

АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**ПОВЫШЕНИЕ РОЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ КОМПОНЕНТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Методические рекомендации



Ханты-Мансийск
2015

ББК 70.200.55
УДК 796.05

*Рекомендовано к изданию решением научного совета
АУ «Институт развития образования»,
протокол №2 от 11.06.2015г.*

Составители:

Синявский Николай Иванович, профессор кафедры теории и методики физического воспитания ФБОУ ВПО СурГПУ, д.п.н.

Фурсов Алексей Валерьевич, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФБОУ ВПО СурГПУ, к.п.н.

Младенцев Анатолий Валентинович, старший преподаватель кафедры дидактики и частных методик АУ «Институт развития образования»

Рецензенты:

Семёнов А. Н., профессор кафедры дидактики и частных методик автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования», д.п.н.

Владимиров Н. М., доцент кафедры физической культуры Федерального бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Югорский государственный университета», к.п.н.

Повышение роли здорового образа жизни в воспитательном компоненте образовательных организаций посредством реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : методические рекомендации для учителей физической культуры образовательных организаций / сост. Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. В. Младенцев; Ханты-Мансийск : центр информатизации РИО АУ «Институт развития образования», 2015. – 48 с.

Методические рекомендации разработаны с целью повышения роли здорового образа жизни в воспитательном компоненте посредством реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных организациях и необходимостью обеспечения интеграции содержания ВФСК с другими образовательными предметами и элективными курсами.

Методические рекомендации предназначены для учителей физической культуры образовательных организаций автономного округа.

ББК 70.200.55
УДК 796.05

© АУ «Институт развития образования», 2015
©Синявский Н.И., Фурсов А.В., Младенцев А.В., 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4-7
1. Повышение роли здоровьесберегающего направления в воспитательном компоненте образовательных организаций посредством реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	7-12
2.Методические особенности подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО.....	12-14
3.Физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста.....	15-16
4.Особенности развития двигательных способностей	16-17
4.1. Как развивать силу у детей младшего школьного возраста.....	17-20
4.2. Развитие гибкости.....	20-23
4.3. Развитие быстроты.....	23-23
4.4. Развитие координационных способностей.....	24-27
4.5. Развитие выносливости.....	27-30
5. Пути повышения двигательной подготовленности учащихся начальной школы для сдачи нормативных требований ГТО	30-33
6. Рекомендации по проведению урока физической культуры направленного на реализацию задач ВФСК ГТО.....	33-35
6.1.Соотношение средств физической подготовки для учащихся начальной школы.....	35-37
6.2.Рекомендуемые упражнения для целенаправленного развития двигательных способностей учащихся 1 и 2 классов для подготовки к нормативным требованиям ГТО.....	37-39
6.3.Рекомендуемые упражнения для целенаправленного развития двигательных способностей учащихся 3 и 4 классов для подготовки к нормативным требованиям ГТО.....	39-40
Список литературы.....	41
Приложение.....	42-47

ВВЕДЕНИЕ

Подписание Президентом РФ В.В. Путиным 24 марта 2014 года Указа №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» определило вектор развития системы физической культуры в стране. Важное место в плане внедрения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) отводится процессу интеграции комплекса в систему образования. В соответствии с Положением ВФСК ГТО включает в себя 11 возрастных ступеней, 6 из которых рассчитаны на обучающихся образовательных организаций разного уровня образования [2].

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают «государственные гарантии уровня и качества образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ и результатам их освоения» [4]. Именно ФГОС являются основой при разработке образовательных программ, определяющих содержание образования, образовательными организациями. В связи с этим необходимым условием интеграции ВФСК ГТО в систему образования является внесение изменений в федеральные государственные образовательные стандарты (далее - ФГОС) начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, а также соответствующие образовательные программы для учета государственных требований к уровню физической подготовленности, уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

Основными задачами учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО являются:

-формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здорового образа жизни;

– модернизация учебной и внеурочной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

– совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой; разработка методических пособий и рекомендаций по внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;

– осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

Согласно Указу президента Российской Федерации (№ 172 от 24.03.2014 года) на территории всей страны вводится и поэтапно реализуется физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО представляет собой программную и нормативную основу физического воспитания населения. Он является подпрограммой государственной программы Российской Федерации (РФ) «Развитие физической культуры и спорта». В положении о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» утвержденном постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 года №540, предписывается поэтапное внедрение комплекса ГТО в повседневную жизнь населения нашей страны.

В соответствии с этим на региональных уровнях принимаются постановления по разработке региональных проектов физкультурно-спортивных комплексов «Готов к труду и обороне» и утверждаются планы о мерах по введению комплекса ГТО на местах. Так Распоряжением Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 14 апреля 2014 года № 214–рг. «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» по согласованию с министерством спорта Российской Федерации представлен поэтапный план его внедрения в автономном округе.

Основным показателем готовности и к возможности ведения здорового образа жизни станет сдача обязательных нормативов ГТО по возрастному принципу.

Комплекс состоит из двух частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков, оценку знаний, умений, навыков и требований к недельному двигательному режиму всех категорий и групп населения;

- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных особенностей и преследует цель продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Основу экспериментального внедрения Комплекса составляют виды испытаний (тесты) и нормативные требования, предназначенные для определения уровня развития основных двигательных способностей.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития двигательных способностей. Одним из основных путей повышения двигательной подготовленности учащихся начальной школы – изучение развития двигательных способностей учащихся и сопоставление их с нормативными требованиями ГТО. Данное сравнение двигательных способностей с нормативными требованиями ГТО дают возможность изучить групповые различия двигательной подготовленности учащихся, а также оценить эффективность учебного процесса по физическому

воспитанию и дать полноценные рекомендации по совершенствованию двигательной подготовки учащихся начальной школы.

В рекомендациях к недельному двигательному режиму определены временные объемы и формы двигательной активности по каждой ступени (от 7 до 14 часов), включающие:

- утреннюю гимнастику;
- обязательные учебные занятия в образовательных организациях;
- двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного и трудового дня;
- организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам
- спорта, в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях;
- самостоятельные занятия физической культурой и другие виды
- двигательной активности, включая спортивно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время.

1. ПОВЫШЕНИЕ РОЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО НАПРАВЛЕНИЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ КОМПОНЕНТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Основной целью введения Комплекса является развитие физического потенциала человека и укрепление здоровья населения страны.

Целесообразность рассмотрения ВФСК ГТО как воспитательной системы обусловлена рядом факторов. Во-первых, воплощение цели и реализация его задач должны проводиться в определенной благоприятной для этого среде; во-вторых, его эффективность возможна только в условиях целостности различных компонентов процесса (целевого, структурно-содержательного, организационно-деятельностного, оценочно-

результативного); в-третьих, необходимо создание условий для самосовершенствования, самореализации и самоутверждения каждого субъекта системы.

Выделим основные компоненты ВФСК ГТО как воспитательный компонент образовательной организации. Воспитательный компонент отражает направленность на повышение эффективности использования физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания различных групп населения. Целевыми показателями являются постоянное развитие субъектов, вовлеченных в воспитательную систему, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовленности; увеличение продолжительности жизни людей в нашей стране; формирование у субъектов осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, здоровом образе жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; модернизация системы физического воспитания подрастающего поколения и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта.

Структурно-содержательный компонент включает несколько подсистем. На горизонтальном уровне выделяются 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения, которые выделены на основе особенностей развития организма человека на различных этапах. В соответствии с этими особенностями определена нормативно-тестирующая подсистема в форме государственных требований к уровню физической подготовленности, уровню знаний в области физической культуры и спорта и рекомендаций по оптимальному двигательному режиму для каждой возрастной группы. В нормативно-тестирующей части определены виды испытаний для определения уровня развития

физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. Содержательный компонент включает также тематическую направленность теоретических знаний в области физической культуры и спорта, отражающих необходимый минимум теоретической подготовленности для организации полезных для здоровья самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организационно-деятельностный компонент воспитательной системы предполагает не столько сдачу тестовых испытаний, сколько процесс подготовки к их сдаче. Определенный в содержательном компоненте двигательный режим для каждой группы населения позволяет субъектам системы достичь необходимого уровня для безопасного выполнения тестирующей части. Подготовка должна осуществляться систематически и при обязательном медицинском сопровождении процесса подготовки и допуска к выполнению нормативных требований тестовых испытаний. Данный подход обеспечивает принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом.

Оценочно-результативный компонент включает нормативы по обязательным тестовым испытаниям для оценки физической подготовленности (выносливости, силы, гибкости, скоростных возможностей) и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития личности.

Комплексная оценка результатов выполнения тестов позволяет оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств. Оценка по дополнительным тестовым испытаниям позволяет оценить уровень развития скоростно-силовых возможностей и (или) координационных способностей. Итоговая оценочная шкала выполнения комплекса тестов определяет три уровня трудности и физической подготовленности: золотой, серебряный и бронзовый. В

соответствии с этими уровнями определены и знаки отличия ВФСК ГТО.

Отдельно остановимся на принципах, лежащих в основе ВФСК ГТО, следование которым позволит достичь целей моделируемой воспитательной системы. Положение о ВФСК ГТО определяет следующие принципы: добровольность и доступность, оздоровительная и лично ориентированная направленность, обязательность медицинского контроля, учет национальных особенностей и национальных традиций [2].

Первые из них – добровольность и доступность предполагает, что сдача нормативов ВФСК ГТО не должна превратиться в обязательный атрибут системы физического воспитания. Занятия физической культурой и спортом должны стать необходимой потребностью каждого субъекта воспитательной системы, выполнение норм ВФСК должно рассматриваться субъектом как оценка эффективности его физкультурно-спортивной деятельности, которая необходима для повышения его самооценки и статуса. Доступность предполагает «доступность среды», т. е. так называемую «шаговую доступность» – возможность систематических занятий физической культурой и спортом и сдачи нормативов, а также «доступность норм» – возможность их выполнения при обеспечении условий рекомендуемого двигательного режима для данной ступени комплекса.

Принцип оздоровительной и лично ориентированной направленности предполагает использование средств и методов, имеющих научное обоснование их оздоровительной ценности для определенной возрастной группы, а также учет интересов и способностей каждого субъекта как при подготовке, так и при сдаче норм ГТО. Данный принцип реализуется посредством свободного выбора средств для занятий физической культурой и спортом, подготовки к сдаче нормативов, а также возможности выбора видов тестовых испытаний наряду с имеющимися обязательными тестами.

Третий принцип диктует обязательность медицинского контроля и также затрагивает как систему подготовки, так и непосредственно сдачу норм ВФСК ГТО. Занятия физической культурой и спортом без врачебного контроля могут пойти вразрез с целевой направленностью воспитательной системы, а сдача норм, связанная с проявлением максимальных возможностей человека, является экстремальной для организма и неприемлема при отклонениях в состоянии здоровья.

Четвертый принцип заключается в учете региональных особенностей и национальных традиций. В соответствии с этим принципом при создании модели воспитательной системы необходимо учитывать особенности климатических и географических условий, культурно-национальные традиции, популярность в молодежной среде тех или иных видов спорта.

С целью повышения воспитательных возможностей комплекса ГТО в образовательных организациях необходимо обеспечить интеграцию содержания ВФСК с другими образовательными предметами и элективными курсами. Таким образом, подготовка к сдаче нормативов может осуществляться не только на уроках физической культуры, но и во внеурочной деятельности, например при проведении традиционных мероприятий, посвященных Дню Защитника Отечества, Дню Победы, военно-спортивных игр «Зарница», «Орленок», а также при организации мероприятий, посвященных календарным обрядовым народным праздникам

Таким образом, комплекс ВФСК ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность учащихся и формирования опыта патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентаций.

Опора на предложенные концептуальные положения, заложенные в спроектированную воспитательную систему, позволит эффективно осуществлять реализацию ВФСК ГТО,

создаст условия для самосовершенствования, самореализации и самоутверждения каждого субъекта данной системы, не будет рассматриваться как принудительная процедура, а станет обязательной потребностью каждого субъекта, позволит воплотить все надежды и чаяния в деле формирования здорового образа жизни россиян.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) сегодня представляет собой важнейший социальный проект федерального значения, инструмент реализации государственной политики по привлечению широких слоев населения к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. По своей сути он играет роль ориентира в системе ценностей человека, направленных на физическое развитие, оздоровление нации и, как следствие, способствует развитию уровня гражданственности населения.

Недельная методика подготовки учеников 1-2 классов к сдаче норм комплекса ГТО в общеобразовательных школах. По нашему мнению одним из наиболее важных условий достижения результатов, в столь юном возрасте, достигается за счет систематичного, дозированного тренировочного процесса. В основе закономерности тренировочного процесса лежит управление работоспособностью организма учеников и, в частности, создание предпосылок приобретения и сохранения оптимальной спортивной формы с учетом годового учебного плана школы. Концентрация спортивного потенциала тренированности происходит в подготовительном периоде, так как этот этап - непосредственной подготовки, основой которого служит в частности построение недельного микроцикла. Планирование недельного микроцикла занятий, ориентировано на, чтобы на 5-й день предыдущего микроцикла был проведен учет сдачи нормативов (I ступени комплекса ГТО - 2015 года), как это планируется во многих видах спорта.

1-й день: развитие скоростных качеств учеников - достигается за счет интервального метода тренировки, например: 3 серии 3 x 10 м. (челночный бег); скоростные эстафеты с полным восстановлением частоты сердечных сокращением (ЧСС).

2 -й день: развитие скоростно-силовых качеств, достигается за счет метода повтора технических элементов, например: полоса препятствий (приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на фитболах).

3-й день: развитие специальной выносливости - отводится переменному методу тренировки, например: занятия по плаванию с общим объемом 200 -300 метров.

4 - й день: характеризуется активным отдыхом юных учеников за счет целенаправленного воздействия комплекса упражнений на развитие гибкости (за основу берется стрейчинг пловцов-разрядников).

5 - й день: отводится на воспитания чувства коллективизма, прививается любовь к массовой физической культуре. Проводятся игры и эстафеты по желанию детей, а в конце урока дети выступают с сообщениями на темы: «Здоровый образ жизни», «Наши чемпионы», «Олимпийские игры».

6 - й день: предполагает самостоятельные занятия (с родителями) с рекомендуемым двигательным режимом (45 мин., в каникулярное время 1 час 30 мин. в день), а именно: утренняя гимнастика, подвижные игры, посещение спортивных секций.

7 - й день: день отдыха.

Использование вышеуказанного микроцикла на этапе непосредственной подготовки позволяет ученикам подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам и подойти к выполнению нормативов комплекса ГТО-2015 на пике своей спортивной формы и как следствие – достижение высоких спортивно – технических результатов.

Однако при разработке приемлемого комплекса упражнений, выполнение которого позволит учащимся подготовиться к выполнению нормативов ВФСК ГТО, учителю физической

культуры необходимо предложить детям несколько вариантов, опробовать их и совместно выбрать тот, который окажется наиболее эффективным и больше всего понравится детям. При этом необходимо учитывать индивидуальные психологические и физические особенности каждого ребенка, а также национальные, исторические и культурные особенности среды, в которой он воспитывается, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволяли выполнить нормы ВФСК, но и способствовали личностному развитию учащегося, повышали уровень его социальной адаптации. Педагоги должны стать обучающимся верными помощниками и соучастниками в этой работе, стоит подключить к этому и родителей. Совместными усилиями для каждого ребенка нужно составить собственные самостоятельные учебно-тренировочные занятия, при необходимости корректировать их и обязательно проводить промежуточное тестирование изменений физического развития. Задача учителя, наставника, родителя – мотивировать ребенка к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Мотивировать, а не принуждать. Не у всех будет возможность получить знак Комплекса, но каждый сможет одержать свою маленькую победу над самим собой. ВФСК ГТО требует тщательной проработки именно потому, что он должен стать привлекательным для всех учащихся, допущенных к урокам физической культуры по медицинским показателям.

Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях может послужить плацдармом для благоприятного повышения общей физической подготовки школьников и улучшения здоровья населения России, толчком к формированию у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных морально-волевых качеств, ведению здорового образа жизни, готовности к защите страны.

3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Период жизни детей с 6-7 до 11 лет называют младшим школьным возрастом. При определении его границ учитывают особенности психического и физического развития детей, переход их к учебной деятельности, которая становится основной.

Ребенок физически в этом возрасте развивается довольно равномерно. Увеличивается рост и вес тела, повышается иммунитет, быстро развиваются мышцы сердца. Артерии у школьника более широкие, чем у взрослого человека, и именно этим объясняются особенности артериального давления. Частота сердечных сокращений более стойкая, но под влиянием разных движений, положительных и отрицательных эмоций она быстро изменяется.

Костно-соединительный аппарат младших школьников довольно гибкий, поскольку в костях еще большой процент хрящевой ткани. Но это надо учитывать, чтобы предотвратить возможное искривление позвоночника, вдавливание груди, сутуловатости.

Развитие мышечной системы оказывает содействие увеличению физической силы детей. Но малые мышцы кисти рук развиваются медленнее. Первоклассникам тяжело писать в пределах строки, координировать движения руки, не делать лишних движений, которые служат причиной быстрой усталости. Поэтому следует проводить физкультурные минутки, которые снимают напряжение малых мышц пальцев и кистей рук.

Дети этого возраста дышат чаще, чем взрослые. Для поддержания их трудоспособности особенно важно, чтобы в классе и дома был чистый воздух.

У детей хорошо развиты все органы чувств, но некоторые из них имеют свои особенности. Так, глаза, благодаря эластичности хрусталика, могут быстро изменять свою форму в зависимости от позы во время чтения и письма. Если не учитывать этой особенности органов зрения младших школьников и не исправлять

их позы во время уроков, то это может привести к повышению глазного давления, нечеткости изображений на сетчатке и к близорукости. Преобладает невольное внимание. Дети активно реагируют на все новое, яркое и необыкновенное. Невольное внимание имеет положительное значение, но недостаточное для достижения успехов в обучении. С возрастом возрастает объем и стойкость внимания, связанные со значимостью учебного материала. Осознание учениками важности его усвоения - условие стойкости произвольного внимания.

Вес мозга младшего школьника приближается к весу мозга взрослого человека. Увеличиваются лобные доли, связанные с деятельностью второй сигнальной системы. Вместе с тем происходят значительные изменения в развитии и работе центральной нервной системы. Аналитическая деятельность коры больших полушарий головного мозга значительно усложняется.

В практике физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма служат основным критерием при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм. Для младших школьников естественна потребность в высокой двигательной активности. Поэтому важно обеспечить детям достаточный объем двигательной активности, соответствующий их возрасту и индивидуальному состоянию здоровья.

4. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Физическое воспитание в школе должно формировать у учащихся с раннего возраста устойчивый интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Естественный путь к достижению этой цели – привитие интереса к двигательной активности и понимание того, что она обеспечивает развитие двигательных способностей и является эффективным средством воспитания здорового образа жизни. Гармоничное развитие двигательных способностей положительно сказывается на функциональном состоянии всех систем организма детей, в том

числе и на совершенствовании регуляции функции центральной нервной системы. В частности, физические упражнения аэробной направленности, обеспечивающие развитие выносливости, оказывают положительное влияние на снижение реактивности психофизиологических функций при умственной, сенсомоторной и физической нагрузках, при этом повышается умственная и физическая работоспособность учащихся.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста (табл. 1).

Таблица 1

Темпы прироста различных двигательных способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Таким образом, возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

4.1. РАЗВИВАТИЕ СИЛЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Силу определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Силовые способности детей младшего школьного возраста зависят от развития их нервно-мышечной системы. Крупные мышцы конечностей у них развиты больше, чем мелкие. Мышцы младших школьников имеют тонкие волокна и содержат в своём составе лишь небольшое количество белка и жира. Доказано, что в тех мышцах, которые испытывают большую нагрузку, интенсивность изменения кровоснабжения и иннервации выражены больше. В этом возрасте почти полностью завершается развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. У младших школьников ещё не закончилось окостенение скелета, в связи с чем использовать физические нагрузки силового характера, особенно упражнения с отягощениями, следует осторожно. Поэтому вес отягощений (например, гантелей, набивного мяча), как правило, не должен превышать 1 кг. Эффективность выполнения физических упражнений силового характера во многом зависит от пропорционального развития частей тела человека. У младших школьников в этот период отмечается увеличение в большей мере длины тела, чем его массы.

Таким образом, у учащихся младшего школьного возраста имеются некоторые предпосылки для развития силы. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на окружающие внешние объекты. Качество сила характеризуется силой действия, которую развивает человек посредством мышечных напряжений. Различают собственно силовые способности и их соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно силовые способности проявляются:

- при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с отягощениями.

■ при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы).

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, чисто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

Задачи развития силовых способностей:

1) Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

2) Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

3) Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессиональной прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых

способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений).

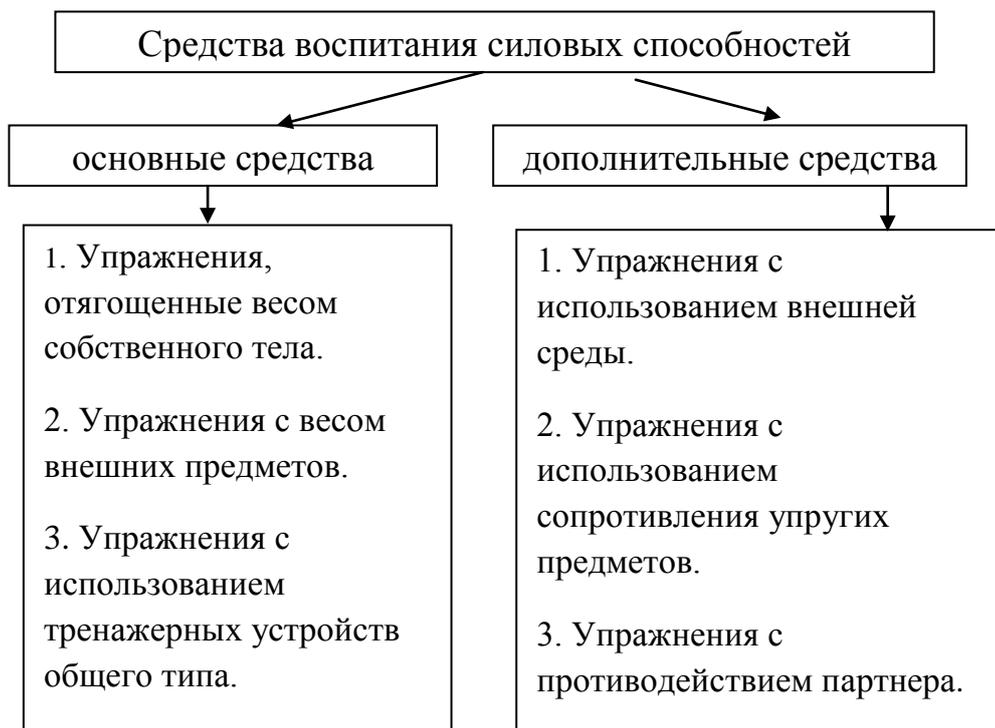


Рис. 1. Средства воспитания силовых способностей

4.2. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Она имеет существенное значение в двигательной деятельности школьников. Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов - анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение). Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенства межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия, такие как время суток, температура воздуха, проведена ли разминка,

разогрето ли тело. Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Хорошая подвижность в суставах обеспечивает благоприятные условия для жизни, трудовой деятельности, двигательной подготовки и воспитания правильной осанки. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития гибкости, так как мышцы и связки детей более эластичны и легче поддаются растягиванию. Однако при этом следует учитывать, что в этом возрасте при развитии гибкости необходимо уделять внимание укреплению мышц и связок детей. Существенно важно при развитии гибкости научить детей расслаблению мышц, так как только в расслабленном состоянии мышцы наиболее эффективно растягиваются. Это умение тесно связано с координационными способностями, поэтому развитие гибкости и координационных способностей следует осуществлять одновременно, начиная с 1 класса.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия. В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами,

рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами. Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора); пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела и силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использование пружинящих «само захватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Таблица 2

Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей младшего школьного

Сустав	Количество повторений для учащихся, лет		
	7 - 10	11 – 14	15 - 17
Позвоночный столб	20 – 30	30 – 40	40 – 50
Тазобедренный	15 – 25	30 – 35	35 – 45
Плечевой	15 – 25	30 – 35	35 – 45
Лучезапястный	15 – 25	20 – 25	25 – 30
Коленный	10 – 15	15 – 20	20 – 25
Голеностопный	10 – 15	15 – 20	20 – 25

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне его развития. Так, например, двухмесячных перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10 – 12%. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений,

воздействующих на подвижность всех основных суставах, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

4.3. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота – это способность к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующих больших энергозатрат. Её развитие тесно связано с развитием динамической силы (скоростно-силовыми качествами), гибкостью и владением техникой двигательного действия. Максимальная скорость движения может проявляться только в тех действиях, при которых волевые усилия направлены не на способ, а на скорость их выполнения. Продолжительность упражнений, связанных с проявлением этого качества у детей, не должно превышать 5-10 сек. Установлено, что у детей младшего школьного возраста частота движений увеличивается на 4-6 сек., после чего следует её снижение.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
- морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);
- силы мышц;
- способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- энергетического запаса в мышце;
- амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах;
- способности к координации движений при скоростной работе;
- биологического режима жизнедеятельности организма;
- возраста и пола;
- скоростных природных способностей человека.

Задачи развития скоростных способностей:

1. Разностороннее развитие скоростных способностей (быстроты реакции, скорости движений, скорость одиночного

движения, быстроты целостных движений) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в школе.

2. Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

3. Совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) быстроту реакции
- б) скорость выполнения отдельных движений
- в) улучшение стартовой скорости
- г) скоростную выносливость
- д) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведение мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх).

4.4. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Способность ученика осуществлять различные двигательные действия - умение различать их по длительности, пространственной величине, степени мышечных усилий,

запоминать движения и мысленно воспроизводить их, переключаться с одних движений на другие в соответствии с изменяющимися условиями внешней среды или игровой ситуацией – определяется развитием координационных способностей. Проявление координационных способностей зависит от следующих факторов:

- способности человека к точному анализу движений,
- деятельности анализаторов,
- сложности двигательного задания,
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость),
- возраста,
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Координационные способности у девочек имеют высокие темпы биологического развития от 8 до 9 и от 10 до 11 лет. В 11-12 лет темпы прироста средние. От 12 до 14 лет координированность ухудшается, а в дальнейшем восстанавливается и стабилизируется. У мальчиков темпы биологического развития этой способности приходятся на возрастные периоды 8-9 и 11-12 лет. С 13 до 14 лет – средние темпы прироста. Возрастные периоды от 9 до 10, от 12 до 13 и от 14 до 17 характеризуются относительной стабилизацией координированности движений, то есть существенных положительных или отрицательных изменений не происходит. Возрастной период с 6-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности.

Таким образом, разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: по разностороннему и специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Решение задач по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях с детьми приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками;
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

В основе методики развития координационных способностей должно быть выполнение двигательных заданий в усложненных условиях. Для этого упражнения выполняют при дефиците пространства и времени, недостаточной или чрезмерной информации. Эффективными являются бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (гимнастические скамейки,

мячи), гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры (особенно на уменьшенных площадках и с увеличением количества игроков).

Эффективными будут также разнообразные упражнения на достижение установленных параметров двигательной деятельности: прохождение или пробегание определенного расстояния с закрытыми глазами; броски мячи в баскетбольную корзину с закрытыми глазами; выполнение упражнений с ограничением слуха или при искусственно созданном чрезмерном шуме; прыжки с поворотами на указанное количество градусов. Частичное или полное исключение одних анализаторов оказывает содействие на формировании кинестетических образов движений, наличие которых обуславливает координационные возможности.

Таким образом, основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения. Они должны быть по возможности разнообразными и достаточно сложными по координации работы нервно – мышечного аппарата.

4.5. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость определяют как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия с помощью которого решается двигательная задача
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических генотипа (наследственности), среды.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрое удаление продуктов метаболического обмена.

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижения. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы, а так как энергоресурсы в организме практически всегда ограничены или за счет их небольшого объема, или за счет факторов, затрудняющих их расход, то организм человека стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат.

Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные

технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу».

Факторы генотипа (наследственности) и среды. Общая выносливость средне сильно обусловлена влиянием наследственных факторов (коэффициент наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальной мощности, а на мужской – при работе умеренной мощности.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Задачи по развитию выносливости:

Главная задача при развитии выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника;

интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 упражнений, выполняемых в среднем темпе).

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и обще подготовительные средств.

5. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГТО

С введением комплекса ГТО каждый работник физической культуры должен знать, что с биологической точки зрения физическая подготовка представляет собой, процесс направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Тренировочный эффект определяется направленностью и величиной физиологических и биохимических изменений, происходящих под воздействием применяемых нагрузок. Глубина происходящих при этом в организме сдвигов зависит от основных характеристик физической нагрузки:

- Интенсивности и продолжительности выполняемых упражнений;
- Количества повторений упражнений;

- Вида физических упражнений;
- Продолжительности и характера интервалов отдыха между повторением упражнений.

Определенное сочетание перечисленных параметров физических нагрузок приводит к необходимым изменениям в организме, к перестройке обмена веществ и, в конечном итоге, к росту тренированности. Процесс адаптации организма к воздействию физических нагрузок имеет фазный характер. Поэтому выделяют два этапа адаптации: срочный и долговременный (хронический).

Этап *срочной адаптации* сводится преимущественно к изменениям энергетического обмена и связанных с ним функций вегетативного обеспечения на основе уже сформированных механизмов их реализации, и представляет собой непосредственный ответ организма на однократные воздействия физических нагрузок.

При многократном повторении физических воздействий и суммировании многих следов нагрузок, постепенно развивается *долгосрочная адаптация*. Этот этап связан с формированием в организме функциональных и структурных изменений, происходящих вследствие стимуляции генетического аппарата нагружаемых во время работы клеток. В процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам активируется синтез нуклеиновых кислот и специфических белков, в результате чего происходит увеличение возможностей опорно-двигательного аппарата, совершенствуется его энергообеспечение.

Фазы протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам позволяет выделить три разновидности эффектов в ответ на выполняемую работу.

а) *срочный тренировочный эффект*, возникающий непосредственно во время выполнения физических упражнений и в период срочного восстановления в течение 0,5-1,0 часа после

окончания работы. В это время происходит устранение образовавшегося во время работы кислородного долга.

б) *отставленный тренировочный эффект*, сущность которого составляет активизация физической нагрузкой пластических процессов для избыточного синтеза разрушенных при работе клеточных структур и восполнение энергетических ресурсов организма. Этот эффект наблюдается на поздних фазах восстановления (обычно в пределах до 48 часов после окончания нагрузки).

в) *кумулятивный тренировочный эффект* - является результатом последовательного суммирования срочных и отставленных эффектов повторяющихся нагрузок. В результате кумуляции следовых процессов физических воздействий на протяжении длительных периодов тренировки (более одного месяца), происходит прирост показателей работоспособности и улучшение спортивных результатов, что способствует успешной сдаче норм ГТО в образовательном учреждении, а также развития физических качеств у обучающихся.

Первостепенная задача физического воспитания детей сводится к выполнению требований к их физической подготовленности. Физическая подготовленность оценивается уровнем развития двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации движений. Одним из путей повышения двигательной подготовленности является применение рационального соотношения средств (физических упражнений), обеспечивающих развитие двигательных способностей с учётом динамики их развития за учебный год и за все четыре года обучения в начальной школе.

Учитывая динамику двигательной подготовленности детей в разные возрастные периоды, необходимо предпринимать попытку поиска рационального соотношения средств, которое позволило бы путём целенаправленного педагогического воздействия решать задачу гармонического воздействия всех двигательных

способностей и, особенно, отстающих в развитии в те или иные периоды.

При распределении средств физической подготовки для всестороннего развития физических качеств на уроках физической культуры необходимо учитывать ряд положений:

1. Необходимо применять средства целенаправленного воздействия на каждое физическое качество в комплексе на протяжении всего учебного года.

2. На каждом уроке в начальных классах рекомендуется выделять до 6-10 минут на целенаправленное развитие физических качеств, которое осуществляется в конце основной части урока.

3. Организацию физической подготовки целесообразно проводить по методу круговой тренировки или по упрощённому её варианту – круговому потоку.

4. Средства, направленные на развитие двигательных способностей, более эффективны, если они применяются в определённой последовательности. Физическую подготовку необходимо начинать с развития координационных способностей, гибкости или быстроты, затем следует переходить к развитию скоростной силы, силы и заканчивать упражнениями на развитие выносливости.

5. Соотношение средств физической подготовки должно изменяться с учётом специфики различных разделов учебной программы по физической культуре и динамики каждого качества в течение учебного года.

6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННОГО НА РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ВФСК ГТО

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока

физической культуры с учётом возрастных особенностей обучающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 – 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу рекомендуется ставить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму.

В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации может дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя – тремя тренировочными занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия могут быть ограничены выходными днями.

6.1. СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В результате наблюдения за динамикой двигательных способностей можно выделить периоды понижения, повышения и стабилизации в развитии тех или других способностей. Так, у учащихся 1 класса необходимо организовать целенаправленное развитие всех физических качеств в течение учебного года, акцентируя внимание на развитии координационных способностей и гибкости, учитывая, что эти способности отстают в развитии по сравнению с другими. При этом на развитие координационных способностей и гибкости в каждом уроке следует затрачивать примерно по три минуты.

Следует также отметить, что развитие координационных способностей и гибкости следует уделять внимание при выполнении общеразвивающих упражнений, которые выполняются в подготовительной части урока. В комплекс этих упражнений необходимо включать 2-3 упражнения на координацию движений и гибкость. На развитие быстроты, скоростной силы и силы следует затрачивать по 2 минуты, а на развитие выносливости 3-4 минуты.

Проведённые наблюдения за динамикой двигательных способностей позволили рекомендовать для каждой четверти учебного года следующие соотношения средств физической подготовки учащихся 2 классов. В первой четверти второго года обучения на развитие координационных способностей и гибкости

необходимо затрачивать на каждом уроке по 2,5 – 3 минуты; быстроты, скоростной силы и силы по 2 минуты, а на развитие выносливости 3 - 4 минуты. Во второй четверти соотношение времени должно быть примерно следующим: координационные способности 3 минуты, гибкости, быстроты и скоростной силы по 2 минуты, силы и выносливости по 3 минуты. В третьей четверти учебного года время на развитие физических качеств не выделяется, что связано с проведением занятий по лыжной подготовке. Организация этих занятий ограничивает возможность развития рассматриваемых в методических рекомендациях двигательных способностей, за исключением выносливости. Что касается других двигательных способностей то, в некоторой степени их развитие можно поддерживать, выполняя на лыжах подъёмы в гору с уклоном 10 – 15 градусов, быстрый бег на лыжах на отрезках 20 – 30 м, игры и эстафеты, предусмотренные учебной программой. В четвёртой четверти учебного года занятия проводятся на открытых площадках, где изучаются упражнения в беге, прыжках, метании и подвижные игры, которые способствуют развитию быстроты, скоростной силы и других качеств. Однако, целенаправленное воздействие на развитие двигательных способностей должно сохраняться. При этом следует учитывать, что к концу учебного года у мальчиков 2 класса можно наблюдать существенное снижение результатов показателей силы, гибкости и скоростной силы, а снижение результатов координационных способностей можно наблюдать как и у мальчиков, так и у девочек.

С целью физической подготовленности рекомендуется на каждом уроке затрачивать на развитие силы у мальчиков 3 минуты, у девочек 2 минуты; на развитие гибкости у мальчиков 2 минуты, у девочек 4 минуты; на развитие координационных способностей как для тех, так и для других по 3 минуты, а на развитие выносливости у мальчиков 6 – 8, у девочек 5 – 6 минут.

Соотношение средств физической подготовки для учащихся 3 и 4 классов рассчитано так же, как и для школьников 1 и 2 классов: с учётом динамики показателей двигательных способностей за

учебный год, сенситивных периодов развития физических качеств и содержания учебного материала, который дети должны осваивать в каждой четверти учебного года.

6.2 РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 1 И 2 КЛАССОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ГТО

Для развития **силы** – подтягивания в висе сидя и в висе лёжа (вначале быстро, а затем в удобном темпе до утомления); подтягивание в висе (для мальчиков 2 класса); подтягивание лёжа на скамейке с продвижением вперёд (1кл. – скамейка горизонтально, 2 класса – под углом 20 – 25 град.); лазание по гимнастической стенке – 1 класса и по канату – 2 класса; из виса поднимание ног, согнутых в коленях – по 5 – 6 раз быстро, а затем до отказа; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (3 – 4 раза быстро, затем в удобном темпе до утомления); упражнения с набивным мячом (вес 1 – 2 кг); поднимание вверх из положения стоя, сидя, после наклона вперёд, приседания с мячом, наклоны вперёд, назад, в стороны (мяч перед грудью); упражнения с гантелями (вес 1 – 2 кг для 2 класса).

Скоростной силы – броски большого и набивного мячей из различных исходных положений: стоя (снизу, сбоку, из – за головы), сидя ноги врозь; прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперёд, прыжки на горку матов, спрыгивание с гимнастической скамейки с быстрым отталкиванием и прыжком вперёд; прыжки со скакалкой сериями; подвижные игры; эстафеты с преодолением препятствий и прыжками на одной и двух ногах.

Быстроты – бег в максимальном темпе с акцентом на частоту шагов; челночный бег: бег на 10, 20, 30м с высокого старта; бег на лыжах 20 – 30м; подвижные игры.

Гибкости – общеразвивающие упражнения; наклоны, повороты, круговые движения туловищем с большой амплитудой, пружинящие наклоны стоя и сидя, с постепенным увеличением амплитуды; маховые движения ног стоя у опоры; упражнения с

гимнастической палкой; круговые движения руками с большой амплитудой; “мостик” из положения лёжа, полушпагат (2 класса).

Выносливости – прыжки со скакалкой (2 – 3 мин.), подвижные игры с бегом до 10 мин., медленный равномерный бег до 1,5 км или 10 – 12 мин (2 класса), бег 1000м.

Координационных способностей – общеразвивающие упражнения на координацию движений; задание на оценивание ранее изученных движений в пространстве, во времени, по степени мышечных усилий (ходьба и бег с разной длиной и частотой шагов, прыжки с места на заданное расстояние, а также на максимальный результат; броски набивного мяча на максимальный результат и на заданное расстояние); упражнения в равновесии; подвижные игры; челночный бег. Координационные способности развиваются в процессе обучения различным двигательным действиям. В данном случае говорится о развитии специфических координационных способностей, которые следует развивать путём целенаправленного педагогического воздействия. Примером целенаправленного воздействия может быть выполнение общеразвивающих упражнений на координацию. После того, как дети научились делать правильно отдельные упражнения, необходимо научить их одно и то же упражнение выполнять быстро и медленно. Такое контрастное выполнение упражнений даёт возможность научить различать их длительность. Следует также обучить детей выполнять движения с малой и большой амплитудой, т.е. первый раз выполнять наклон вперёд с небольшой амплитудой, а следующий – как можно ниже. Или первый раз сделать полуприсед, а потом полный присед. Такой способ выполнения даёт возможность обучать детей оценивать свои движения в пространстве. Резко отличающиеся по характеру движения легче запоминаются, нежели схожие.

При выполнении статических положений нужно научить детей сохранять их в течение 2, 5, 10 сек. В комплекс общеразвивающих упражнений должны обязательно включаться упражнения поочерёдные, разнонаправленные, последовательные,

симметричные, асимметричные. Установлено, что применение на каждом уроке рекомендуемых упражнений в установленных соотношениях позволяют повысить уровень развития рассматриваемых двигательных способностей за учебный год, а быстроты и скоростной силы уже за 8 – 10 уроков.

6.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ГТО

Для развития силы – подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки) – повторить 2 – 3 раза быстро, а затем до отказа; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 3 – 4 раза быстро, а затем в удобном темпе до отказа; лазание по канату 3 – 4м любым способом. Приседание с набивным мячом (2 кг) 5 – 8 раз быстро, а затем – в удобном темпе до отказа. Вис на согнутых руках 5 – 6 сек. с последующим медленным их выпрямлением (повторить 3 – 4 раза). В висе поднимание ног 5 – 6 раз быстро, а затем в удобном темпе до отказа (повторить 3 – 4 раза). Игры: “Перетягивание каната”, “Тяни в круг”, “Перетягивание в парах”.

Скоростной силы: - прыжки: в длину и в высоту с места, в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом “согнув ноги”, на горку матов (высота до 50 см), с высоты 30 – 40 см с быстрым выпрыгиванием после приземления, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, тройной прыжок с места. Броски набивного мяча от груди, из – за головы, бросок мяча правой и левой рукой. Игры: “Охотники и утки”, “Попади в мяч”, “Перестрелка”, “Эстафета с преодолением препятствий”, “Преодоление полос препятствий”.

Быстроты – бег на месте в максимальном темпе (2 раза по 10 сек.), челночный бег 3x10м (2 раза), бег 30 - 40м с максимальной скоростью (2 – 3 раза). Игры: “Команда быстроногих”, “День и ночь”, “Быстро по местам”, эстафеты с длиной этапов 20 – 30м.

Гибкости – круговые движения руками, туловищем, маховые движения ногами; пружинящие наклоны вперед, в стороны, назад; “мост” из положения лёжа, “полу шпагат правой и левой назад”.

Координационных способностей – общеразвивающие упражнения на координацию движений, сочетание движений руками и ногой – разноимённых, разнонаправленных, последовательных, выполняемых быстро и медленно; прыжки на месте в сочетании с движениями руками; прыжки со скакалкой на двух и на одной ноге, с промежуточными прыжками, с медленным и быстрым вращением скакалки вперед и назад. Прыжки с места на заданное расстояние по показанному ориентиру. Прыжки с места с увеличением расстояния каждого следующего (от 50% максимальной величины). Метание малого мяча в стену с максимальной силой и в пол силы (оценка на дальность отскока). Игры: “Эстафеты с преодолением препятствий”, “Охотники и утки”, “Эстафеты с бегом, метанием, прыжками, лазанием, перелезанием”.

Список литературы

1. Указ Президента от 24 марта 2014г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» [Электронный ресурс] // Обсуждаем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://fizvos.ru/> (Дата обращения: 20.05.2015).

2. Методические рекомендации по спортивной инфраструктуре в рамках реализации программы ГТО [Электронный ресурс] // Всероссийское объединение учителей физической культуры [официальный сайт] – Режим доступа: <http://sportteacher.ru/> (Дата обращения: 25.05.2015).

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 N 1) [Электронный ресурс] // Всероссийское объединение учителей физической культуры [официальный сайт] – Режим доступа: minsport.gov.ru/polojgto.doc. – Дата обращения 08.05.2015.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне " (ГТО) : документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А.Уваров; под общ. ред. В. Л. Мутко. – Москва : Советский спорт, 2014. – 60 с.

5. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // Россия спортивная держава [официальный сайт] – Режим доступа: minsport.gov.ru. – Дата обращения 08.05.2015.

Приложение

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзо- вый знак	Серебря -ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря -ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
Подтягивание, из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	2	3	4	-	-	-
или подтягивание из виса, лежа на низкой перекла- дине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору						
Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	8.00	9.30	9.10	8.20
или на 2 км	Без учета времени					
или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
или подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору						
Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
или на 2 км	Без учета времени					
или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса

обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Составители:

*Синявский Николай Иванович,
Фурсов Алексей Валерьевич,
Младенцев Анатолий Валентинович*

ПОВЫШЕНИЕ РОЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ
КОМПОНЕНТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПОСРЕДСТВОМ
РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ»

Методические рекомендации

Оригинал-макет изготовлен
редакционно-издательским отделом центра информатизации
АУ «Институт развития образования»

*Дизайн обложки:
Белов М.В.*

Формат 60*84/16. Гарнитура Times New Roman.
Усл.п.л. 3. Заказ № 381. Тираж 50 экз.

Институт развития образования

*Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова, 12*