на скамейке продольно, пружинистыми наклонами стараться коснуться пола руками.
43. В приседе на скамейке, продольно держась за край руками, разгибания и сгибания ног.
44. То же с подниманием одной ноги назад.
45. В упоре присев поперек, держась за края скамейки, разгибание ног с возможно большим оттягиванием назад, стараясь прийти в положение, при котором туловище и руки будут на одной линии.
46. В седе ноги врозь поочередные пружинистые наклоны к ногам до касания руками носков.
47. Стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, наклоны в стороны с различными положениями рук.
48. В упоре лежа боком, ноги на скамейке сгибания в сторону и выпрямления.
49. То же, но при выпрямлении тела одна нога отводится в сторону.
50. То же с подниманием вверх одной руки.
51. Сгибание в сторону и выпрямление лежа боком на бедре с помощником.
52. Лежа: а) на животе; б) на бедрах, прогибание с поворотом туловища направо и налево. Помощник удерживает за ноги.
53. Передвижение по скамейке с перешагиванием или перепрыгиванием через партнера.
54. Прыжки со сменой ног в полуприседе.
55. Прыжки на одной ноге с махом другой вперед — назад.
56. Из упора присев прыжки со сменой ног в упоре присев.
57. Стойка на плече, толчком одной и махом другой ноги.
58. Кувырок вперед в группировке или согнувшись в стойку на лопатках; выполняется из упора присев или из упора стоя на коленях. Во время кувырка крепко держаться за края скамейки.
59. Кувырок вперед согнувшись из равновесия. Обращать внимание на крепкий захват руками за края скамейки.
60. Переворот в сторону. Сохранению движения в одной плоскости способствует его быстрое выполнение. Перед выполнением

переворота в сторону на скамейке предварительно его надо разучить на полу.

61. Одноименный поворот (плечом вперед) на одной ноге выполняется в одноименную с ногой сторону. Поворот выполняется на 180, 135, 360° и более. В исходном положении руки должны быть отведены в противоположную повороту сторону. Начинается поворот с движения рук и плечевого пояса.

62. То же в приседе на одной ноге.

63. Разноименный поворот (плечом назад) на одной ноге. Начинается с кругового движения ногой вперед и в сторону поворота и одновременным махом одноименной повороту рукой в сторону — назад. В исходном положении руки должны быть отведены в противоположную повороту сторону.

**Представленные ниже упражнения со скамейкой
выполняются вдвоем, втроем, вчетвером
и больше, в шеренге и в колонне
(Занимающихся подбирать по росту)**

64. Держать скамейку хватом снизу внизу перед собой. Поднимание и опускание скамейки. То же, держа скамейку впереди.

65. Перекладывание скамейки с одного плеча на другое.

66. Сгибание и разгибание рук вперед с одноименным поворачиванием скамейки.

67. Сидя, поднимание и опускание скамейки на прямых руках.

68. То же лежа на спине.

69. В седе, немного отклоняясь назад, поднимание прямых ног вперед — угол в седе.

70. В стойке ноги врозь наклоны вперед с опусканием скамейки на спину.

71. Сидя на пятках, скамейка поднята вверх над головой. Медленное опускание скамейки на пол на прямых руках с наклоном вперед. Скамейку стараться ставить на пол беззвучно.

72. То же, но, поднимая скамейку вверх, встать на колени и, прогибаясь, наклониться назад.

73. Удерживая скамейку за одну сторону на прямых руках вверх, наклоны вперед с прогнутой спиной. При наклоне руки вперед не опускать.

74. В стойке ноги врозь скамейка сверху на прямых руках: наклоны в стороны.

75. В стойке ноги врозь скамейка сверху на прямых руках: четные номера наклоняются в одну сторону, а нечетные — в другую, опуская скамейку на плечо между собой.

76. Перекладывание скамейки с пола с одной стороны на другую через себя.

Приложение 12

УПРАЖНЕНИЯ НА ШВЕДСКОЙ СТЕНКЕ

1. В упоре стоя на расстоянии шага сгибание и разгибание рук. Сгибая руки и слегка прогибаясь, коснуться стенки грудью. Разгибание рук начинать одновременно с выпрямлением туловища. Упражнение усложняется отдалением от стенки.
2. Прямым телом, стоя на расстоянии 1,5—2 шагов, падением вперед перейти в упор лежа. Рывком сгибаясь и отталкиваясь руками в и. п.
3. Передвижение на прямых руках в упоре спереди. Повышение опоры ног усложняет упражнение.
4. Сгибание и разгибание рук спереди, одновременно слегка поддерживая туловище на согнутой ноге.
5. Сгибание и разгибание рук, обе ноги на перекладине. С выпрямлением рук — согнуть ноги, приближая таз к стенке.
6. Передвижение на прямых руках. Одновременно с передвижением на руках передвижение ногами на стенке, цепляясь за нее носками.
7. Сгибание и разгибание рук, обе ноги на перекладине. Повышение опоры ног усложняет упражнение.
8. То же, но с выпрямлением рук поочередное отведение ноги назад.
9. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках. Для облегчения упражнения активно сгибать и разгибать ноги, зацепившись носками за перекладину и оперевшись пятками.
10. Нижний партнер, лежа на спине, сгибает и разгибает руки, отжимая верхнего, стоящего у него на руках.
11. Стоя боком к стенке, сгибание и выпрямление опорной руки. Упражнение усложняется с увеличением расстояния от стенки.
12. Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Тело держать напряженно выпрямленным.
13. В висе стоя, ноги врозь на согнутых руках. Выпрямляя руку, согнуться в тазобедренных суставах; подтягиваясь на руках, выпрямиться.
14. В висе на верхней перекладине, хватом снизу спиной к стенке подтягивания на руках. То же, но хватом сверху лицом к стенке.
15. В висе напряженное прогибание с одновременным подтягиванием на прямых руках, затем, расслабляя мышцы, повиснуть расслабленно.
16. В висе стоя боком держаться за перекладину одной рукой. Сгибание и разгибание руки одновременно с отведением другой ноги в сторону.

17. То же, но, выпрямляя руку, прогнуться.
18. В вися стоя ноги врозь одновременно перехватами двумя руками опускаться вниз и подниматься вверх.
19. То же, но одновременно с перехватом хлопок в ладони и, сгибая ноги, вис присев.
20. Стоя на расстоянии вытянутых рук от стенки, держаться за перекладину на уровне груди. Сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые, размашистые покачивания туловищем вниз — вверх.
21. То же, но в вися стоя согнувшись.
22. То же, в вися стоя на коленях.
23. В упоре на коленях пружинистые наклоны вперед, приближая возможно ближе грудь к коленям.
24. Стоя вплотную спиной к стенке, держась хватом снизу на уровне таза, медленно перейти в вис, стоя на прямых руках, прогибаясь в грудной части, и медленно вернуться в и. п.
25. То же с подниманием согнутой ноги.
26. То же, но хватом сверху с подниманием прямой ноги.
27. И. п. то же, поочередные выпады вперед с выпрямлением рук.
28. В упоре лежа сзади, ноги на стенке, сгибая ноги, пружинистые покачивания на прямых руках, стараясь коснуться коленями стенки.
29. Стоя на шаг спиной к стенке, прогибаясь взяться руками за перекладину. Прогибаться медленно и медленно возвращаться в и. п.
30. То же, но стоя на носках с подниманием ноги: а) согнутой; б) прямой.
31. То же, но, взявшись руками за перекладину, движения разноименными руками и ногами: левую руку вперед, правую ногу назад.
32. Стоя на шаг спиной к стенке, носком одной ноги зацепиться за перекладину. Поднимая руки вверх и прогибаясь, пружинистые покачивания туловищем назад. Упражнение усложняется более высоким положением ноги на стенке.
33. Сед на расстоянии полуметра спиной к стенке, руки к плечам — прогибаясь, взяться руками за перекладину и медленно вернуться в и. п.
34. Сед на пятках вплотную спиной к стенке, слегка согнутыми руками взяться над головой за перекладину. Выпрямляя руки и нажимая на перекладину, прогнуться. Медленно расслабляя руки, вернуться в и. п.
35. То же, но в седе с согнутыми ногами.
36. Стоя спиной к стенке вплотную, хват согнутыми руками на высоте плеч, прогибание, не отрывая таза от стенки. Прогибаться медленно и медленно возвращаться в и. п.

37. То же, сидя.
38. Сед на расстоянии полуметра от стенки, наклониться назад и взяться руками пошире над плечами. Сгибаясь в тазобедренных суставах и прогибаясь, разогнуть руки, медленно вернуться в и. п.
39. Стоя вплотную спиной к стенке, взяться руками на уровне головы, поочередные выпады вперед с разгибанием рук и возвращением в и. п.
40. Стоя вплотную спиной к стенке, хват на уровне головы. Вставая на носки и прогибаясь, перейти в вис, стоя на прямых ногах. Медленно вернуться в и. п.
41. То же в хвате на уровне плеч. То же с подниманием вперед согнутой ноги в висе стоя.
42. То же из полуприседа.
43. Сед на пятках вплотную спиной к стенке, хват на уровне плеч. Выпрямляя ноги, перейти в вис, стоя на прямых ногах с выкрутом в плечевых суставах и без выкрута.
44. Сед на пятках вплотную к стенке, медленный переход в стойку на коленях без выкрута и с выкрутом в плечевых суставах.
45. В висе стоя, опираясь вплотную спиной о стенку, хват на высоте плеч, ноги поставить на шаг вперед. Нажимая руками на перекладину, прогибаясь, встать и медленно вернуться в и. п.
46. Стоя спиной вплотную к стенке, хват на уровне таза, медленно перейти в вис стоя на коленях с прямыми руками. Медленно вернуться в и. п.
47. Сед на пятках вплотную спиной к стенке, хват на уровне таза. Медленно прогибаясь, встать на колени и медленно вернуться в и. п.
48. Стоя спиной вплотную к стенке, хват прямыми руками снизу. Вставая на носки и прогибаясь, перейти в вис на носках, ноги не сгибать.
49. Стоя вплотную спиной к стенке, хват прямыми руками вниз, наклониться вперед и одновременно с выпрямлением туловища перейти в стойку на носках. Обратным путем вернуться в и. п.
50. Стоя на полшага спиной к стенке, хват на уровне таза. Полуприседа на носках, прогнуться, стараясь оттянуться всем телом от стенки. Выпрямляя ноги, вернуться в и. п.
51. Стоя на шаг от стенки, опереться о нее спиной, хват на уровне таза. Слегка приседа, наклониться вперед и, выпрямляя ноги и оттягиваясь от стенки, прогнуться. Обратным путем вернуться в и. п.
52. Стоя вплотную спиной к стенке, хват прямыми руками вниз. Полуприсед на носках, не сгибая рук. Затем, прогибаясь и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. (волнообразно).
53. Стоя вплотную спиной к стенке, хват на уровне таза. Пру-

жинистые покачивания в вися стоя на одной ноге за счет увеличения и уменьшения прогиба. Упражнение усложняется более высоким положением левой (правой) ноги.

54. То же в вися стоя на лестнице.

55. В вися присев спиной к стенке хват на уровне головы, с шагом вперед встать и выпрямить руки одновременно с выкрутом в плечевых суставах. Медленно вернуться в и. п.

56. Прогибание и сгибание в вися на прямых руках вниз головой, зацепившись носками согнутых ног.

57. Стоя спиной на расстоянии шага, прогибаясь, взяться за перекладину. Не сгибая ног, постепенно увеличивая прогиб с перехватами (одновременно и поочередно) руками за перекладины. Обратным путем вернуться в и. п.

58. То же, но одновременно с перехватом отходить, а затем приближаться к стенке.

59. Сидя на пятках спиной вплотную к стенке, взяться за нее слегка согнутыми над головой руками. Прогибание, стоя на коленях, и возвращение в и. п.

60. Вис на прямых руках, зацепившись носками, одновременно опираясь пятками о перекладину. Прогибание с выпрямлением ног.

61. Вис сидя с согнутыми ногами. Не сдвигая ступней, прогибаясь, перейти в вис стоя на коленях.

62. То же, но встать на одну ногу, другую поднять вперед.

63. На расстоянии небольшого шага сед наклонно назад, взяться руками над головой. Партнер тянет за прямую ногу, помогает встать занимающемуся, а затем небольшими пружинистыми потягиваниями способствует увеличению прогиба.

64. Стоя на расстоянии двух шагов, выпад вперед и взяться руками повыше. Партнер поднимает занимающегося, оттягивая за стоящую сзади ногу.

65. В вися полуприсев хват руками на уровне плеч на ширину лестницы. Прогибаясь и вставая на носки, выкрут в плечевых суставах. Медленно вернуться в и. п.

66. Вис стоя сзади на расстоянии полутора шагов от стенки. Медленно перейти в сед с выкрутом в плечевых суставах, обратным движением вернуться в и. п.

67. В вися стоя на согнутых руках вплотную животом к стенке, не отрывая бедер от стенки, разгибая руки, прогнуться. То же с отведением одной ноги назад.

68. В вися стоя на одной ноге, другая, согнутая на стенке, напряженно прогнуться и, расслабляя мышцы, вернуться в и. п.

69. В вися стоя на перекладине, поднимая одну руку вверх, напряженно прогнуться. То же с отведением назад разноименной ноги.

70. В висе стоя напряженно прогнуться и, плавно сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в вис стоя согнувшись.

71. Волнообразное выпрямление туловища с напряженным прогибанием в грудной части в конце движения. Движение выполняется начиная с небольшого толчка в коленях, который должен передаться на последовательное выпрямление всех суставов.

72. В упоре стоя полуприсесть и плавно, волнообразно выпрямляя тело и прогибаясь, вернуться в и. п. (см. предыдущее упражнение).

73. То же в висе стоя.

74. Из вися стоя на согнутых руках перейти в вис стоя согнувшись, затем, приседая и волной выпрямляясь, перейти в и. п.

75. Волной из седа на пятках перейти в стойку на коленях.

76. Волна стоя боком к стенке, опереться одной рукой о рейку, другую руку вперед, сделать круглый присед: а) постепенно разгибая ноги, последовательно подавая вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться; б) затем, выполняя движение в обратной последовательности, вернуться в и. п.

77. В упоре стоя поочередные сгибания ног: а) отрывая и б) не отрывая пятки от пола, одновременно сильно надавливать на стенку, как бы сталкивая ее с места.

78. Приседания на обеих ногах в упоре стоя.

79. Приседания в висе сидя.

80. Приседания в висе стоя.

81. Нижний партнер поднимает и опускает верхнего, стоящего у него на ступнях.

82. Приседания в упоре стоя с партнером на плечах.

83. Нижнему партнеру, упираясь ступнями в ягодицы верхнего, ноги разогнуть плавно; верхнему плечевой пояс не напрягать. Упражнение усложняется более низким хватом верхнего партнера. Сгибание и выпрямление ног.

84. В висе стоя опуститься в вис стоя на коленях, перейти в сед на пятки и, разгибая ноги, перейти в вис стоя согнувшись, затем выпрямиться в и. п. То же, но в обратном порядке.

85. Приседая на одной ноге в висе стоя боком, другую ногу вперед (в стойку назад).

86. Приседания в висе стоя спиной к стенке.

87. Приседания на одной ноге, зацепившись носком другой за перекладину.

88. То же спиной к стенке.

89. То же боком к стенке.

90. Медленные поднимания ног в стороны: а) покачивания отведенной в сторону ногой; б) в упоре стоя на одной ноге, маховые движения в сторону и внутрь (перед ногой, за ногой).

91. В висе размахивания в стороны (махом ногой в сторону).
92. В висе разведение ног врозь.
93. Размахивания в стороны сомкнутыми ногами.
94. В висе боком к стенке с помощником, удерживающим за ногу, махи свободной ногой в сторону и внутрь.
95. В упоре стоя на одной ноге размашистые движения согнутой ногой коленом внутрь с поворотом голени наружу.
96. В упоре стоя «броски» расслабленной ногой в сторону так, чтобы нога в конце разгибалась захлестывающим движением.
97. Стоя боком к стенке, положить голень на перекладину примерно на высоте таза. Пружинистые наклоны вперед.
98. То же, но на перекладину ставится только ступня.
99. Стоя боком к стенке, ногу в сторону, носок прямой ноги поставить на перекладину — пружинистые наклоны к опорной ноге.
100. В висе лицом к стенке сгибание ног до отказа.
101. В висе лицом к стенке поочередные отведения ног броском назад и медленное опускание в и. п.
102. В висе прогнувшись спиной к стенке опускание прямых ног вперед до отказа с небольшим рывком в конце движения.
103. В упоре стоя поочередные махи прямой ногой.
104. То же, но при движении ноги вперед согнуть ее в колене и поднять возможно выше между рук.
105. Из вися стоя на лестнице вис стоя согнувшись на одной ноге, другую назад.
106. То же, но доставая пол носком отведенной назад ноги.
107. В седе с высоко поднятыми ногами пружинистые притягивания руками туловища к ногам.
108. Стоя вплотную спиной к стенке пружинистые притягивания руками туловища к ногам.
109. Лежа на спине согнувшись, опереться согнутыми ногами о перекладину. Пружинистые надавливания — постепенное разгибание ног. Упражнение усложняется более низкой опорой ступнями.
110. В висе стоя, переступания на прямых ногах по перекладинам вверх и вниз.
111. В упоре стоя на одной ноге, другая согнутая ступней на перекладине между рук. Пружинистыми надавливаниями ногой на перекладину, постепенное разгибание ноги.
112. Пружинистые наклоны к прямой ноге, ступней, стоящей на перекладине.
113. То же, но нога поднята значительно выше на стенку, и наклоны к ноге с касанием руками перекладины.
114. В висе стоя на перекладине на одной ноге сильным махом продеть ногу между рук повыше.

115. То же, но броском согнутой ноги вперед с последующим разгибанием (хлестом).
116. В упоре стоя (в шпагате) пружинистые притягивания руками туловища к ногам.
117. В висе присев медленное разгибание ног вперед, скользя ступнями по полу, и медленное возвращение в и. п.
118. В висе: а) поочередное поднятие вперед согнутых ног; б) одновременное поднятие согнутых ног.
119. То же, но поднятие прямых ног.
120. Круговые движения прямыми ногами в висе углом.
121. В висе углом ноги врозь скрестные движения прямыми ногами.
122. Поднятие прямых ног с разведением их в стороны и сведением до касания ногами стенки над головой.
123. В висе поднятие прямых ног до касания носками лестницы над головой. То же, но ноги вместе с задержкой на 2—3 секунды в висе согнувшись.
124. Из вися махом вперед и, отталкиваясь спиной от стенки (подбросить тело вперед — вверх), соскок прогибаясь, приземлиться в полуприсед. То же с поворотом на 90 и 180°.
125. Сидя на спине партнера опускание туловища назад и поднятие. Упражнение усложняется более высоким положением ног.
126. Стоя на расстоянии шага от стенки, зацепившись носком согнутой ноги, наклоны прямым телом назад с разгибанием ноги. То же с поднятием рук вверх при наклоне назад.
127. То же с сильным наклоном назад, стараясь коснуться пола руками.
128. В упоре стоя согнувшись руками, опереться на уровне груди, вставание на колени и возвращение в и. п.
129. То же в упоре лежа руками на стенке, с более удаленными от стенки ступнями.
130. В упоре лежа в слегка согнутом положении руки на стенке, медленные покачивания с выпрямленным туловищем.
131. Из упора стоя руки на высоте головы, вис лежа прогнувшись и, не сгибая рук, вернуться в и. п.
132. В упоре лежа, ноги на стенке, сгибание и выпрямление в тазобедренных суставах.
133. Лежа на спине, держась за перекладину, резко сгруппироваться, поднимая таз. Медленно возвратиться в и. п.
134. То же, но сгибаться с прямыми ногами.
135. Лежа на спине с поднятыми ногами и тазом, круговые движения ногами в боковой плоскости — «педалирование».
136. Поднятие ног и туловища до стойки на лопатках.

137. Лежа на лопатках, зацепиться носками за перекладину. Усилиями ног и рук с опорой на голову поднимать и опускать тело.

138. Перекатом назад перейти в стойку на голове. Упражнение вначале выполнять, цепляясь носками за перекладину (см. предыдущее упражнение), затем без опоры носками.

139. Лежа на спине согнувшись, ноги вплотную к стенке, держаться за вторую или третью перекладину. Поднимание таза, касаясь ногами за головой.

140. Лежа на спине, зацепиться носками за перекладину. Поднимание туловища, касаясь руками носков.

141. Лежа на спине с согнутыми ногами, носками зацепиться за более высокую перекладину. Сгибаясь, стремиться взяться руками за перекладину, затем медленно вернуться в и. п.

142. То же, но, взявшись за перекладину, одновременными или поочередными перехватами встать в вис стоя. Обратным путем вернуться в и. п.

143. Вис сидя наклонно с захватом за перекладину. Поднимание и опускание согнутых ног. То же, но подняв согнутые ноги, выпрямляя их, плавно опустить в и. п.

144. То же, но держась за перекладину, ноги подняты примерно под углом 45° . Встречные махи ногами внутрь. То же, круговые движения ногами.

145. В висе стоя вплотную спиной к стенке, медленные наклоны вперед с прогнутой спиной.

146. То же до касания головой колен.

147. Стоя на одной ноге на шаг от стенки, другая нога на 3-й или 4-й перекладине. Сгибая стоящую на стенке ногу, медленные наклоны вперед.

148. Стоя на одной ноге на шаг от стенки спиной к ней, другой ногой зацепиться носком за стенку. Медленные наклоны вперед и выпрямления.

149. То же, но наклоны вперед до равновесия.

150. То же, но приседая на одной ноге в равновесии. Упражнения для мышц спины и шеи.

151. Лежа на спине с согнутыми ногами, руками держаться за нижнюю перекладину. Прогибание тела, опираясь на лопатки.

152. То же, но с поочередным подниманием ног.

153. И. п. то же, но переход в мост на голове.

154. Лежа на спине, опереться прямыми ногами о четвертую или пятую перекладину. Руки в различных положениях, прогибание и возвращение в и. п. То же, поднимая прямую ногу вперед.

155. То же, поднимая вперед согнутую ногу.

156. Лежа на спине с согнутыми ногами, прогибание с переходом на упор головой. Упражнение усложняется повышенной опо-

рой ног. В упоре на голове покачиваниями туловища наклонять голову в стороны и вперед — назад, а также делать круговые движения.

157. В упоре сидя руки ставить около таза. Носками опереться на нижнюю или для увеличения трудности на более высокую перекладину. Прогибание туловища выполнять на согнутых ногах. Голову назад не отклонять.

158. Упор сидя (ноги вместе), опираясь носками о вторую перекладину, руки ставить больше назад. Прогибаться, опираясь прямой ногой, одновременно поднимая другую ногу, согнутую в колене или прямую.

159. Сидя на пятках, поочередное вставание на одно колено с отведением другой ноги назад.

160. Лежа на животе, держась слегка согнутыми руками за перекладину, прогибание с отведением одной ноги назад с одновременным доставанием разноименной рукой более высокой перекладины. Упражнение усложняется более высоким хватом.

161. В упоре лежа на бедрах, опираясь руками о первую или вторую перекладину, поочередное отведение ног назад.

162. Лежа расслабленно на животе, взяться слегка согнутыми руками за нижнюю перекладину. Надавливая прямыми руками, поднять туловище и голову. Расслабляя мышцы, вернуться в и. п.

163. То же, но одновременно с поднятием туловища поднимать ноги.

164. И. п. — то же, что в предыдущем упражнении. Прогибаясь, взяться руками за более высокую перекладину. Затем опустить ноги, после чего опустить руки и туловище в и. п.

165. Лежа на животе, руки вверх. Зацепившись носками за перекладину, прогибание с одновременной постановкой согнутых рук в упор около груди и поочередным отведением ног назад.

166. Поднимание и опускание туловища в висе сзади на стенке с согнутыми ногами. Упражнение выполняется:

а) и. п. — вис сзади, стоя согнувшись, таз и ноги поднимаются до горизонтального положения;

б) и. п. — вис прогнувшись, ноги и таз опускаются до горизонтального положения и поднимаются в и. п.;

в) переходом из одного положения в другое с согнутыми или прямыми ногами.

167. В висе прогнувшись сзади отведение прямого или слегка прогнутого тела от стенки.

168. Вис сидя вплотную спиной к стенке, прогибаясь, встать на ноги (ноги не гнуть). Обратным движением вернуться в и. п.

169. Медленное прогибание и возвращение в и. п. Руки в различных положениях. Для усложнения упражнения не просовывать ноги между перекладинами и опираться под второй перекладиной

ступней с оттянутым носком. Упражнение выполнять с паузой и расслаблением мышц, а и. п. и без паузы и без расслабления.

170. То же упражнение, но и. п. лежа на спине партнера.

171. То же упражнение, но сидя верхом на партнере.

172. В висе прогибание в пояснице за счет отведения ног назад.

173. В висе махом ногами назад прогнуться. В конце маха резко сгруппироваться и перейти в вис присев.

174. Из вися махом ногами назад прогнуться и, опуская перекладину, соскок. Приземляться в полуприсед. То же с поворотом на 90 и 180°. Поворот выполнять по окончании прогиба, одновременно со сгибанием.

Упражнения для косых мышц туловища

175. Стоя боком к стенке на одной ноге, другая в сторону на носок на перекладине. Медленный наклон в сторону в равновесие боком на одной ноге, руки вверх.

176. Стоя боком к стенке на одной ноге, другая на третьей или четвертой перекладине. Пружинистые наклоны туловища в стороны.

177. В упоре лежа боком, ноги на четвертой или пятой перекладине. Медленные сгибания туловища в сторону и выпрямление.

178. То же, но в упоре одной рукой на перекладине.

179. То же с поднятием ноги в сторону.

180. В висе боком к стенке медленные отведения ног и таза от стенки.

181. Стоя боком к стенке, одна рука в висе, другая в упоре. Не сгибая рук, отведение прямого тела в сторону.

182. В приседе опереться правой и взяться над головой левой рукой. «Броском» ноги в стороны в вис лежа боком. Подтягиванием ноги вернуться в и. п.

183. То же, но поднятие тела до горизонтального положения.

184. Стоя на одной ноге боком к стенке, другая ступней на перекладине не выше уровня таза. Медленные наклоны к стенке. То же, но пружинистые наклоны к стенке.

185. В упоре стоя поочередные повороты туловища в стороны с отведением рук в стороны.

186. В висе стоя на перекладине поочередные повороты туловища, не сдвигая ступней с места.

187. То же сидя ноги вместе.

188. Из вися стоя на согнутых руках поочередные повороты туловища с кругом одной рукой в лицевой плоскости, одновременно переход в вис, присев на одной руке, выпрямив ноги; вернуться в и. п.

189. Из виса стоя на согнутых руках на перекладине поочередные повороты туловища в стороны с переходом в вис стоя на одной руке.

190. В висе стоя ноги врозь на перекладине, поочередные повороты туловища с приседанием на одной ноге.

191. Из виса стоя сзади на перекладине, поочередные повороты туловища в стороны с переходом в вис стоя, прогнувшись на одной руке. При переходе в вис на одну руку и при возвращении обратно стараться руку не сгибать.

192. Стоя лицом к стенке на одной ноге, другая висит расслабленно; одна рука в упоре, другая в висе. Поворот туловища с отведением свободной ноги в сторону.

193. Закрепив носки под второй перекладиной, повороты туловища в стороны. То же лежа ноги врозь.

194. Опираясь пятками под второй перекладиной, повороты туловища: а) с поочередным касанием пола плечами; б) в приподнятом положении. То же, держа ноги врозь.

195. В висе, слегка подтягиваясь на руках, повороты тела в стороны.

196. В висе, стоя на согнутых руках вплотную к стенке, перейти в вис, стоя на одной руке согнувшись, и, выпрямляясь, с поворотом вернуться в и. п.

197. Лежа на спине согнувшись перекладывание прямых ног с одной стороны на другую.

198. В висе поднимание прямых ног с поворотом в стороны.

199. Стоя спиной к стенке на одной ноге, другая зацеплена за перекладину, пружинистые наклоны к опорной ноге.

200. Стоя вплотную спиной к стенке, взяться руками за перекладину на высоте таза — с шагом правой вперед, левую руку вперед. Упражнения выполнять: а) плавно; б) рывком.

201. Стоя на одной ноге спиной к стенке повороты туловища.

202. Стоя вплотную боком к стенке, одной, слегка согнутой, рукой держаться над головой, другой у бедра. Выпрямляя руки и повисая на руках, вис стоя боком с возможно большим прогибом в сторону.

203. Стоя спиной к стенке на нижней перекладине, правой рукой держаться у плеча, левой над головой. Повороты туловища с отведением тела от стенки, не сдвигая ступней с места.

204. В висе присев ноги врозь, хват на ширине плеч лицом к стенке, выпрямляя ноги, не сдвигая ступней с места, повороты туловища с прогибом в сторону.

205. В висе, стоя боком вплотную к стенке, ступни одна за другой на одной линии, прогибание в сторону.

206. Стоя боком к стенке на выпаде правой ногой в сторону, хват правой на уровне груди, резким поворотом туловища влево с разгибанием правой ноги и сгибанием левой рывок грудью вперед.

Приложение 13

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

1. В наклоне вперед руки вверх, кисти напряженно согнуты в кулаки, уменьшить степень напряжения мышц и почувствовать тяжесть рук.

2. Расслабить мышцы плечевого пояса и уронить руки, дав им свободно качаться. Почувствовав расслабленное состояние, вернуться в и. п.

3. То же, но из положения руки назад.

4. То же, но из положения руки за спиной. Расслабляя руки, дать им свободно сползти со спины и упасть.

5. Из положения руки на поясе, последовательно расслабляя, уронить руки одну за другой.

6. Напряженно согнуть кисти в кулаки. Уменьшить напряжение левой руки и уронить ее. Почувствовать расслабление левой и напряжение правой. Затем расслабить и уронить правую руку, одновременно левую в и. п. То же проделать из других и. п.

7. Расслабляя мышцы руки, «безжизненно уронить» ее, затем «уронить» вперед голову и потрясти расслабленной кистью. То же другой рукой.

8. В стойке ноги врозь, руки на поясе, сохраняя наклонное положение туловища, расслабить мышцы руки, уронить ее и потрясти расслабленной кистью.

9. В положении стойки руки в стороны напрячь руки и напряженно согнуть пальцы. Уменьшить напряжение рук и уронить предплечье одной руки, дав ему свободно качаться. Затем уронить другое предплечье. То же одновременно обеими руками.

10. Кисти напряженно сжать в кулаки. Уменьшить степень напряжения мышц рук и плечевого пояса, уронить руки, дав им свободно качаться. Одновременно расслабить плечи и «уронить» вперед голову.

11. В положении руки в стороны: а) уронить предплечье; б) уронить руку, дав ей свободно качаться; в) поднять плечо, дав свободно качаться предплечью; г) руку напряженно в сторону. После каждого движения небольшая пауза для прочувствования расслабленного положения. То же двумя руками одновременно. В конце

движения расслабить и уронить руки. Упражнение проделать в различных положениях туловища.

12. Поднять руки и плечи (лопатки), поднимая плечевые суставы. Расслабляя мышцы плечевого пояса, уронить руки, дав им свободно качаться.

13. Последовательное расслабление руки: а) руки напряженно вверх ладонью вперед; б) уменьшить напряжение руки и уронить кисть; в) уронить плечо и, расслабляя плечевой пояс, уронить всю руку, дав ей свободно качаться. Между отдельными элементами расслабления не должно быть паузы. То же другой рукой. То же одновременно обеими руками.

14. Напряженно руки вверх, одну ногу напряженно назад на носок. Уменьшить напряжение рук. Расслабив мышцы плечевого пояса и отставленную назад ногу, движением в стороны уронить руки, дав им свободно качаться. Потрясти расслабленными кистями и уронить вперед голову.

15. Стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны, кисти к плечам. Медленные наклоны туловища в стороны, от чего расслабленные предплечья поочередно падают и поднимаются в и. п.

16. В стойке ноги врозь, одна вперед, плечевой пояс и руки расслаблены. Толчками ног в коленях и движением таза вперед — назад раскачивать расслабленно висящие руки вперед — назад и в стороны.

17. То же в наклоне туловища назад.

18. Раскачивание расслабленных рук вперед — назад на выпаде.

19. Маятникообразные движения расслабленными руками вперед и назад.

20. Раскачивание расслабленных рук в стороны поочередными сгибаниями и выпрямлениями ног в стойке ноги врозь с небольшим наклоном туловища вперед.

21. То же, что предыдущее упражнение, но раскачивание на большей амплитуде, с более глубокими наклонами вперед и выпрямлениями туловища. Кисти должны как бы отставать от движения расслабленных рук.

22. Встречные размахивания руками с поворотами туловища. Из и. п. руки в стороны свободный мах руками вниз и с поворотом туловища руки в стороны. Обратным движением вернуться в и. п. То же в другую сторону.

23. В стойке ноги врозь, ноги слегка согнуты, размашистые, быстрые, встречные движения расслабленными согнутыми руками, как при быстрой ходьбе или при беге.

24. Круги одной рукой с постепенным ускорением с последующим постепенным замедлением: а) в боковой плоскости; б) в

лицевой плоскости. Вниз рука падает свободно, подъему руки способствует легкое сгибание ног в коленях и тазобедренных суставах с последовательным толчкообразным разгибанием. То же с пружинистыми приседаниями.

25. Круги руками в боковых плоскостях (в стойке ноги вместе, в стойке ноги врозь, одна впереди) с легким сгибанием ног и толчкообразным их разгибанием.

26. Одноименные круги руками в лицевой плоскости, в стойке ноги врозь последовательным небольшим сгибанием и толчкообразным разгибанием ног.

27. Одноименные круги руками с переходом из одной боковой плоскости в другую. Плечи и руки держать свободно.

28. «Волна» туловищем с движением рук вниз — назад и вверх. Из круглого полуприседа, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь (волнообразно разгибая позвоночник), расслабленные руки сначала падают вниз, а затем в конце движения волны поднимаются вверх одновременно с отведением головы назад. Все движения выполняются слитно, с акцентом в конце. То же в обратном направлении.

29. «Волна» туловищем с движением руками вперед. Движение выполнять стремительно, так же, как в предыдущем упражнении, только руки движутся в обратном направлении.

30. «Волна» туловищем в сторону с приставлением ноги.

31. В стойке ноги врозь шире плеч поочередные пружинистые наклоны к ногам со сгибанием противоположной наклону ноги: а) руками достать колено прямой ноги; б) с захватом прямой ноги двумя руками с пружинистыми притягиваниями.

32. То же, но, выполняя наклон, ноги в коленях не сгибать.

33. Стоя на одном колене, другую вперед на носок, размашистые наклоны к выставленной вперед ноге.

34. В упоре сидя сзади, ноги подняты под углом примерно 45°. Размашистые движения ног внутрь скрестно, поочередно меняя положение одной над другой.

35. Стоя на одной ноге, махи другой ногой в стороны повыше, обратным движением махи внутрь, за или перед ногой. Для увеличения амплитуды размахивания одной рукой держаться за опору.

36. То же, но со взмахом руками: одной вверх, другой за спину с наклоном в сторону маховой ноги.

37. Взмах ногой в сторону с захватом и паузой в конечном положении.

38. В стойке ноги врозь пошире поочередные касания коленом пола. Стараться ступни с места не сдвигать, и туловище поворачивать возможно меньше.

39. В полуприседе с широко расставленными ногами пружинистыми покачиваниями соединять колени. Упражнение выполнять: а) ступни носками внутрь; б) параллельно; в) наружу.

40. В стойке на коленях ноги врозь пошире, голени параллельны, пружинистые приседания.

41. Сидя с согнутыми ногами, колени врозь пошире, пружинистыми движениями притягивать к себе соединенные ступни.

42. Сидя скрестно, колени врозь пошире с захватом за носки, пружинистые притягивания с небольшим подниманием ног вверх.

43. Стоя на одной ноге, захватив другую согнутую, пружинистыми надавливаниями на колено и притягиванием вверх ступни постепенно поворачивать голень. Резких движений не допускать.

44. Сидя скрестно, пружинистые надавливания на колени, постепенно разводя их в стороны.

45. Постепенное разведение ног в стойке врозь, небольшими шагами или скольжением в стороны.

46. То же, но разведение ног до шпагата.

47. Из упора сзади сильным махом левой ноги в сторону круг ногой с поворотом кругом. При перемахе ногу стараться не гнуть и не поднимать таз. Обратным движением ноги круг левой вперед в и. п.

48. Стоя на одной ноге, другую ногу, согнутую вперед, поддерживать под бедро двумя руками и раскачивать свободно висящую голень.

49. То же, но без поддерживания согнутой ноги.

50. Расслабление колен: напряженно поднятую вперед ногу поддерживать рукой под бедро. Уменьшить напряжение мышц и безжизненно уронить ногу.

51. Последовательное расслабление напряженно поднятой ноги. Вслед за расслаблением свободным падением голени уронить ногу, дав ей свободно качаться.

52. Стоя на краю скамейки, держась за опору, напряженно отвести ногу назад и, расслабляя мышцы, уронить ее, дав свободно качаться, чтобы прочувствовать расслабление висящей ноги.

53. Размашистые движения вперед и назад расслабленной ногой. На махе назад голень забрасывается назад.

54. Уронить отведенную назад ногу, дав ей свободно упасть на пол, на носок. Начинать упражнение с поднимания ноги на небольшую высоту.

55. Поочередное расслабление ног — передача тяжести тела с одной ноги на другую. Руки висят расслабленно или на поясе. Следить за осанкой.

56. Размашистые движения расслабленной ногой в стороны со взмахами и без взмахов рукой.

57. Поочередное расслабление ног в стойке на лопатках: а) уронить голень; б) уронить голень, затем бедро с согнутой в колене ногой с последующим свободным разгибанием ноги. То же одновременно обеими ногами.

58. Наклон вперед прогнувшись, руки расслаблены (висят безжизненно). Расслабить мышцы спины — прочувствовать пассивное состояние туловища и верхних конечностей.

59. В наклоне вперед «уронить» туловище.

60. В стойке на одной ноге, другая напряженно назад на носок, расслабляя плечевой пояс, уронить руки и голову, одновременно расслабляя отставленную назад ногу.

61. В выпаде вперед сперва уронить голову и туловище назад. Вместе с движением расслабленных рук вперед перевести расслабленное туловище вперед.

62. Стоя на коленях, последовательно уронить голову, руки и туловище в сед на пятках.

63. Расслабление мышц ног и туловища с переходом в присед. Опускание в присед начинается вслед за расслаблением рук.

64. С шагом вперед, последовательно расслабляя мышцы рук, головы, туловища и ног, опуститься на одно колено. Расслабление начинать с туловища. Во время падения туловища вперед расслабить шею и плечевой пояс, в результате чего голова и руки будут отставать от движения туловища.

65. Вращение расслабленного туловища и рук на полусогнутых ногах.



ЛИТЕРАТУРА

1. *Васильков, Г. В.* Гимнастика для детей младшего школьного возраста: пособие / Г. В. Васильков. — М. : Просвещение, 1965.
2. *Глейberman, А. Н.* Упражнения с предметами: учебное пособие / А. Н. Глейberman. — М. : Фис, 2005.
3. *Демин, П. С.* Подготовительные и специальные упражнения: учебное пособие / П. С. Демин. — М. : Советская Россия, 1984.
4. *Жужиков, В. А.* 650 гимнастических упражнений: учебное пособие / В. А. Жужиков. — М. : ФИС, 1974.
5. *Колтановский, А. П.* Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / А. П. Колтановский. — М. : ДСО «Спартак», 1980.
6. *Осипов, И. Т.* Общая физическая подготовка: учебное пособие / И. Т. Осипов [и др.]. — М. : ФИС, 1964.
7. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-метод. пособие. — М. : Изд-во «Астрель», 2003.
8. *Смирнова, Л. А.* Общеразвивающие упражнения для младшего школьного возраста / Л. А. Смирнова. — М. : Владос, 2002.
9. *Чайцев, В. Г.* Новые технологии физического воспитания школьников: учебное пособие / В. Г. Чайцев, И. В. Пронина. — М. : Аркти, 2007.
10. *Чичикин, В. Т.* Контроль эффективности физического воспитания учащихся: метод. пособие / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород : НГЦ, 2001.
11. *Чичикин, В. Т.* Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении: метод. пособие / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатьев. — Н. Новгород : НГЦ, 2005.
12. *Чичикин, В. Т.* Физическая культура в 1—4 классах: метод. пособие / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатьев. — Н. Новгород : НГЦ, 2006.
13. *Чичикин, В. Т.* Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении: монография / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатьев, Е. Е. Конюхов. — Н. Новгород, НГЦ, 2007.
14. *Kos, B.* Gymnastik 1200 ubunger / B. Kos, Z. Teplic, R. Volrab. — Sportverlag, Berlin.



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	3
Раздел 1. РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Теоретические представления о сущности методики и ее реализации в образовательном процессе	5
Характеристика методов физического воспитания	9
Раздел 2. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ УЧЕТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Характеристика психофизических особенностей учащихся	39
Формирование физкультурной активности учащихся с учетом психофизических особенностей их развития	45
Контроль уровня интереса к физкультурной деятельности учащихся	55
Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	58
Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ	
Теоретические аспекты обучения двигательным действиям...	84
Обучение двигательным действиям	88
Характеристика базового состава двигательных действий, определяющих содержательное обеспечение программ по физической культуре в общеобразовательных учреждениях	94
Раздел 5. ПРОЕКТИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	
Общетеоретические основы проектирования	142

Технология проектирования содержания физического воспитания в общеобразовательном учреждении	146
Вариант годового плана-графика учебной работы по физическому воспитанию	181
Состав и обозначение учебного материала по теоретической, технической и физической подготовке	184
Раздел 6. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Теоретические аспекты организационно-содержательного обеспечения физической подготовки учащихся в процессе физического воспитания	217
Методика развития силовых способностей	221
Методика развития выносливости	225
Методика развития скоростно-силовых качеств	227
Методика развития гибкости	229
Методика развития ловкости	231
Контроль физической подготовленности учащихся	233
Раздел 7. ОХРАНА ТРУДА И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Приложения	249
Литература	309

ЧИЧИКИН *Вадим Тихонович*

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Методическое пособие

Редактор *З. С. Колодина*
Компьютерная
верстка *Л. И. Половинкиной*

Оригинал-макет подписан в печать 24.12.2009 г.
Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура «Times ET».
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 18,7. Тираж 100 экз. Заказ 1712.

Нижегородский институт развития образования,
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.
www.niro.nnov.ru

Отпечатано в издательском центре учебной
и учебно-методической литературы ГОУ ДПО НИРО.