

**Социально-сетевое партнерство в области физической культуры
(опыт внедрения и реализации)**

Новосибирск, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов.....	4
Двигательная активность и здоровье школьников.....	10
Модель организации социально-сетевого взаимодействия ДЮСШ и общеобразовательных учреждений.....	17
Внедрение и опыт реализации модели социально-сетевого взаимодействия ДЮСШ и общеобразовательных учреждений.....	24
Аннотированное содержание образовательной программы «СпАртЭт».....	28
Психолого-педагогическое сопровождение проекта «СпАртЭт».....	68
Медико-биологическое сопровождение проекта «СпАртЭт».....	71
Организация процесса спортивной ориентации детей младшего школьного возраста в рамках реализации проекта «СпАртЭт».....	72
Библиографический список.....	87
Приложения.....	91

От авторов

Здоровое общество начинается со здоровья наших детей, поэтому главная задача государства, общественности, педагогов, семьи – это создание условий для формирования физической культуры человека уже на ранних этапах жизни.

Одной из основных причин слабого развития массового спорта в России является низкий уровень физической культуры населения, а как следствие, отсутствие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Как показывает практика, традиционный способ организации спортивно-массовой работы уже давно перестал положительно влиять на личность и социальные отношения при его использовании в области физической культуры, это подтверждают данные многочисленных социологических исследований.

Идея целостности человека всегда в большей мере связывалась с воздействием физических упражнений одновременно как на физическое, так и на духовное развитие человека. Известно, что физическое воспитание, воздействуя на биологическую сферу организма человека, одновременно влияет и на формирование его личности, что в его процессе могут и должны решаться задачи умственного, эстетического, нравственного и других видов воспитания, формирование высокой внутренней и внешней культуры. Это не только расширяет роль физического воспитания как фактора всестороннего развития личности, но и непосредственно обуславливает успех его самого.

Сегодня, в силу многих причин, в программах физического воспитания, в школах, нацеленных на формирование физической культуры акцент, всё же смещается на ее двигательный компонент. В этом случае наблюдается разрыв связей физической культуры с общей культурой человека, ее духовным началом.

Такой подход, при всей важности развития физических способностей человека, по мнению Н.Н. Визитея, является недостаточным, так как не позволяет решать вопросы всестороннего развития личности: «...если мы физические способности человека не берём как личностные его способности, если мы их не используем и не развиваем в качестве таковых, то эти способности, понятно, не могут гармонически сочетаться с интеллектуальными, нравственными, эстетическими способностями...» [9].

Поэтому, возникает необходимость преодоления ограниченности подхода, связанного с развитием только

двигательных способностей занимающихся, так как данный подход не дает ощутимых результатов в формировании у человека истинно физической культуры. Последняя в нашей стране еще не стала потребностью, самооценностью большинства людей, на крайне низком уровне функционирует в основных сферах жизнедеятельности человека, не давая ему запаса «прочности» в виде здоровья, функциональной подготовленности, психической устойчивости и эмоциональной удовлетворенности.

Причин безразличного отношения школьников к занятиям физическими упражнениями немало. На наш взгляд, основные из них: неразвитая спортивная инфраструктура, высокая плата за физкультурно-спортивную услугу, ускоренный ритм жизни, но главной из них, всё же, следует считать, отсутствие потребности и мотивации.

Поэтому, важнейшей методологической и практической проблемой физкультурного образования в школах является поиск новых подходов к организации физкультурного образования, которое создавало бы условия для разностороннего, соразмерного и внутренне единого формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями.

Содержание физкультурной деятельности является определяющим для приобщения человека к ценностям физической культуры. Только тогда, когда эта деятельность рассматривается со стороны человеческой значимости и ценности, она становится фактором истинно культурного развития человека, гармонизации телесного и духовного, устойчивого приобщения к культуре физической.

С позиций всестороннего развития человеческих способностей необходимо обратить особое внимание на создание условий для самореализации (самосознание, самопознание, самоопределение; самооценка, самоконтроль, саморегуляция; самоактуализация, самовоспитание, саморазвитие, самовыражение и т.п.), определяющих освоение в деятельности объективных ценностей физической культуры, непосредственно опирающихся на творческую духовную деятельность. Всё это предполагает всестороннее развитие человеческих возможностей и способностей как самоцели.

Поэтому, результаты образования по предмету «Физическая культура» в школе должны заключаться в приобретении учащимися новых физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, развитии положительного мотивационно-потребностного отношения к физической культуре, а главное, в формировании круга потребностей, связанных с физкультурной деятельностью, так как потребности порождают личность, а, следовательно, и культуру.

Роль физической культуры во всестороннем развитии личности тесно связана со всеми ее структурными компонентами. Это далеко не просто физическое совершенствование человека как результат его занятий физическими упражнениями, но и творческое отношение к своей личности, где духовная сторона играет определяющую роль.

Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна, именно она, по словам В. К. Бальсевича, является «...естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека» [4].

По мнению В.И. Столярова, основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются следующие: забота человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния; умение эффективно применять многообразие используемых для этой цели средств; одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении.

Лучшим доказательством значимости физической культуры для всестороннего развития человека может быть осмысление ценностного потенциала этого феномена. На наш взгляд, направленность на формирование ценностного потенциала у каждого школьника и есть ориентир при формировании новых подходов к реализации образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в школе.

Л.И. Лубышева справедливо считает, что личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Анализируя состав ценностей физической культуры, можно с уверенностью сказать, что в полной мере они могут быть сформированы только в процессе постоянного включения ребёнка в физкультурно-спортивную деятельность. Важно отметить, что целенаправленно формировать необходимо не только ценности двигательного характера (на это сейчас в основном нацелена вся система физического воспитания в школе!), а весь спектр ценностей

физической культуры, особенно интеллектуальные и валеологические, уделяя этому не меньшее внимание.

Учитывая, что физическую культуру личности определяют качество и разнообразие знаний, умений, навыков; степень самосознания и стремления человека к физкультурной деятельности, необходимо, чтобы вся система физкультурного образования обеспечивала широкий спектр педагогических воздействий.

При этом, формировать физическую культуру школьников необходимо исходя из, природных законов индивидуального развития физических способностей человека и с учётом его интересов и потребностей целенаправленно реализовать пути педагогического стимулирования их гармоничного роста.

Теоретическим основанием физкультурного образования в школах должны служить педагогические принципы его организации: гуманизация, поливариантность и многообразие, гармонизация, а основополагающим принципом – единство мировоззренческого и двигательного компонентов.

Технологическим основанием физкультурного образования должен выступать деятельностный подход, приоритет эмоционального аспекта спортивных занятий, эффект удовольствия и успеха.

Содержание физкультурного образования должно включать в себя три основных направления: формирование потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры, интеллектуальное и двигательное образование.

Формирование потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры достигается в том случае, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации подкреплены активной физкультурно-спортивной деятельностью.

Интеллектуальное образование предполагает формирования у человека комплекса теоретических знаний, обеспечивающих осознанное отношение и способность самостоятельно организовывать продуктивную физкультурно-спортивную деятельность.

Специфическая часть физкультурного образования должна содержать решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Современная физическая культура многообразна и проникает в различные сферы жизнедеятельности человека, её компонентами являются: базовая физическая культура; профессионально-прикладная физическая культура; спорт; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; «фоновая» физическая культура.

Каждый из компонентов физической культуры имеет самостоятельность и свою собственную целевую установку. Наиболее значимыми, выходящими на передний план в школьном физкультурном образовании, по мнению авторов, являются:

- Базовая физическая культура, как фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения должного уровня физической подготовленности.
- Массовый спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности, сохранение здоровья и работоспособности, а также организацию активного отдыха.
- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, связанная с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.
- «Фоновые» виды физической культуры, являющиеся компонентами здорового образа жизни и способствующие созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности, обеспечивая должный объём недельной двигательной активности.

Представленная авторами модель социально-сетевого взаимодействия направлена на создание такой «сбалансированной» системы физического воспитания, при которой все перечисленные компоненты максимально полно дополняют друг друга.

Исследования по определению факторов влияющих на увеличение количества занимающихся массовым спортом в среднем и старшем возрасте, показывают, что независимо от создания условий для занятий, количество занимающихся увеличивается незначительно, так как главный индикатор – мотивационно-ценностная позиция человека не сформирована на ранних этапах жизни. Таким образом, изменение условий жизни и системы ценностных отношений требует кардинального пересмотра требований к образовательному процессу, к системе мер и квалификации понятий и приоритетов физической культуры и спорта.

Говоря о снижении интереса к занятиям физической культурой и спортом, нельзя сбрасывать со счетов несовершенство организации

физического воспитания в школе. На наш взгляд, уроки физической культуры и другие формы организации физкультурной работы с детьми, которые мы чаще всего наблюдаем в образовательных учреждениях сегодня, не оказывают существенного влияния на формирование мотивации ребенка к двигательной активности и, как правило, не учитывают индивидуальные возможности и потребности ребенка. Поэтому, физическое воспитание, призванное поддерживать и совершенствовать те виды двигательной деятельности, которые в большей мере используются в ближнем социуме человека, по сути, не выполняет своей основной задачи.

Значимым является и тот момент, что при традиционной организации физического воспитания, траектория включения в физкультурную деятельность ребёнка почти всегда задаётся взрослыми, практически без учёта его интересов.

Гуманистический подход к оздоровлению детей через оптимизацию двигательной активности подразумевает изменение направленности вектора физкультурно-оздоровительной работы: необходимо развивать стремления детей к здоровому образу жизни и физическому развитию, через самостоятельный поиск ребёнком форм спортивно-физкультурных занятий.

Учитывая всё вышеизложенное, можно отметить, что главная задача системы физкультурного воспитания подрастающего поколения, заключается в расширении социально-сетевого взаимодействия всех образовательных учреждений, для значительного увеличения объёма двигательной активности детей посредством вовлечения в занятия массовым спортом на ранних этапах обучения в школе, ибо основы физической культуры человека закладываются с детства.

Двигательная активность и здоровье школьников

Актуальность качественных изменений в системе физической культуры обуславливают многие факторы. Среди них – необходимость формирования ценностного отношения к собственному здоровью, при этом необходимо понимать тесную связь и взаимообусловленность таких категорий как здоровье и движение.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Сегодня, в уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Сущность понятия «здоровье» представляется по-разному, в зависимости от факторов, определяющих основу для его выражения. В обобщенном виде это понятие может характеризоваться как емкая система, заключающая в себе совокупность критериев, соотносимых с требованиями общей культуры человека.

В подавляющем большинстве работ также подчеркивается, что абсолютное здоровье является абстракцией. Здоровье человека является не только медико-биологической, но, прежде всего социальной категорией, определяемой, в конечном счете, природой и характером общественных отношений, социальными условиями и факторами, зависящими от способа общественного производства.

По мнению академика Ю.П. Лисицина – «..здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие» [13].

Н.М. Амосов обратил внимание на то, что здоровье организма определяется его количеством, оценить которое можно максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций [1].

Итак, здоровье большинством авторов рассматривается: как интегративная характеристика личности, охватывающая её

внутренний мир и всё своеобразие взаимоотношений с окружением, включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать здоровье как самоцель, оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

В качестве одного из значимых факторов определяющих здоровье необходимо рассматривать культуру. Культура выражает меру осознания человеком отношения к самому себе, к обществу, природе, а также степень и уровень саморегуляции его сущностных потенций. Если наши предки были в значительной степени беззащитны перед различными заболеваниями в силу своего незнания, то современный человек знает несоизмеримо больше своих предшественников о природе, собственном организме, болезнях, факторах риска здоровья, живет в гораздо лучших условиях. Но, несмотря на это, уровень заболеваемости является довольно высоким, причем довольно часто люди болеют теми болезнями, для профилактики которых достаточно вести здоровый образ жизни. Такую ситуацию И. И. Брехман объясняет тем, что «очень часто люди не знают, что они способны сделать с самим собой, какими огромными резервами физического и психического здоровья обладают, сумеют ли они сохранить и задействовать их, вплоть до увеличения продолжительности активной и счастливой жизни». Автор указывает, что, несмотря на общую грамотность, люди многого просто не знают, а если и знают, то не следуют правилам здоровой жизни. Он пишет: «Для здоровья нужны такие знания, которые стали бы бытием» [3].

Здоровый образ жизни это способ жизнедеятельности конкретного человека, целью которого является сохранение собственного здоровья, по сути, здоровых образов жизни столько, сколько существует людей, поэтому важное место в исходных посылах его формирования уже на ранних этапах жизни должны занимать личностно-мотивационные особенности конкретного человека, которые необходимо формировать с детства.

Парадигма здоровья четко и конструктивно определена академиком Н.М. Амосовым: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя» [1].

Всемирная организация здравоохранения выделила причины, способствующие разрушению здоровья. Среди них одно из первых мест занимает выраженное снижение двигательной активности человека.

Физическая или двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

Как физиологический процесс физическая активность присуща любому живому существу. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.

Двигательную активность условно делят на специально организованную (навязанную) и спонтанную (произвольную) активность. Под спонтанной двигательной активностью понимают такие формы деятельности, которые не вызываются непосредственно факторами внешней среды, а в значительной степени определяются количественно и качественно видовыми особенностями организма. Она закономерно повторяется на протяжении различных периодов жизненного цикла и занимает значительное место в общем энергетическом расходе организма. Биологический смысл спонтанной активности – поддержание постоянства суточного объема движений и энергозатрат. Это вскрывает особую физиологическую роль спонтанной формы активности, как компенсатора избытка или недостатка движений, физиологического регулятора постоянства суточного объема движений и связанных с этим энергозатрат. Существует специальный механизм саморегуляции двигательной активности, поддержания постоянства ее суточного объема путем изменения спонтанной ее составляющей. Этот механизм называется «потребность в двигательной активности». На наш взгляд, у современного человека этот механизм в процессе старения организма постепенно стирается.

Итак, одним из необходимых условий здоровой жизни человека является систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Научные исследования показали, что длительное ограничение двигательной активности – гиподинамия – опасный антифизиологический фактор, разрушающий организм. И если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, обратимы

(их можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки), то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии ничем не компенсируется. Между тем, гиподинамия становится преобладающим состоянием большинства представителей современного общества. Достижения современной цивилизации, создавая комфорт, обрекают человека на постоянный «мышечный голод», лишая его двигательной активности, необходимой для нормальной жизнедеятельности и здоровья. И если школьник целенаправленно и систематически не занимается физической культурой, то это значит, что все отрицательные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его физическом, умственном и половом созревании и на здоровье в целом. Избежать этого можно, лишь включив в свой образ жизни оптимальный режим двигательной активности.

Минимальные границы характеризуют тот объем движений, который необходим школьнику, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню отвечает двигательный режим оздоровительно-профилактического характера.

Оптимальные границы соответствуют уровню физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер.

Максимальные границы предостерегают от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению уровня работоспособности в учебной деятельности.

Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимально возможные режимы двигательной активности для каждого школьника и создать условия для их реализации.

При организации двигательной активности школьников необходимо учитывать, что не всякая нагрузка обладает оздоровительным эффектом.

Все физические нагрузки можно подразделить на два вида:

1. Анаэробные, при которых осуществляется креатиновый и лактатный ресинтез и восполнение АТФ происходит без кислорода. Это короткие мощные нагрузки – бег на короткие дистанции, подъем тяжестей, кратковременные гимнастические упражнения. При такой тренировке гипертрофируются мышцы, но она не оказывает положительного влияния на сердце, сосуды, легкие. Наоборот,

сердечно-сосудистая и дыхательная системы при мощных анаэробных нагрузках получают колоссальные перегрузки.

2. Аэробные нагрузки – это небольшой или средней интенсивности физические упражнения, выполняемые в течение довольно длительного временного отрезка, циклического (бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) и ациклического (танцы, спортивные и подвижные игры и др.) характера. При таких нагрузках в гораздо меньшей степени изменяются мышцы, но и существенно увеличиваются возможности многих систем организма, наблюдается максимальный оздоравливающий эффект. Однако чрезмерны по длительности и интенсивности аэробные нагрузки могут привести к патологической гипертрофии сердечной мышцы.

Чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, двигательная активность должна сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т.е. иметь выраженную аэробную направленность. Аэробные нагрузки обладают высокой энергоемкостью, позволяют расширить функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, повысить уровень выносливости и обеспечить благоприятные биохимические сдвиги в организме.

Необходимо отметить, что эффективность физических упражнений оздоровительной направленности также определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха. Чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3–5% в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких результатов – меньше. Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться.

Справляться с более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличивая частоту занятий; увеличивая продолжительности занятий; увеличивая плотность занятий. На первых занятиях плотность равна примерно 45–50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70–75% общего времени занятий;
- увеличивая интенсивность занятий, темп, в котором выполняются физические упражнения;

- постепенно расширять средства, используемые на занятии, чтобы оказать воздействие на различные мышечные группы;
- увеличивая сложность и амплитуду движений;
- варьируя построение занятий (в зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительные части занятий).

Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами, включающими в работу большое количество мышц, являются: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные игры. Оздоровительная тренировка должна включать упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны и др.).

Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

Большинство специалистов рекомендуют заниматься физическими упражнениями при таком пульсе, когда необходимая для работы энергия образуется при биохимических реакциях с участием кислорода, т.е. в аэробном режиме. Такие тренировки практически исключают опасность возникновения нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы. Для проведения контроля интенсивности нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границы пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС: нижняя граница пульса определяется по формуле: $(220 - \text{возраст в годах}) \times 0,6$; верхняя граница пульса определяется по формуле: $(220 - \text{возраст в годах}) \times 0,7$. Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120–130 уд./мин является зоной тренировки для новичков. Тренировка при ЧСС 130–140 уд./мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд./мин.

Главными положительными особенностями физических упражнений в оздоровительной тренировке являются:

- глубокая биологическая адекватность;
- универсальность (широкий спектр действия – нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение);

- отсутствие отрицательного побочного эффекта (при правильной дозировке нагрузки и рациональной методике занятий);
- возможность длительного применения.

Итак, оптимальный двигательный режим является важнейшим условием здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей школьников, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом надо учитывать, что только при должном объеме двигательной активности (для школьников 14–21 часа в неделю) может быть достигнут значительный оздоровительный эффект

Таким образом, в качестве одного из значимых факторов определяющих здоровье необходимо рассматривать физическую культуру человека, показателем которой является стремление к здоровому образу жизни и физическому развитию, через самостоятельный поиск форм двигательной активности. Поэтому главная задача педагогов, заключается в создании системы комфортных условий отвечающих потребностям и интересам школьников для значительного увеличения объема их двигательной активности.

Модель организации социально-сетевого взаимодействия ДЮСШ и общеобразовательных учреждений

Сегодня функции образования смещены с обслуживания интересов государства на удовлетворение потребностей личности, что является итогом целенаправленной образовательной политики самого государства. Это влечёт за собой внедрение новых подходов к организации образовательной деятельности, нацеленной на развитие личности и реализацию ее творческого потенциала.

С позиции меняющихся принципов организации учебно-воспитательного процесса в условиях новых ФГОС по физической культуре, нами предложен новый взгляд на реализацию образовательных, спортивно-оздоровительных и медико-профилактических функций в области физической культуры.

Анализируя различные подходы к процессу формирования физической культуры школьников и многолетний опыт практической деятельности в этой сфере мы создали модель социально-сетевого взаимодействия образовательных учреждений в области физической культуры с целью объединения усилий для формирования у ребенка осознанного отношения к формированию собственного здорового образа жизни, включения его в непрерывную физкультурно-спортивную и досуговую деятельность. В рамках реализации модели формируется развивающая спортивно-игровая среда, которая не только побуждает личность к самосовершенствованию на основе гармоничного и разностороннего развития, но и создает все условия для этого, т.е. оказывает целостное гуманистическое воздействие на индивида, при его активном участии в собственном совершенствовании.

Реализуемый нами проект «СпАртЭт» создан на основе движения под названием «СПАРТ» (“SpArt”) (автор В.И.Столяров), как аббревиатура из слогов трех английских слов: **S**pirituality – духовность, **S**port – спорт и **A**rt – искусство. В нём, наряду с идеологией спартианского движения, равнозначным вектором развития ребёнка выступает «Этика». Выбранный подход, предусматривает использование комплекса различных форм и методов, направленных не только на развитие школьника как личности в индивидуальном становлении, но и на социализацию его в социуме с морально устойчивой и высоконравственной позицией. С этой целью, в основу построения процесса и критериев оценки поведения участников, заложены принципы нравственного поведения всех участников проекта.

**МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНО-СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

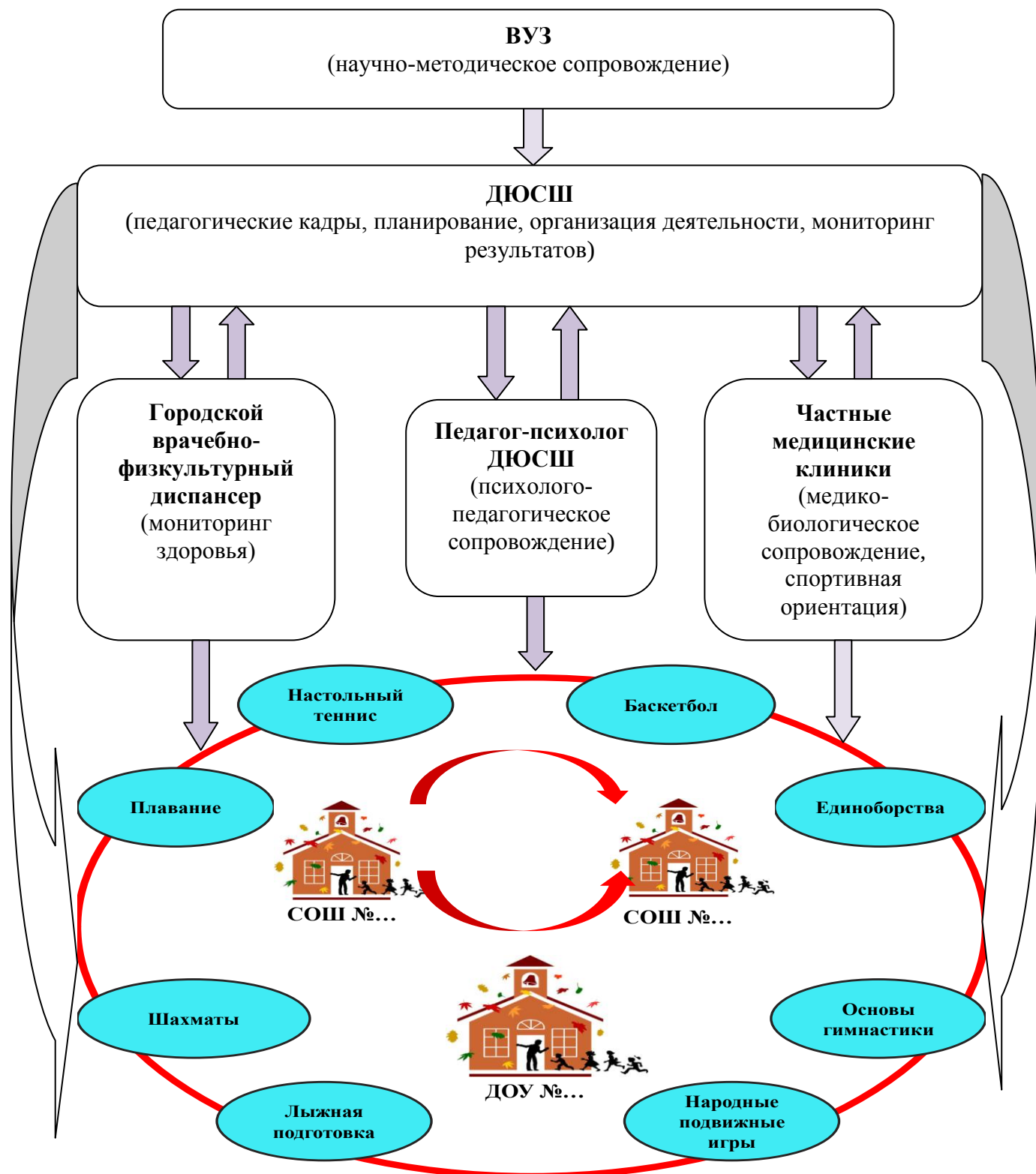


Рис. 1. Модель социально-сетевого взаимодействия образовательных учреждений в области физической культуры

Отличительной особенностью предлагаемой авторами модели является, то, что в основу организации педагогического процесса положен интерес ребенка к конкретным формам двигательной активности. Именно специализация способна учитывать предрасположенность, а как следствие и заинтересованность ребенка в избранной деятельности. Только занятие любимым делом приносит радость, переживается как наслаждение. Кроме обязательных уроков физической культуры в школе, каждый ребенок в начальной школе знакомится с разными видами спорта под руководством педагога ДЮСШ, являющегося специалистом в своем виде спорта, что более способствует качественному физическому развитию, а впоследствии дает возможность выбрать тот вид двигательной активности. Который будет наиболее предпочтителен и интересен ребенку.

Модульное построение процесса позволяет максимально учитывать материально-технические и кадровые ресурсы образовательных учреждений и сделать процесс гибким и результативным.

Работа в рамках деятельности по реализации проекта «СпАртЭт» основана на ведущих педагогических принципах:

- добровольность – нет принуждения, насилия, оценки нормативов, занятия физического воспитания становятся целью самого ребенка;
- вариативность – детям предложено 8 видов деятельности, которым соответствует содержание модулей **«Основы гимнастики»**, **«Народные подвижные игры»**, **«Баскетбол»**, **«Лыжные гонки»**, **«Плавание»**, **«Настольный теннис»**, **«Единоборства»**, **«Шахматы»**, а для детей специальной медицинской группы – лечебная физкультура;
- доступность – спортивные занятия ведутся в стенах школы, бесплатно, а широкий выбор видов физкультурно-спортивной деятельности, позволяет каждому ребенку найти себе занятие по душе;
- открытость – перед выбором, учащиеся младших классов в течение двух месяцев знакомятся со всеми видами спорта, дети имеют право заниматься не одним, а несколькими видами спорта, переходить из одного вида в другой. Занятия в спортивных секциях могут посещать не только обучающиеся, но и их родители;
- системность – необходимо вовлечение всех участников эксперимента в создание единой системы учебно-воспитательного процесса.

Принцип модульности, наряду с таким важным подходом как сущностный, синергетический, целостный, определяет динамичность и мобильность функционирования предложенной модели.

Это принципиально новый подход к проектированию образовательного процесса, отражающий направленность компонентов на поставленную цель – всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных качеств школьников для достижения результатов, определённых личностными интересами обучающихся.

Под модульной технологией мы понимаем реализацию процесса обучения путем разделения его на систему логически завершённых частей, освоение которых позволяет обучающимся достигать запланированных результатов обучения. Теория модульного обучения основывается на общедидактических принципах, но в ходе распространения новой технологии расширялось понимание ее специфических принципов.

Основное средство модульного обучения – программа, состоящая из отдельных обучающих модулей (**«Основы гимнастики», «Народные подвижные игры», «Баскетбол», «Лыжные гонки», «Плавание», «Настольный теннис», «Единоборства», «Шахматы»,** а для детей специальной медицинской группы модуль **«Лечебная физическая культура»**).

Обучающий модуль – это логически завершённая часть содержания программы. Главным результатом овладения обучающимися модулем является сформированное понимание вида спорта, а самое главное, личностное отношение к нему. Ведь только включение в деятельность, может дать школьнику полное понимание и сформировать интерес.

Модуль содержит познавательную и деятельностную характеристики, что позволяет говорить об информационной и практических частях модуля. Задача первой – формирование понимания предлагаемого вида физкультурно-спортивной деятельности, второй – формирование элементарных умений и навыков для применения в дальнейшем в рекреационно-досуговой деятельности. При создании модульной программы реализуются основные принципы ее построения: целевого назначения материала; сочетания комплексных, интегрирующих и частных дидактических целей.

Перед каждым модулем ставится вполне определённая цель, а содержание модуля представляется в таком объеме, который обеспечивает достижение предполагаемых результатов. При этом отдельные модули могут быть как взаимосвязанными, так и самостоятельными.

Модель предполагает, что в начальной школе, дети проходят последовательное модульное обучение в определенном виде спорта в объеме полугода на третьем уроке физкультуры (в нашем случае это виды спорта культивируемые в ДЮСШ). Два урока преподаются по школьной программе, и выполняют функции рекреационно-обучающего характера.

В параллели средних классов уроки физкультуры предполагается в полном объеме заменить специализированными занятиями, которые учащийся выбирает самостоятельно, на основе прохождения ознакомительных модулей в параллели начальных классов. Учебные занятия направлены на изучение своих возможностей и способностей и ни в коем случае не ориентируют на спортивную подготовку, а направлены на укрепление устойчивого интереса к активным двигательным занятиям. Контролирующую и оценивающую функцию выполнения обязательного минимума содержания образования по выбранной специализации выполняют педагоги дополнительного образования, работающие на основании договора о совместной деятельности. Предполагается, что учащиеся, посещающие спортивные секции в других учреждениях: клубы, спорткомплексы – и выполнившие II взрослый разряд, от занятий в школе освобождаются и оцениваются на основании представляемой педагогом-тренером ведомости об успеваемости за четверть, полугодие, год. Допускается выбор детьми более одного вида спорта, аттестация осуществляется по тому виду, в котором, дети достигли лучших результатов. Переход из одного вида спорта в другой возможен по окончании полугодия.

В старших классах предполагается, что к уже сформированному высокому уровню спортивной культуры будут добавлены знания и умения в организации, судейства и пропаганде активной жизненной установки на здоровый образ жизни. На всех трех уровнях обучения возможен отбор и более ориентированная специализация в спортивно-массовой деятельности.

Предлагаемая модель предполагает включение и дошкольных образовательных учреждений по кластерному принципу. В условиях детского сада по специально составленному расписанию, не противоречащему требованиям СанПиНа, дети в течение недели могут заниматься подвижными играми и другими доступными видами физкультурной деятельности под руководством педагогов ДЮСШ, при этом видится возможным осуществлять первичный отбор одарённых детей в виды спорта с ранней спортивной специализацией (художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание и др.).

Важное место в предлагаемой модели занимает состязание **«СпАртЭтиада»**, конкурсно-соревновательные игры. Они предусматривают установленные в Спартианском движении принципы гуманистического подхода: а) к программе игрового соперничества, б) к системе оценки выступлений участников, определения и поощрения их достижений, в) к составу участников, г) к формам их сотрудничества.

Программа состязаний нацелена на знакомство с видами спортивного действия и воспитания этических норм личности. В основу концепции соревнований **«СпАртЭтиада»** заложены нравственные и моральные качества личности, проявление которых поощряется выше, чем победы над соперником, так как победа над собой и высоконравственное поведение в честной борьбе, выступают приоритетами в процессе формирования личности человека.

При организации игр **«СпАртЭтиада»**, акцент должен быть смещен на сотрудничество, массовость и творчество, взаимопомощь и т.д., привлекаются также зрители, судьи, все присутствующие на Играх. При организации соревнований необходимо использовать следующие подходы:

- «принцип ротации» между командами. При внутрикомандной ротации игроки проходят через различные позиции (например, «защитник», «вратарь» и т.д.) в течение игры так, чтобы каждый игрок сыграл на каждой из них. При межкомандной ротации обмен происходит между командами (в ходе одной игры или в ходе турнира) – допустим, участнику разрешается перейти из своей команды в другую, которая занимает более низкое место, с целью оказать ей помощь;
- положительная оценка соперника. После каждого соревнования слово предоставляется капитанам команд для того, чтобы они высказали свое мнение (оно должно быть согласовано со всей командой) о том, что положительного было в выступлениях их соперников. Запрещаются негативные оценки.

Критерии оценки победителей соревнований игр **«СпАртЭтиада»** заключаются в следующем: выступление участников во всех соревнованиях и конкурсах, главным в которых являются нравственное поведение, красота действий и поступков, творчество, юмор, активность, физическая культура, спортивное мастерство, эстетическая культура, знания, внешний вид и т.п.:

Реализация модели зависит от конкретных условий. В первую очередь необходим анализ материальной базы образовательных учреждений: наличие спортивных залов, спортивных площадок, спортивного инвентаря, а также количество учащихся и тренеров.

При этом важен учет социально-сетевого характера модели (ДЮСШ – школа – медицинские учреждения – семья), интересов участников деятельности, границ ответственности всех субъектов воспитательно-образовательного процесса.

Для формирования устремления детей к собственному физическому развитию и здоровому образу жизни недостаточно одного тренировочного процесса, необходимо, чтобы эта идея пронизывала все сферы деятельности ребенка в образовательном учреждении. Данная направленность также не может осуществляться в стороне от семьи. Поэтому первоочередной задачей является осознанность участников воспитательно-образовательного процесса о необходимости включения в совместную деятельность. Поскольку административный механизм здесь плохо работает, границы организации не определены, в нее входят разные люди, у каждого свои дефициты, проблемы, положительные стороны, видимо привлекать партнеров надо с помощью убеждения и на взаимном интересе.

В большей мере интерес к занятиям физическим воспитанием рождается в общеобразовательных учреждениях. От компетенции и увлеченности педагога с одной стороны, и от ориентации программ на индивидуальные потребности учащихся – с другой, зависит, будут ли дети заниматься физической культурой в свободное от учебы время.

Интересы школы прослеживаются в организации свободного времени детей; укреплении и сохранении здоровья учащихся; увеличение посещаемости физического воспитания; на базе школы проходят различные соревнования, вызывающие большой интерес учащихся школы; спортивные залы не бывают пустыми, плотный график работы и в каникулы; укрепление материально – технической базы школы.

Интересы ДЮСШ проявляются в осуществлении спортивно-массовой и воспитательной работы среди детей и подростков, обеспечение нагрузки педагогам дополнительного образования.

Интересы ближнего социума (родителей, людей близкого круга общения) в наибольшей мере будут видны в коммуникативных и творческих общественных взаимодействиях.

Бесспорно, что предлагаемая интеграция основного и дополнительного образования детей, способствует созданию единого образовательного пространства, главной целью которого является воспитание здоровой, активной личности, значительному увеличению двигательной активности детей (с учётом соревнований и игр) в зависимости от подготовленности и возраста ребенка.

Внедрение и опыт реализации модели социально-сетевого взаимодействия ДЮСШ и общеобразовательных учреждений

На основе предложенной авторами модели (рис. 1) педагогическими работниками ДЮСШ №1 «ЛИГР» при участии специалистов Главного управления образования мэрии г. Новосибирска, НИПКиПРО, кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «НГПУ», ФГБОУ ВПО НФ «НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта» с 2013 года реализуется проект **«Организация социально-сетевого взаимодействия ДЮСШ №1 «ЛИГР» и общеобразовательных учреждений»**. Реализация проекта предполагает создание условий, обеспечивающих социальную самоидентификацию посредством лично значимой деятельности в сфере физической культуры.

Медико-биологическое сопровождение проекта осуществляет МБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер», клиника «Ваше здоровье».

Экспериментальными площадками проекта являются МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №120», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №172», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №24».

Авторами проекта (к.пед.н., доцент, почётный работник общего образования РФ, Иванов И.В, к.пед.н., доцент Чеснова Е.Л., директор ДЮСШ №1 «ЛИГР» Самодумов И.П.) предложена инновационная структура организации урочной и внеурочной деятельности учащихся на основе физкультурно-спортивной и игровой деятельности, отвечающая требованиям новых ФГОС Основного общего образования.

Данный проект является социально-сетевым (ДЮСШ – школа – медицинские учреждения – семья)

Приоритетным направлением реализации проекта является организация взаимодействия образовательных учреждений с целью определения и формирования личностных интересов обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Отличительными особенностями проекта являются:

- направленность на обеспечение условий развития индивидуальных способностей обучающихся, для достижения ими личностных результатов;
- использование интерактивных форм организации деятельности
- модульная структура построения процесса;

- создание условий, обеспечивающих социальную самоидентификацию посредством личностно значимой деятельности в сфере физической культуры;
- рационализация использования кадровых и материально-технических ресурсов образовательных учреждений;
- расширение спектра физкультурно-спортивных услуг на базе образовательных учреждений.

Цель проекта: всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных качеств школьников для достижения результатов, определённых личностными интересами обучающихся.

Задачи:

- Формирование физической культуры школьников
- Укрепление физического здоровья школьников
- Развитие физических и психофизических качеств школьников
- Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и навыков здоровьесформирующего поведения.

Интересы социума в наибольшей мере определены коммуникативными и творческими общественными взаимодействиями.

Проект направлен на интеграцию основного и дополнительного образования детей, создание единого образовательного пространства, главной целью которого является воспитание здоровой, активной личности, увеличение двигательной активности детей (до 18 часов в неделю, с учётом игровой и соревновательной деятельности) в зависимости от подготовленности и возраста ребенка.

Процесс реализации проекта предполагает последовательное прохождение этапов:

Первый этап (2013г. – 2017 г.) – разработка научно-методических и организационных основ модели социально-сетевого взаимодействия ДЮСШ и общеобразовательных учреждений в области физической культуры. Организация деятельности в рамках реализации проекта в начальных классах школ, участвующих в эксперименте.

Второй этап (сентябрь 2017 г.) предполагает полную замену уроков физической культуры в параллели средних и старших классов на специализированные, по выбору учащихся, с вынесением уроков физической культуры за сетку школьного расписания.

Уже сейчас ведётся целенаправленная работа по включению в проект «СпАртЭт» дошкольных образовательных учреждений, находящихся в микрорайоне.

Важное место в проекте занимают конкурсно-соревновательные игры «СпАртЭтиада».

Они предусматривают реализацию принципов гуманистического подхода: к программе игрового соперничества, к системе оценки выступлений участников, определения и поощрения их достижений, к составу участников.

Решение по организации состязаний в рамках СпАртЭтиады принимает оргкомитет, выбирая те виды спорта и физические упражнения, которые культивируются в школах, соревнования организуются в форме праздников с привлечением родителей и всех желающих.

При организации игр «СпАртЭтиада» и подведении итогов, в большей степени учитываются сотрудничество, массовость, творчество, взаимопомощь. А при определении победителей, главными критериями являются: физическая культура, нравственное поведение, красота действий и поступков, творчество, юмор, активность, знания, интеллект.

Сегодня проект «СпАртЭт» находится на первом этапе реализации. Учащиеся начальных классов образовательных учреждений участвующих в эксперименте проходят последовательное модульное обучение, в объеме полугода на третьем уроке физической культуры (занятия проводят педагоги ДЮСШ№1 «ЛИГР»).

В рамках модулей проводятся учебные, спортивно-массовые мероприятия, викторины, экскурсии с использованием интерактивных форм организации процесса и привлечением родителей. Проект «СпАртЭт», являясь сетевым, предполагает ротацию учащихся между школами, которые образуют единое образовательное пространство (кластер). Сформированная таким образом, единая материально-техническая база позволяет предлагать более широкий спектр физкультурно-спортивных услуг, а это, в свою очередь, повышает интерес и мотивацию детей и их родителей к физкультурной деятельности.

Одним из главных требований к условиям реализации программ по предмету «Физическая культура» в рамках новых образовательных стандартов является широкое использование интерактивных форм проведения занятий. Это нашло своё отражение в реализуемом проекте. Так как использование активных подходов является наиболее эффективным путем, способствующим продуктивному обучению и формированию мотивации.

Процесс реализации проекта, опирающийся на использование интерактивных методов обучения, организуется с учетом включенности в процесс познания всех без исключения. Совместная деятельность означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, в ходе работы идет обмен знаниями, идеями,

способами деятельности. Организуются индивидуальная, парная и групповая работа, используется проектная работа, ролевые игры, осуществляется работа с различными источниками информации. Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников, равенством их аргументов, накоплением совместного знания.

При этом, основная задача педагога-тренера заключается в создании условий для проявления инициативы детьми, педагог выполняет функцию помощника в работе, источника информации.

В процессе реализации проекта используются следующие интерактивные формы: интерактивная экскурсия; ролевые игры; групповые дискуссии, викторины, совместные с родителями мероприятия и соревнования.

Такое построение взаимодействия позволяет сделать процесс эмоционально насыщенным, высокоэффективным, повысить мотивацию и познавательную активность, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности, а также приобрести универсальные навыки и готовность к их практическому применению; сформировать коммуникативные навыки.

Таким образом, проект нацелен на формирование у школьников потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры, интеллектуальное и двигательное образование; а ожидаемые результаты заключаются в повороте детей к саморазвитию, самовоспитанию и самореализации, к формированию круга потребностей, связанных с физкультурной деятельностью. Только в этом случае возможно достижение главной цели – формирования физической культуры личности.



Рис. 2. Эмблема соревнований «СпАртЭтиада»

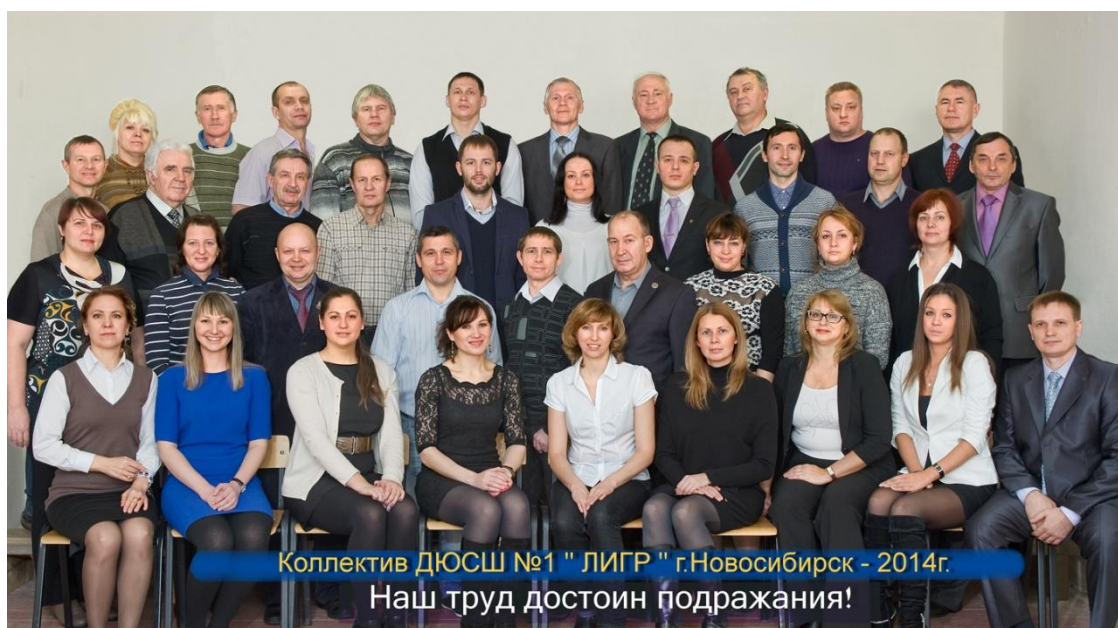


Рис. 3. Педагогический коллектив ДЮСШ №1 «ЛИГР», реализующий проект «СпАртЭт»

Аннотированное содержание образовательной программы «СпАртЭт»

Программа составлена на основе ФГОС Основного общего образования в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (принят ГД ФС РФ 21.12.2012).

В программе предложена новая структура организации внеурочной деятельности учащихся на основе физкультурно-спортивной и игровой деятельности, отвечающая требованиям ФГОС Основного общего образования.

Приоритетным направлением реализации данной программы является определение и формирование личностных интересов обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Отличительной особенностью программы является её направленность на обеспечение условий развития индивидуальных способностей обучающихся, раскрытию их возможностей на основе системно-деятельностного подхода, для достижения метапредметных и личностных результатов. Системно-деятельностный подход, реализуемый в рамках данной программы, обеспечивает формирование готовности обучающихся к саморазвитию, а также

построение образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся.

Программа предполагает создание условий, обеспечивающих социальную самоидентификацию посредством личностно значимой деятельности в сфере физической культуры.

Целью реализации программы является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных качеств школьников для достижения результатов, определённых личностными интересами обучающихся.

Основными задачами программы являются:

1. Формирование физической культуры школьников.
2. Укрепление физического здоровья школьников.
3. Развитие физических и психофизических качеств школьников.
4. Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и навыков здоровьесформирующего поведения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса и возможностями учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования содержания;
- расширение межпредметных связей для формирования целостного мировоззрения учащихся;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Одним из требований к условиям реализации ФГОС является использование интерактивных форм проведения занятий. В процессе реализации данной программы предполагается использование интерактивных экскурсий, игр, групповых дискуссий. Основными формами организации процесса являются: групповые занятия;

спортивно-массовые мероприятия, экскурсии, спортивные праздники.

Программа, состоит из модулей «Основы гимнастики» «Народные подвижные игры» «Баскетбол» «Лыжные гонки» «Плавание» «Настольный теннис» «Единоборства», «Шахматы». На изучение каждого модуля отводится 34 часа (две учебных четверти). Таким образом, в процессе обучения реализации данной программы младшие школьники последовательно осваивают восемь модулей, это позволяет им определить личностные интересы. Таким образом, по окончании освоения всех модулей ребенок получает начальные знания по нескольким видам спорта и, по принципу, профессионального самоопределения может выбрать себе какой-либо определенный вид для дальнейшего самосовершенствования.

Программа является комплексной и рассчитана на срок реализации 4 года.

Психолого-педагогические условия реализации данной программы должны обеспечивать:

- преемственность содержания и форм организации образовательного процесса;
- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержку одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;
- диверсификацию уровней психолого-педагогического сопровождения;
- вариативность форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как основы здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- осознанное стремление к освоению нового;
- рациональное планирование деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- использование физических упражнений для профилактики физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения человека;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение элементами организации и проведения занятий физической культурой;
- владение элементарными формами двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- наличие представления о простых способах наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знание и понимание истории развития изученных видов спорта и олимпийского движения;
- знания о здоровом образе жизни и понимание роли физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания в полном объеме;
- способность самостоятельно составлять комплексы физических упражнений.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность понимать цели и задачи занятий физическими упражнениями.

В области физической культуры:

- способность понимать основные правила соревнований по изученным видам спорта;
- способность организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями с применением элементов изученных видов спортивно-игровой деятельности;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты должны проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение элементарными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение элементарными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;
- быть способным реализовывать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением продуктивно осуществлять поиск информации в области физической культуры и осмысленно применять полученные знания в занятиях физической культурой;
- уметь достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений с элементами изученных видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Программа состоит из модулей: «Основы гимнастики», «Народные подвижные игры», «Баскетбол», «Лыжные гонки», «Плавание», «Настольный теннис», «Единоборства», «Шахматы». На изучение каждого модуля отводится 34 часа (две учебных четверти).

Модуль «Основы гимнастики»

На организованных занятиях дети знакомятся с видом спорта, осваивают базовые элементы гимнастики, занимаются хореографией, а также развивают физические и психофизические качества (ловкость, координационные способности, гибкость, скоростно-силовые способности). Показательные выступления учащихся ДЮСШ №1 «ЛИГР» являются действенной формой привлечения детей для дальнейших занятий спортом. Тестирование физической подготовленности позволяет детям оценить свои достижения и формирует мотивацию на их совершенствование.

Изучение простейших показательных танцевально-спортивных комбинаций, пригодных для показа в кругу семьи, и на праздниках, даёт возможность детям реализовать творческий потенциал, а открытые уроки для родителей позволяют сформировать у них позитивное отношение к данной форме организации досуговой деятельности школьников.

Задачи:

1. Формировать интерес к занятиям гимнастикой.
2. Организовать процесс спортивной ориентации и отбора для дальнейших занятий
3. Укреплять здоровье.
4. Осуществлять процесс разносторонней, сбалансированной общей физической подготовки и развития физических способностей.
5. Формировать умения выполнять простейшие гимнастические упражнения.
6. Обучить подготовительным, подводящим и простейшим базовым элементам без предмета и с предметами.
7. Формировать правильную осанку и развивать музыкальность, выразительность и творческую активность.
8. Подготовить к участию в показательных выступлениях.
9. Организовать мероприятия по спортивной ориентации и отбору для занятий художественной и спортивной гимнастикой.

Результаты освоения модуля:

1. Иметь представление о художественной и спортивной гимнастике как виде спорта.
2. Понимать важность занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья.
3. Иметь достаточный уровень развития физических качеств.
4. Владеть простыми приемами организации подготовительной части занятий физической культурой.
5. Знать правила изученных подвижных игр с гимнастическими элементами.

6. Владеть приёмами проведения партерной разминки.
7. Владеть техникой гимнастических элементов без предметов.
8. Уметь выполнять простейшие упражнения с гимнастическими предметами.
9. Освоить простую гимнастическую комбинацию.



Рис. 4. Реализация модуля «Основы гимнастики»

Модуль «Баскетбол»

В рамках изучения данного модуля младшие дошкольники знакомятся со спортивной игрой «Баскетбол». Изучают историю возникновения игры, её основные правила. Последовательное изучение техники базовых элементов позволяет в дальнейшем использовать их в подвижных играх.

В процессе занятий большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых способностей и ловкости. Изучая общеразвивающие упражнения, занимающиеся овладевают приемами организации подготовительной части занятий спортивными играми. В процессе игровой деятельности младшие школьники осваивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и приобретают навыки коллективных взаимодействий.

В рамках реализации модуля проводятся мероприятия по спортивной ориентации и отбору для занятий спортивными играми.

Задачи:

1. Организовать спортивно-досуговую деятельность младших школьников на основе подвижных игр с элементами баскетбола
2. Формировать навыки коллективных взаимодействий.
3. Формировать организаторские навыки.
4. Ознакомить с видом спорта «Баскетбол».
5. Обучить базовым элементам баскетбола и формировать умения использовать их в подвижных играх.
6. Организовать мероприятия по спортивной ориентации и отбору для занятий спортивными играми.

Результаты обучения:

1. Иметь представление о баскетболе как виде спорта
2. Понимать важность занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья.
3. Иметь достаточный уровень развития скоростно-силовых способностей и ловкости.
4. Владеть приемами организации подготовительной части занятий спортивными играми.
5. Знать основные правила баскетбола.
6. Иметь навыки коллективных взаимодействий.
7. Знать правила подвижных игр с элементами баскетбола



Рис. 5. Реализация модуля «Баскетбол»

Модуль «Плавание»

Предлагаемое направление деятельности в рамках реализации данной комплексной программы ставит своей задачей начальное обучение плаванию детей, не имеющих этого жизненно важного навыка.

На организованных занятиях дети знакомятся с видом спорта, осваивают технику плавания кролем на груди и спине, а также развивают физические и психофизические качества (выносливость, ловкость, координационные способности, гибкость, скоростно-силовые способности). Тестирование физической подготовленности позволяет занимающимся оценить свои достижения и формирует мотивацию на их совершенствование.

Использование игровых упражнений на воде позволяет сделать процесс обучения эмоциональным и интересным. Открытые уроки для родителей формируют у них позитивное отношение к данной форме организации досуговой деятельности школьников, а комплексные занятия позволяют одновременно воздействовать на физические качества и формировать умения и навыки.

Задачи:

1. Формировать мотивацию к регулярным занятиям плаванием и физическими упражнениями
2. Обучить технике плавания кролем на груди.
3. Организовать процесс спортивной ориентации и отбора для дальнейших занятий плаванием.

Результаты обучения:

1. Иметь представление о виде спорта «Плавание»
2. Понимать важность занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья и значимость закаливания организма
3. Иметь достаточный уровень развития физических качеств.
4. Знать правила поведения на открытых водоёмах.
5. Освоить технику плавания кролем на груди



Рис. 6. Реализация модуля «Плавание»

Модуль «Лыжные гонки»

Программа модуля «Лыжные гонки» нацелена на компенсацию недостаточной двигательной активности школьников, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Учитывая возрастные особенности младших школьников из всех педагогических методов и форм организации деятельности, предпочтение отдаётся применению игрового метода (игровые задания, подвижные игры, эстафеты). Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод.

Ходьба на лыжах характеризуется естественностью и доступностью двигательной деятельности, поэтому отличительной особенностью модуля «Лыжные гонки» является обучение техническим элементам с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием

изученных. Занятия на открытом воздухе оказывают закаливающий эффект, стимулируют обменные процессы в организме, способствует совершенствованию аэробных механизмов энергообеспечения, совершенствуют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

По окончании изучения модуля младшие школьники должны иметь представление о виде спорта «Лыжные гонки», понимать важность занятий аэробными физическими упражнениями для сохранения здоровья и значимость закаливания организма, знать правила организации самостоятельных занятий на лыжах и владеть техникой попеременного двухшажного хода, подъёмов «полуёлочкой», «лесенкой» и спусков в основной стойке.

Задачи:

1. Ознакомление с видом спорта «Лыжные гонки».
2. Организация досуговой деятельности младших школьников.
3. Изучение базовой техники лыжных гонок.

Результаты обучения:

1. Иметь представление о виде спорта «Лыжные гонки»
2. Понимать важность занятий аэробными физическими упражнениями для сохранения здоровья и значимость закаливания организма.
3. Иметь достаточный уровень развития выносливости, скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств.
4. Знать правила организации самостоятельных занятий на лыжах.
5. Владеть техникой ступающего и скользящего шага на лыжах.
6. Владеть техникой подъёмов «полуёлочкой», «лесенкой» и спусков в основной стойке.



Рис. 7. Реализация модуля «Лыжные гонки»

Модуль «Настольный теннис»

Изучение модуля «Настольный теннис» направлено на ознакомление с игрой. В рамках модуля, особенно на начальном этапе реализации, большое внимание уделяется развитию физических качеств (взрывная сила, координация движений) необходимых для освоения базовых технических элементов. Использование упражнений с теннисным мячом (броски и ловля одной и двумя руками из различных положений, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование) позволяет развивать локомоторную и ручную ловкость.

На занятиях широко применяются подвижные игры («Не дай мячу скатиться» «Опусти ракетку» «Пройди с мячом») с включением простых технических элементов, таких как хваты ракетки, перемещения, стойки теннисиста, а также игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры для развития внимания и скоростных качеств.

Последовательное использование подготовительных подводящих и имитационных упражнений с ракеткой и мячом позволяют формировать простые умения, необходимые для игры на столе с сеткой (подрезка справа и слева, подачи накатом справа и слева, подрезкой).

Для более полного формирования представления об игре осуществляется просмотр видео материалов с комментариями педагога.

Ознакомление с правилами игры и изучение основ организации соревнований по настольному теннису позволит в дальнейшем использовать полученные знания и умения в рекреационной деятельности.

Задачи:

1. Формировать интерес к занятиям настольным теннисом.
2. Развивать физические качества.
3. Ознакомить с техникой настольного тенниса, формировать умения выполнять базовые технические элементы.
4. Организовать мероприятия по спортивной ориентации и отбору для занятий настольным теннисом.

Результаты обучения:

1. Иметь представление о виде спорта «Настольный теннис»
2. Знать правила изученных подвижных игр с использованием теннисного инвентаря
3. Понимать важность занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья.

4. Иметь достаточный уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей, ловкости, быстроты.
5. Владеть приёмами проведения специальной разминки.
6. Владеть элементарными навыками игры в настольный теннис.



Рис. 8. Реализация модуля «Настольный теннис»

Модуль «Единоборства»

Модуль предполагает формирование общего представления о единоборствах и более полное ознакомление с одним из его видов – «Каратэ». На первых занятиях младшие школьники изучают правила и этические нормы поведения в единоборствах. Просмотр фильма о каратэ знакомит с характерными для единоборств правилами этикета и со спецификой вида спорта.

В рамках реализации модуля широко применяются общеразвивающие упражнения, упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах, элементы акробатики и самостраховки, это помогает развивать физические качества и формировать «школу движений». Использование подвижных игр и эстафет с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения позволяет сделать процесс обучения эмоционально насыщенным.

Реализация программы модуля основана на изучении техники белого пояса (10 кю), Ката (Тайкёку соно ити) Кихон-ката (10-й кю), Ката (Тайкёку соно ити) а также включает учебные спарринги (Иппон-кумитэ 1, 2).

Выполнение нормативных упражнений и тестов позволяет определить спортивную пригодность младших школьников к занятиям единоборствами. В завершении изучения модуля проводятся показательные выступления для родителей (Ката).

Задачи:

1. Формировать интерес к занятиям единоборствами.
2. Развивать физические качества.
3. Ознакомить с техникой единоборств, формировать умения выполнять учебные комплексы Ката (Тайкёку соно ити) Кихон-ката.

Результаты обучения:

1. Иметь представление о видах единоборств. Знать правила этики единоборств
2. Знать правила изученных подвижных игр с элементами единоборств
3. Понимать важность занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья
4. Иметь достаточный уровень развития физических качеств.
5. Владеть приёмами проведения разминки.
6. Уметь выполнять учебные комплексы. Ката (Тайкёку соно ити) Кихон-ката на 10-й кю.



Рис.9. Реализация модуля «Единоборства»

Модуль «Шахматы»

Процесс реализации модуля направлен на развитие у младших школьников способности, работать с большими объёмами информации, формирование основ логического и системного мышления. Занятия направлены на повышение уровня интеллектуального развития, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени.

В процессе формирования игровых навыков решение комбинаций дополняется заданиями логического характера, нацеливающими детей на анализ ситуации, логические размышления и выяснение причинно-следственных связей, способствующих возникновению той или иной позиции, или игровой ситуации. Изучение простых комбинаций способствует усилению концентрации внимания, так как требуется быстрый и точный расчёт вариантов.

Стержневым моментом занятий является деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, делают выводы, выясняют закономерности. Предлагаемые школьникам задания моделируют те или иные реальные ситуации, с которыми сталкиваются шахматисты в игре на шахматной доске. При этом все игры и задания являются занимательными и развивающими, способствуют тренингу образного и логического мышления.

Задачи:

1. Формировать интерес к изучению игры «Шахматы».
2. Развивать у занимающихся логическое и системное мышление.
3. Ознакомить с шахматными терминами
4. Научить ориентироваться на шахматной доске, играть фигурами, решать задачи на мат в один ход.

Результаты обучения:

1. Иметь представление о виде спорта «Шахматы». Знать историю развития шахмат.
2. Знать названия шахматных фигур и шахматные термины.
3. Знать правила соревнований по шахматам.
4. Различать горизонталь, вертикаль, диагональ.
5. Знать правила организации шахматного турнира для использования в целях организации досуга.
6. Уметь правильно помещать шахматную доску между партнерами правильно расставлять фигуры перед игрой.
7. Уметь ориентироваться на шахматной доске.
8. Уметь играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами.

9. Уметь рокировать, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход.



Рис. 10. Реализация модуля «Шахматы»

Модуль «Народные подвижные игры»

Народная игра, является удивительно разнообразной и богатой сферой деятельности, связанной с песней, танцем, пляской, сказкой, загадками, скороговорками, речитативами, жеребьевками и другими видами народного творчества как средствами народной педагогики.

Для большинства русских игр характерны простота и общедоступность. Это позволяет, в короткие сроки, активизировать двигательную деятельность играющих.

Изучение народных подвижных игр, предусматривает знакомство с русскими народными играми, отражающими отношение человека к природе, играми, в основе которых лежат особенности быта русского народа. Изучение древнерусских игр и «потех», связанных с языческими календарными и семейно-бытовыми обрядами, и праздниками знакомит школьников с историей предков их отношением к окружающему миру. Народная игра «Город за городом», которую изучают дети, в дальнейшем, может быть использована для организации самостоятельной досуговой деятельности.

Задачи:

1. Изучить народные игры.
2. Ознакомить с культурным наследием и традициями русского народа

Результаты обучения

1. Иметь представление об истоках возникновения народной игры.
2. Понимать важность занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья.
3. Иметь достаточный уровень развития физических качеств.
4. Владеть приемами организации самостоятельной досуговой деятельности с использованием народных подвижных игр.
5. Знать правила изученных народных подвижных игр



Рис. 11. Реализация модуля «Народные подвижные игры»

Методический материал для реализации модуля «Народные подвижные игры»

Человеческие эмоции составляют гамму самых разнообразных переживаний. С точки зрения психофизиологии эмоции определяются как отражение мозгом величины потребностей и вероятности их удовлетворения в данный момент. Через

генетический и приобретенный опыт, через сложную систему врожденных и условнорефлекторных нервных путей устанавливается связь между потребностью и возможностью ее удовлетворения. Игра представляет собой сбалансированную в этом плане систему. Для человека стремление к неизвестному, неизведанному, непонятному особенно выражено в сфере всей его деятельности. Эмоции, как известно, возникают при рассогласовании между той информацией, которая человеку необходима, и той, которой он в данный момент обладает. Если информации не хватает, эмоции отрицательные. Если же полученных сведений достаточно, эмоции приобретают положительную окраску. При возникновении положительных эмоций человек проявляет готовность к деятельности. Игра как объект информации о предстоящей работе не представляет для человека неопределенности. Он знает, что процесс этот связан с приятными для ощущения физическими и умственными действиями, что в игре, всегда заложен элемент нового, непознанного. Одна и та же игра, периодически повторяемая, не похожа на предыдущие ее варианты, действия ее участников не идентичны. Она всегда проходит по-новому, неповторима и таит в себе в потенциале много неожиданностей.

Игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением образовательных задач. Таким образом, уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции, чувство желания, приятного волнения. При этом, данные эмоции можно рассматривать безотносительно к предполагаемым результатам игры. Интерес ребёнка к игровой деятельности постоянен. Однако условия воспитания способны существенно изменить степень и формы проявления потребностей, к которым относится игра.

Игра является ценным средством воспитания не только физического, а и умственного, учитывая ее связь с социальной средой, которая окружает ребенка. Игра – это путь детей к познанию мира, в котором они живут. Подвижные игры, ведут начало именно из народной физической культуры, которая включает те виды подвижной активности и методы их, использование, которые исторически сложилось среди определенного этнического сообщества людей с целью адекватного биологического, психического, этнического, эстетического влияния на естественное развитие человека, его приспособление к окружающей среде, подготовки к трудовой деятельности.

Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются.

Сложность того, что принято называть «игрой», нагляднее всего обнаруживается при знакомстве с разнообразными теориями, которые объясняют происхождение и значение игры. Учеными выдвинуто великое множество предложений и точек зрения. И все они сгруппированы вокруг двух основных положений. Одни утверждают извечность неизменность игры и ее первичность по отношению к работе. Вторые, наоборот, считают, что именно работа порождает игру и определяет ее развитие. В игре находит свое отображение окружающая действительность, или, другими словами, материальные условия жизни человеческого общества. Это отображение есть результат деятельности сознания, которое присуще только человеку. Почти на всем протяжении жизни человек тесно связан с игрой, причем в период самого активного формирования – в детские и юношеские года игровая деятельность занимает наибольшее место. Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то более поздний она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Игровые соревнования, как справедливо подчеркивал – это участие детей в общих действиях, взаимная выручка, поддержка, организованность, дисциплина, изобретательство, соблюдение интересов коллектива. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием между игроками определенных отношений. Она оказывает содействие активному общению детей, установлению контактов. Во время игры удастся включить всех учеников в коллективную деятельность, помочь занять надлежащее место среди своих ровесников. В подвижных играх есть всегда и побежденные и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выиграют и, наоборот, если поражение – не впадать в отчаяние. В особенности следует добиваться, чтобы дети сохраняли дружеское отношение к победителям и к тем, кто проиграл, причем все отношения должны грунтоваться на доброжелательности, глубокому уважению к одноклассникам. С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего быстрота и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные

навыки; двигательные качества, которые в игре становятся гибкими, пластическими. В связи с требованиями, предъявленными к человеку высоко автоматизированной работой, в особенности значимым является развитие зрительно-двигательной координации и появление так называемой «ручной умелости». Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности, в них, как правило, могут быть задействованы все мышечные группы. Это оказывает содействие гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы. Сменный характер нагрузки больше всего отвечает возрастным особенностям подрастающего организма и потому благотворно влияет на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их, широкого использования в естественных условиях.

К подвижным играм относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовленности играющих. Они построены на свободных, разнообразных простых движениях, связаны с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп и просты по своему содержанию и правилам. Игры имеют большое значение в физическом воспитании детей и юношества, так как в них обычно входят основные, естественные движения человека (ходьба, бег, прыжки, метания, ловля и др.). Кроме того, в играх эти движения встречаются в самых различных сочетаниях.

Регулярное включение игр в процесс физического воспитания детей способствует формированию у них основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье.

Наши дети должны хорошо знать не только историю Российского государства, но и традиции национальной культуры, осознавать, понимать и активно участвовать в возрождении национальной культуры; реализовать себя как личность любящую свою Родину, свой народ и все что связано с народной культурой: русские народные танцы, в которых дети черпают русские нравы, обычаи и русский дух свободы творчества в русской пляске, или устный народный фольклор: считалки, стихи, потешки, прибаутки, народные игры, в которые дети очень любят играть. Радость

движения сочетается в народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств. Игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей быть честными и правдивыми.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей разного возраста. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Неоценимым национальным богатством являются календарные народные игры. Они вызывают интерес не только как жанр устного народного творчества. В них заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков – их быте, труде, мировоззрении. Игры были непременным элементом народных обрядовых праздников. Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь детей всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, богатое и разнообразное по своему содержанию.

Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть, и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Русский народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру.

Каждый народ, в зависимости от социально-экономических условий своего развития, психического состава, географического положения и т.п. исторически вырабатывал самобытные виды подвижных игр и развлечений, способы их, использования, которые потом составило своеобразные системы воспитания. Не являются исключением в этом плане и традиции русской системы физического воспитания, основу которой составляет чрезвычайно богатый пласт подвижных игр.

В течение столетий русский народ был основной движущей силой развития многонационального Русского государства. Он играл ведущую роль в экономической и общественно-политической жизни страны. Передовая русская культура оказывала прогрессивное

влияние на культуру других народов. Русский язык стал языком межнационального общения в нашей стране. Все это отразилось на различных, сторонах культуры, включая народные игры. Многие русские игры являются широко известными среди других народов. В свою очередь, русские люди охотно осваивали игры, бытующие среди коренного населения той или иной местности. Многосторонний обмен национальными играми способствовал их взаимному обогащению, отбору наиболее совершенных их видов. При этом, каждый народ вносил в игру новые элементы, выражающие самобытность культуры и характера данного народа. Русским народным играм свойственна гармоничность сочетания самобытного национального начала с интернациональным. Это подтверждает многообразие видов, разновидностей, вариантов многих игр таких, например, как «Бабки», «Лапта», «Чижик», «Жмурки», «Салки».

Наиболее элементарные из игр зародились еще в глубокой древности и внешне напоминают игры животных. Это простейшие игры с бегом и ловлей друг друга (например, «Догонялки», «Ловишки», «Салки»), игры с прыганием и лазанием по деревьям (например, «Подпрыгивание», «Качание на суку», «Салки по деревьям»), детская борьба-возня и др. Вместе с тем эти игры служат выражением человеческих взаимоотношений. Большое количество игр является прямым отображением семейно-бытовых и социальных отношений на разных этапах исторического развития («Ящур», «Невеста», «Война», «Городок», «Казачьи-разбойники» и др.). Многочисленны игры, воспроизводят в условной игровой форме различные трудовые процессы, включая земледелие, главное занятие славян («Уж мы просо сеяли...», «Лен», «Мак», «Капуста» и др.).

Еще в период первобытнообщинного строя (VI–VIII вв.) у древних славян существовала целая система средств по развитию физических качеств и воинского искусства, в которую входили разнообразные игры и физические упражнения: «Стенка на стенку», «Палочные бои» (фехтование на палках), метание камня в цель и на дальность, метание копья, стрельба из лука, «конские ристания», бег, плавание, ходьба на лыжах, поднятие и переноска тяжестей, игры «Буй», «Чур», «Бабки», «Городки», «Свайка», «Взятие городка», «Игра с домашним быком», «Горелки», хороводные игры и др. О высоком для своего времени уровне этой системы свидетельствуют отзывы современников, писавших о силе, выносливости, ловкости, боевой сноровке древнерусских воинов. Игры способствовали не только физическому развитию, но и духовному совершенствованию играющих.

Значительная часть древнерусских игр и «потех», ставших истоком игровой деятельности трех восточнославянских народов (русского, украинского и белорусского), была тесно связана с языческими календарными и семейно-бытовыми обрядами и праздниками (в честь Коляды, масленицы, Весны, Ярилы, Костромы и др.). На масленицу, например, проводились катания на тройках, «Кулачные бои», «Взятие снежного городка», устраивалась карусель на льду. Передовые русские педагоги и общественные деятели во все времена вели борьбу за признание важной роли народной игры в воспитании.

Заметное влияние на характер большинства бытующих сейчас подвижных игр оказывает спорт, что приводит к спортизации детских игр. Некоторые народные игры, как, например, «Лапта», «Городки», были переработаны в спортивные игры. Эти игры сохранились и в своей народной форме, имеющей много разновидностей.

Возрождение традиционных народных праздников с применением игр стало характерным явлением в России в последние десятилетия. Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации двигательной деятельности. Анализ формы и содержания народных подвижных игр показывает диалектику тесной взаимосвязи ее национальной и интернациональной сторон. Национальная форма подвижных игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т. д.. Получив распространение за пределами своей страны (несмотря на то, что для данной нации эта игра продолжает оставаться национальной), она становится международной.

Подвижная игра, в своём становлении, прошла ряд этапов. Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древние формы человеческой деятельности). Поэтому характерным является то, что фольклорные фонды многих народов России содержат подвижные игры, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с ловлей их (игры «Волк и овцы», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки», «Лиса и куры»).

Подражательные трудовым действиям игры, по-видимому, очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием общества появилась потребность осуществлять эти действия в более эмоциональной форме – в форме игр и плясок, доставлявших одновременно и эстетическое удовлетворение.

Общим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, климатогеографических, производственных и других особенностей, в том числе этнических. Во многих играх, сохранились сюжеты военного характера, представленные в аллегорическом виде. Игры детей на военную тему, в процессе которых развивались физические и нравственные качества, формировались прикладные навыки, отвечающие требованиям военной подготовки, поощрялись взрослыми, поскольку считались лучшей формой подготовки к жизни.

Как показывает анализ фольклорного фонда всех народов России, дети в своих играх не только подражают действию, поведению старших, но и используют инвентарь, весьма сходный с применяемым, в повседневной жизни. При этом в подавляющем большинстве случаев в игры включаются уже готовые предметы, т.е. дети стараются найти их, приспособить к требованиям игры соответственно собственной фантазии. Это не исключает, конечно, и того, что они весьма искусно, в меру своих сил, изготавливают этот инвентарь по совету, а иногда и под руководством старших.

Таким образом, родившись на основе различных трудовых операций и отображая их, используя в качестве инвентаря приближенные копии орудий труда, игры способствуют формированию действий, которые необходимы для самостоятельного изготовления игрового инвентаря. В сущности, каждый мальчишка гордился своей способностью изготовить биты, или лук, или чиж такими, каких не было у других. Уже одно это удовлетворение от созданного служило стимулом к игре, поскольку в ней он не хотел показать себя хуже, чем в мастерстве изготовления предметов. Но для успеха необходимо было овладеть и такими навыками труда, которые в игре не встречались. Поэтому в народных подвижных играх с использованием предметов ярче всего проявляется взаимосвязь прикладности с трудовым воспитанием.

Любая народная игра, попадая в иную, среду, в зависимости от условия бытования либо получает дальнейшее развитие, либо трансформируется в новый вариант с сохранением основного сюжета. Убедительным примером, отражающим исторический ход развития игры, является русская игра «Городки». В сущности, под этим названием понимается множество игр с метанием биты в

деревянные чурки, имеющих целью захват «городов» (очерченной площадки).

У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям (например, «Русская лапта», сходная с литовской игрой «Муштукас»). Благодаря этому у многих из живущих поблизости народов сохранились формы подвижных игр и физических упражнений, дающие возможность проследить за отдельными этапами развития той или иной игры.

Принадлежность игры к тому или иному этнографическому району или региону, видимо, следует определять по наибольшей полноте сохранения первоначальной игровой канвы. В одних случаях игра сохранилась более полно, в других – частично, в третьих же изменилась настолько, что лишь пристальное изучение сюжета может дать ключ к отысканию некоторых сторон истоков. Встречаются нетипичные игры, часть которых со временем настолько адаптировалась к местным условиям, что появилась местная терминология («Лапта», «Альчики» и др.). Следует остановиться еще на одной черте игр в связи с различной структурой бытового устройства у народов в прошлом. Общественные обязанности, как известно, выполняли тогда мужчины, на женщин же был возложен большой круг семейных забот, что и проявилось в содержании игр. Если мужское население тяготело к состязательным, то женское – больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. Эти тенденции, отражающие половые различия в зависимости от сферы деятельности, наблюдаются и в играх детей.

Анализ формы и содержания народных подвижных игр показывает диалектику тесной взаимосвязи ее национальной и интернациональной сторон.

В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности. Поскольку обширная и разнообразная по тематике игровая деятельность во многом отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в ней на протяжении исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного народа жизненный уклад, мировоззрение, степень культурного развития, межнациональные культурные связи и многое другое.

Чтобы педагоги могли заинтересовать детей русской народной подвижной игрой, они должны, прежде всего, сами знать историю их появления, их воспитательное значение. Многие виды русского фольклора, в том числе и подвижная игра, восходят в своем возникновении к первобытно-общинному строю. Но сведений об этом почти не осталось. Древние летописцы увлекались больше строем жизни взрослых людей, описанием их войн и характеров предводителей, словом, более политической стороной жизни, детям обыкновенно уделяли слишком мало внимания, а игры их представляли себе, по-видимому, как едва ли позволенные детские шалости.

Большинство народных игр уходит корнями в религиозные пласты жизни. Например, одной из причин появления подвижных игр являются обрядовые игры, связанные с суевериями, предрассудками. Значительная часть народного русского творчества связана с язычеством. Языческая романтика придавала особую красочность русской народной культуре. Верования племен основывались на поклонении солнцу, огню, воде и земле. Человек ожидал от природы ниспослания земных благ, почитая предков, произнося магические заклинания и принося жертвы духам или богам. В языческой культуре Древней Руси не существовало обособленной касты жрецов, жертвоприношения и молебны совершались любым человеком у жертвенников и статуй почитаемых тогда богов (Ярило - солнце, Белёс - покровитель скота, Мокошь - богиня воды, дождя, Сварог - бог оружия, неба и небесного огня). Кроме этого, культура Руси развивалась на основе жесточайшей эксплуатации трудового народа, главным образом крестьянства. Все это отразилось в играх, которые являлись частью жизни русского народа. Игрою пронизаны в разной степени практически все области устного народного творчества: от песни, которая «играется», и до свадьбы – своеобразной драматической игры с четко определенным ритуально-игровым поведением каждого персонажа. Особые формы ритуально-игрового поведения можно найти в календарных обрядах и народных игрищах, устраиваемых на Святки, Масленицу, Троицу, в Купальскую ночь и т.д. Игра в это время была не просто досужим развлечением, а способом организации хозяйственной, семейной и общественной жизни человека. Игра учила и наставляла. Игра развивала все человеческие способности: сообразительность, наблюдательность, ловкость, выносливость, пластичность, умение общаться так, как этого требуют обстоятельства. Интересным примером игры-обряда, во время исполнения которой пелись песни с обязательным упоминанием Лады (органического соединения аграрного божества и покровительницы брака, содержащим имя

Лады), может служить общеизвестная игра «А мы просо сеяли». А вот еще одна игра этого периода жизни русского народа, но уже из детского фольклора – горелки. Ежегодно в самый длинный день летнего солнцестояния (23 июня) у славян был праздник Ярилы (позднее - Купалы), посвященный Солнцу. К вечеру наши далекие предки – славяне сходились на берегах рек, зажигали костры для ночных игрищ, прыгали через огонь и купались, «чтобы встретить в чистоте восходящее светило». В зимние святки, на праздничных посиделках исполнялась и игровая песня «Дрема», также связанная с календарными праздниками, правила поведения в которых унаследованы от древних языческих времен. Можно предположить, что Дрема здесь – образ Солнца, которое будят, слегка, шутливо укоряют, ждут от него тепла: Будет, Дремушка, дремать, Полно, Дрема, стыдно спать. Встань! На святки же «водили Козу», которая всех веселила своими выходками. Может быть, частью драматических сценок с этим персонажем является игра, где козонька должна показать, как скачут старушки, старички, девушки, молодцы и, наконец, сама коза, т.е. веселится народ, ждет весну. Возможно, к святочной игровой песне «Уж я золото хороню» восходит известная детская игра «Колечко» («Колечко, колечко, выйди на крылечко»). В другой детской игре, «Кострома», ученые находят отголоски древнего языческого обрядового игрища в честь Костромы, олицетворявшей весенне-летнее божество. Молодые девушки, женщины делали из соломы чучело, одевали его в нарядный сарафан, украшали цветами, клали в корыто и, имитируя похороны, с песнями несли к реке. Там всю ночь пели, водили хороводы, а затем Кострому раздевали и бросали в реку, оплакивая ее кончину, вместе с которой кончились и все летние хороводы, гулянья. Наступало время летней страды. И в детском припеве сохранились слова о древнем значении игры: Кострому мы наряжали, Весну-лето провожали. Хотя в ней усилена развлекательная функция: исход игры, по существу, ловишки. Многие игры в символической форме показывают тепло и нежность отношений в семье. Такова, например, «Утёна»: по лугам гуляла, гнездо совивала, деток выводила, деток собирала. Народная традиция создает образ ласковый, светлый: плыла утёна через синие озера, ноженьки обмочила, крылышки обмочила, крылышки встрепенула, на бережок вспорхнула. Доброй, надежной матерью станет она своим детям. А наши дети впитывают вместе с игрой эту нежность, разлитую в простой мелодии. В процессе игры ведущий игры – утёна показывает несложные движения в соответствии со словами текста.

Христианизация Руси и введение новой веры способствовало созданию христианских праздников на основе языческих. Так,

зимние святки были заменены рождественской неделей, а весенние – пасхальной, что отразилось на характере игр и развлечений как молодежи, так и малых детей. Например, для святочных посиделок характерны были подвижные игры, в частности жмурки. Водящему завязывали глаза и отводили к двери; потом к нему подбегали, хлопали полотенцем, кушаком, рукавицей, ладонью, пока он не поймает себе замену. «Бытовая» – постоянный набор святочных игр. В него входили: «Кострома», «Столб», «Цепочка», «Товар забирать», «Выскочка», «В короли», «Мост мостить». На Масленицу распространено было катание молодежи с ледяных гор. В Юрьевском уезде Владимирской губернии молодежь каталась на Масленице с горы на скамьях и буках – низеньких соломенных корзинах, специально подмороженных. Во многих русских селениях Тверской губернии всю зиму катались с естественных гор только дети-мальчики. Весной и летом бытовали разные игры с мячом. Одним из примеров такой игры была лапта, без этой подлинно народной игры трудно представить себе жизнь мальчишек и девчонок послевоенной поры и многих поколений. Упоминание об этой игре есть уже в древних русских летописях. Да и среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода, есть немало мячей и сама лапта (палка-бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет, живет эта игра в народе.

Одной из увлекательнейших детских народных подвижных игр с мячом, живущих до наших дней, является «Штандер». Эта игра очень старая, в нее играли еще в прошлом веке. Играли в нее на улице, под открытым небом, играли мальчики и девочки вместе, возраст не имел значения. В простонародье чаще всего мячи для этой игры делали из тряпок и тряпками их набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри такие мячи были пустые и набивались песком. В некоторых областях мячи делали из овечьей шерсти. Такой мяч был легким и мягким, а своей упругостью не уступал резиновому.

На вечерках, на гуляниях игрались такие игры, как: «Я по травке шла», «Заинька», «Репка», «Редька», «Водяной», «Дедушка Мазай» и другие. В таких играх, начиная с Фомина воскресенья вплоть до Петрова дня, радостно участвовали все, от мала – до велика. Это была истинная школа народной игры: синтез ловкого и сильного движения, драматического ролевого действия, пения. А подспудно давалась масса сведений о том, что, допустим, редьку надо сеять, полоть, следить за всходами, а потом, как вырастет, рвать «с конца, да не сорвать с кореньца», чтобы не повредить. Детские народные подвижные игры отражали не только обрядовые традиции,

носили не только отголоски религиозных верований, а также показывали социальную жизнь различных слоев населения. Замечательные игры «Красочки», «В горшки» являются ролевой имитацией купли-продажи на ярмарке, в торговой лавке, где разворачивается диалог покупателя и продавца, и финалом игры, как правило, является бег. Детская игра «Я садовником родился» открывает совсем другую жизнь. В ней – влюбленность. Она, видимо, пришла из города не раньше чем в XVIII в., когда с Петровских ассамблей пошла мода на галантность, совсем иного типа ритуальность «светских» отношений. Но и эти игры детям пришлось кстати, так как построены на любимых ими принципах: диалогичность и динамика, комичность воображаемых ситуаций, необходимость быстрой и верной реакции. Еще одной игрой, заимствованной от взрослых и дошедшей до наших времен, является игра «Кандалы» («Цепи кованые»). Предполагается, что игра является отголоском ритуала выбора невесты или показом стремления русских людей к свободе. Отражение повседневной трудовой жизни крестьян мы видим в таких играх, как «Удочка» и «Рыбаки и рыбки».

Народные подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельность играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности.

Деятельность играющих подчинена правилам игры, регламентирующим поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Различие в отношениях позволяет выделить две основных группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр.

Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими и без ведущих. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот. Более детальная классификация игр основывается на их делении по подвижным действиям. Различают игры: имитационные (с подражательными действиями); с перебежками; с преодолением препятствий; с мячом, палками и вторыми предметами; с сопротивлением; с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналами). Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями

проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры являются сокровищницей человеческой культуры, подвижная игра – это осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, согласование с коллективными действиями. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны дети развиваются физически, с другой стороны получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Важным является то, что в подвижных народных играх воспитываются психофизические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Хромая лиса», «Филин и пташки» и др..

С историческим наследием русского народа знакомят игры, в основе которых лежат особенности быта русского народа, в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи» и др..

Многие игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К таким играм относятся игры: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Лапта», «Ляпка», «Пятнашки», «Чижик», «Чехарда» и др..

Для развития силы и ловкости могут применяться народные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Тяни за булав», «Цепи кованы» и др..

Народная подвижная игра вариативна, художественно и сюжетно многообразна, многофункциональна по своему назначению, направлению и содержанию, она полностью удовлетворяет природное состояние ребенка его потребность в жизнерадостных движениях, ознакомлении с народными традициями и историей, позволяет приобрести навыки в разнообразных видах движений (сформировать школу движений). Поэтому в младшем школьном возрасте она может служить одним из главных средств физкультурного воспитания.

Тематическое содержание модулей программы «СпАртЭт»

Таблица –1. Тематическое содержание модулей программы «СпАртЭт»

Модуль	Тема	кол-во часов
Основы гимнастики	Показательные выступления учащихся отделения «Художественная гимнастика» ДЮСШ №1 «ЛИГР».	2
	Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Подвижные и музыкальные игры.	4
	Обучение элементам партерной разминки с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов.	2
	Просмотр занятия группы спортивного совершенствования.	2
	Соревнования по физической подготовке. Разминка с мячом (отбивы, перекаты, броски). Упражнения на равновесие («ласточка», «свечка»).	2
	Обучение элементам партерной разминки у гимнастической стенки с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.	4
	«Обучающие» уроки с предметами. Игры со скакалкой.	6
	Подвижные и музыкальные игры. Совершенствование умений выполнять простейшие упражнения с гимнастическими предметами.	4
	Открытый урок для родителей. Прыжковый	2

Модуль	Тема	КОЛ- ВО часов
	комплекс. Упражнения на середине (волны руками, туловищем).	
	Изучение простейших показательных танцевально-спортивных комбинаций, пригодных для показа в кругу семьи, и на праздниках. Акробатические упражнения (колесо, кувырок, стойка на руках). Развитие скоростных качеств (бег на скорость). Игры с обручами.	4
	Открытый урок. Соревнования по физической подготовке	2
	Итого	34
Народные Подвижные игры	Знакомство с народной игрой, как формой игрового фольклора.	2
	Изучение простейших игр с бегом и ловлей друг друга («Догонялки», «Ловишки», «Салки простые» «Иголка, нитка и узелок»).	4
	Изучение народных игр, воспроизводящих в условной игровой форме различные трудовые процессы, включая земледелие, главное занятие славян («Жмурки», «Сковорода» «Зелёная репка», «Капустка»).	2
	Знакомство с системой игр древних славян по развитию физических качеств и обучению воинскому искусству: «Стенка на стенку», «Городки», «В ногу», «12 палочек», «Свайка», «Взятие городка», «Горелки», «Ляпка», «Бой петухов».	4
	Знакомство с хороводными играми «Заря», «В круги», «Игровая», «Без соли соль».	2
	Изучение древнерусских игр и «потех», связанных с языческими календарными и семейно-бытовыми обрядами, и праздниками (в честь Коляды, Масленицы, Весны, Ярилы, Костромы: «Гори-гори ясно» «Горелки»)	4
	Изучение народных игр, воспитывающих доброе отношение к окружающему миру («Кувшинчик», «Елы», «Солнышко», «Коршун» «Гуси», «У медведя во бору»).	4
	Игра «Город за городом», как основа для организации досуговой деятельности.	6
	Праздник народной игры	2
	Совместные занятия детей и родителей	4
	Итого	34
Баскетбол	Ознакомление с техникой безопасного поведения на баскетбольной площадке. Формирование общего представления об игре баскетбол с помощью	2

Модуль	Тема	кол-во часов
	словесных и наглядных методов.	
	Просмотр фильма о баскетболе. Знакомство с баскетбольным мячом и площадкой. Развитие скоростных способностей в эстафетах с предметами.	4
	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)	2
	Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложнокоординационными заданиями. Подбрасывания и ловля мячей различного веса и объёма. Бег с изменением задания по сигналу.	4
	Соревнования по ОФП.	2
	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры преимущественно с прыжками.	4
	Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры: «Салки командами», «Салки до последнего водящего», «Салки цепью». Челночный бег. Длительный бег с изменением скорости.	4
	Обучение технике передач и ведения. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.). Двигательные задания на развитие способности к ориентировке в пространстве и быстрому принятию решения (оперативное мышление).	6
	Ловля мяча. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры: «Салки командами», «Салки до последнего водящего», «Салки цепью». Челночный бег. Длительный бег с изменением скорости.	2
	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
	Итого	34
Плавание	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях в бассейне. Формирование общего представления о способах плавания. Просмотр фильма о плавании. Обучение правильному дыханию в. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Показ технических помещений сооружения, ознакомление с работой систем очистки и подогрева бассейна. Тестирование детей на воде на предмет определения плавающих и не плавающих детей. Изучение основ техники плавания кроль.	6
	Обучение работе ног способом «кроль». Развитие	8

Модуль	Тема	КОЛ- ВО часов
	ловкости и координационных способностей. Тестирование группы. Определение освоения основ техники плавания способом «Кроль». Подвижные игры. Изучение техники плавания в ластах. Эстафеты в ластах.	
	Плавание с предметами различными способами. Обучение правильной работе рук способом «Кроль». Изучение техники плавания брасс. Эстафеты с элементами брасса. Ознакомление с правилами игры «Водное поло». Эстафеты с мячами. Водное поло. Изучение техники плавания способом кроль на спине.	6
	Техника плавания кролем на груди. Работа ног, рук, правильное дыхание. Развитие скоростной выносливости. Изучение техники плавания способом кроль на спине. Эстафеты с элементами данного стиля. Определение освоения изученных способов плавания Опробование плавания в большом бассейне (25 м).	6
	Подвижные игры в воде: «Салки командами», «Салки до последнего водящего», «Рыба, карась». Эстафеты со сложнокоординационными заданиями. Плавание с различными предметами (мяч, доска, надувной круг). Тренировка в ластах в большом бассейне Изучение элементов техники плавания дельфин.	4
	Соревнования по ОФП. Тестирование группы по специальным тестам для определения спортивной пригодности к занятиям плаванием.	2
	Подвижные игры на воде. Плавание кролем на груди. Водное поло Подготовка к соревнованиям с элементами плавания. Соревнования (открытое занятие)	4
	Итого	34
Лыжные гонки	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Контрольные	2

Модуль	Тема	кол-во часов
	упражнения для оценки физической подготовленности.	
	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	Имитация лыжных ходов. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног и рук, имитационные движения. Беседа с родителями: «Индивидуальный выбор лыжного снаряжения».	4
	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2
	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	4
	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника, согласованность движений рук и ног - упражнения. Игры на горке: «смелее с горки».	4
	Передвижение попеременным 2-ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.	4
	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку».	2
	Обучение общей схеме передвижения классическим ходом. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	4
	Соревнования по лыжным гонкам с участием родителей.	2
	Итого	34
Единоборства	Ознакомление с залом. Формирование общего представления о виде спорта с помощью словесных и наглядных методов. Просмотр фильма о каратэ. Правила этикета.	2
	Правила и этические нормы поведения в единоборствах.	4

Модуль	Тема	КОЛ- ВО часов
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч по кругу», «Третий лишний», «Пятнашки (руки и ноги)», «Мяч на ловле». Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.	
	Изучение техники белого пояса (10 кю) Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.	4
	Стойки. Способы перемещений. Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	2
	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спарринги (иппон-кумитэ 1, 2). Упражнения для развития выносливости.	4
	Учебные комплексы. Ката (Тайкёку соно ити) Кихон-ката на 10-й кю. Подвижные игры: «Пятнашки», «День и ночь», «Разведчики», «Город за городом», эстафеты с предметами.	6
	Нормативные упражнения и тесты для определения спортивной пригодности к занятиям единоборствами.	4
	Учебные комплексы. Ката (Тайкёку соно ити) Кихон-ката на 10-й кю. Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты.	2
	Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры: каракатобол	2
	Учебные комплексы. Ката (Тайкёку соно ити) Кихон-ката на 10-й кю. Упражнения для развития гибкости.	2
	Ката. Показательные выступления для родителей.	2
	Итого	34
Настольный теннис	Ознакомление с игрой «Настольный теннис». Оборудование и инвентарь для тенниса. Правила поведения в зале. Спортивная форма теннисиста. Выбор ракетки, виды хватов ракетки. Строевые упражнения. Упражнения с ракеткой, на координацию. Подвижные игры «Не дай мячу скатиться» «Опусти ракетку» «Пройди с мячом».	2
	Правила игры в настольный теннис. Режим дня и личная гигиена. Упражнения для развития физических качеств. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры для развития внимания и быстроты реакции. Подвижные	4

Модуль	Тема	кол-во часов
	игры и эстафеты с теннисным инвентарём «Не дай мячу скатиться» «Опусти ракетку» «Пройди с мячом», «Скати мяч на ракетку» «Поймай мяч с пола на ракетку».	
	Просмотр видео материалов международных соревнований. Упражнения с предметами. Упражнения с теннисным мячом.	4
	Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Игра об стену. Упражнения с ракеткой. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Подготовительные и подводящие упражнения с ракеткой и мячом.	2
	Упражнения с ударом по мячу ракеткой. Упражнения у стены. Упражнения на столе без сетки. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Упражнения с двумя ракетками и мячом	2
	Соревнования по ОФП.	2
	Упражнения с двумя ракетками и мячом на координацию и ловкость. Подвижные игры «Загони мяч в обруч» «Попади в обруч» «Защити корзину от мячей», «Мяч в обруче».	4
	Ознакомление с видами ударов в теннисе (подрезка справа и слева) и подач (накатом (справа и слева, подрезкой). Вращения мяча. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений с ракеткой. Выполнение подготовительных упражнений у стены. Упражнения на столе без сетки. Подвижные игры «Меняйся местами», «Направь мяч в стену», «Мяч от стола», «Загони мяч на стол».	4
	Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Игры на столе с сеткой. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Ознакомление с правилами игры.	2
	Стили игры. Организация соревнований по настольному теннису. Таблица соревнований. Ведение счета. Подведения итогов. Игры на столе с сеткой. Упражнения с двумя ракетками и мячом.	4
	Соревнования по настольному теннису с участием родителей.	2

Модуль	Тема	КОЛ- ВО часов
	Итого	34
Шахматы	Знакомство с игрой «Шахматы». «Шахматы – что, где, когда и как!». История развития шахмат.	2
	Шахматная доска. Фигуры и их сравнительная ценность, как они ходят. Чтение и инсценировка дидактической сказки “Удивительные приключения шахматной доски”. Знакомство с шахматной доской. Чтение и инсценировка дидактической сказки из книги И. Г. Сухина “Приключения в Шахматной стране». Шахматные фигуры (белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). Дидактические игры и задания. Начальное положение. Начальная расстановка фигур. Ходы и взятие фигур.	6 4
	Шахматная партия – шах и мат, стадии шахматной партии, регламент времени. Цель шахматной партии. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила. Дидактические игры и задания: “Шах или не шах”, “Дай шах», “Мат или не мат”, “Первый шах”. Игра фигурами из начального положения (общие представления о том, как начинать шахматную партию). Дидактическая игра “Два хода”.	
	Шахматная азбука. Нотация и запись.	2
	Шахматные турниры, их виды и цель.	2
	Развитие шахмат в России. Чемпионы мира по шахматам.	2
	Основные правила соревнований по шахматам, таблицы и правила.	2
	Шахматы как игра и вид спорта.	2
	Шахматы как наука	2
	Шахматы как искусство.	2
	Шахматная композиция. Понятие красоты в шахматах. Шахматы как способ общения.	2
	Стратегия и тактика в шахматах. Комбинации в шахматах. Ничья в шахматной партии (пат и др.)	2
	Шахматы и художественная литература.	2
	Шахматы в ДЮСШ №1 «ЛИГР» г. Новосибирска.	2
	Итого	34
Всего		272

Психолого-педагогическое сопровождение проекта «СпАртЭт»

Психолого-педагогическое сопровождение в школе представляет собой контроль и оптимизацию психологом взаимодействия всех участников образовательно-воспитательного процесса – учеников, их родителей, воспитателей, учителей. Целью такого взаимодействия является правильное построение взаимоотношений учащегося с окружающим миром и самим собой, которое позволит ему наиболее полно проявить свои способности.

Особый статус психолого-педагогического сопровождения приобретает при реализации инновационных программ, поскольку на разных этапах (апробация, внедрение, подведение итогов) возникают ситуации, для которых может не оказаться готовых решений, и от качества психолого-педагогического сопровождения зависит как данный результат, так и последующие этапы. Качество психолого-педагогического сопровождения определяется кадровыми, финансовыми и временными ресурсами.

В условиях финансового кризиса важнейшую роль играет выстраивание актуального образовательно-воспитательного пространства, оптимизирующего образовательные траектории.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательно-воспитательного пространства позволяет специалисту формировать целостную картину проекта и вносить необходимые коррективы как имеющимися ресурсами, так и с применением новых технологий.

В рамках программы «СпАртЭт» значимость психолого-педагогического сопровождения образовательно-воспитательного пространства возрастает, поскольку, согласно современным представлениям, психологическая структура двигательного действия является ведущей по отношению к его физиологической структуре. В то же время для управления сетевым взаимодействием участников программы необходимо чётко выполнять поставленные задачи и не выходить за рамки сопровождения в сфере психокоррекции.

Задачи психолого-педагогического сопровождения проекта «СпАртЭт»:

1. Создать условия (благоприятную психологическую атмосферу) при реализации программы «СпАртЭт».
2. Выявить предрасположенность детей к занятиям конкретными видами спорта.
3. Способствовать самостоятельной постановке целей детьми и стремлению к их достижению.

4. Контролировать процесс реализации программы «СпАртЭт».
5. Информировать руководство проекта, родителей, педагогов и тренеров о результатах своей деятельности.

Основными принципами психологической работы с детьми являются комплексность, системность, длительность отслеживания показателей психолого-педагогического статуса ребёнка. Комплексный характер психологического сопровождения заключается также в оценивании разных сторон поведения, деятельности, личности ребёнка, что позволяет анализировать проявления способностей ребенка в тех видах двигательной активности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам. Особое внимание уделяется и принципу взаимодействия, который состоит в том, что деятельность психолога, тренеров-преподавателей, являясь целостной системой, должна быть направлена на достижение общей цели, каковой считается гармоничное психомоторное развитие ребёнка, становление его как личности.

В построении психологической работы с детьми мы руководствуемся следующими подходами:

- Индивидуальный подход. В системе психо-соматической тренировки особое внимание уделяется индивидуальному подходу работы с детьми.
- Системный подход. Применение системного подхода обусловлено необходимостью иметь как можно больше информации о ребёнке со всех сторон проявления его психических особенностей, личности. Данная информация накапливается в течение всего проекта.

При психологической работе с детьми мы ориентируемся на следующие направления:

1. Психодиагностика. Диагностическая работа, являясь важной составляющей работы психолога, направлена на отслеживание психических состояний и личностных особенностей детей. Кроме того, диагностическая работа проводится с целью разработки рекомендаций по оптимизации психических состояний детей и развитию их личностных качеств. Эти рекомендации реализуются в работе с детьми педагогами и родителями при взаимодействии с психологом и при активной роли самого ребенка. В процессе диагностики также выявляются взаимоотношения детей со сверстниками.
2. Психооптимизация. Создание условий: для оценки и принятия детьми предлагаемых учителями целей либо формирование собственных целей; для инициации или поддержания интереса к выбранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

3. Психологическое просвещение. Данное направление психологической работы призвано обеспечить психологическую подготовку родителей, тренеров-преподавателей при воспитании и обучении детей.

4. Психологическое консультирование. Психологическое консультирование ориентировано на тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования и проводится с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса, разработки рекомендаций по тренировочным нагрузкам для детей с учётом их способностей и личностных особенностей. Психологическое консультирование родителей детей направлено на помощь в решении вопросов воспитания, разрешения конфликтных ситуаций.

5. Психопрофилактика. Психологическая профилактика представляет собой систематическую работу по предупреждению возможных психологических проблем у детей. Также психопрофилактическая работа предполагает оказание помощи детям в период их адаптации к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, предупреждение психологических перегрузок, создание благоприятного климата через оптимизацию форм общения в группе.

1) Психологическая подготовка к деятельности в рамках реализации программы. Психологическая подготовка детей к тренировочному и соревновательному процессам направлена на формирование и совершенствование наиболее значимых для физкультурной деятельности свойств личности, психических процессов, необходимых для успешного выполнения заданий.

При психологической работе с детьми задействован широкий спектр разнообразных методов:

- 1) метод наблюдения за поведением и проявлениями детей в тренировочной и соревновательной деятельности;
- 2) метод беседы;
- 3) метод экспертных оценок (экспертное оценивание поведения детей родителями, воспитателями, учителями, тренерами-преподавателями);
- 4) метод тестирования, анкетирования;
- 5) социально-психологический тренинг;
- 6) метод идеомоторной тренировки;
- 7) метод внушения и самовнушения;
- 8) аутотренинг, психорегулирующая тренировка;
- 9) мониторинг психических состояний и развития личностных качеств детей;
- 10) метод Томаса (оценка стратегии поведения в конфликтной ситуации);

- 11) тест межличностных отношений по методу Дж. Морено;
- 12) метод обработки данных (математико-статистическая обработка данных, качественный анализ);
- 13) метод «ОБЛИК» (Приложение 1)

Инструментарий психолого-педагогического сопровождения проекта (Приложение 1):

1. Психофизическая карта учащегося.
2. Анкеты (учащегося, родителя, учителя).
3. Карта преобразований КПС «ОБЛИК».
4. Карта сопряжения Уровня комфортности и Согласованности работы полушарий мозга по итогам КПС «ОБЛИК».
5. Карта переустановки понятий в КПС «ОБЛИК».
6. Бланк социометрического опроса для теста межличностных отношений (по методу Дж. Морено).
7. Опросник и «ключ» для теста Томаса (оценка стратегии поведения в конфликтной ситуации).

Медико-биологическое сопровождение проекта «СпАртЭт»

Медико-биологическое сопровождение проекта «СпАртЭт», которое осуществляют МБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер», клиника «Ваше здоровье», включает в себя два направления:

1. Изучение динамики показателей здоровья участников проекта, индивидуальные консультации специалистов с целью саморегуляции психофизического состояния с использованием аппаратно-программных комплексов «БОСЛАБ», «БОСТЕСТ», которые базируются на исследованиях, проведённых в НИИ МББ СО РАМН
2. Спортивная ориентация и первичный отбор одарённых детей для дальнейшего обучения в ДЮСШ. Данное направление включает систему педагогических тестов, а также следующие методики: «Методика определения типа мышечной работоспособности (конституционный тип «стайер–спринтер»», «Методика определения функциональной асимметрии», в комплексе, позволяющих с большой долей вероятности определить спортивные способности ребёнка, что позволит предложить школьнику те виды спортивной деятельности, к которым он наиболее предрасположен, а значит и может быть наиболее успешен.

Организация процесса спортивной ориентации детей младшего школьного возраста в рамках реализации проекта «СпАртЭт»

Сегодня все чаще ставится проблема эффективного использования потенциала человеческих способностей. Современный спорт характеризуется резким повышением уровня спортивных достижений, которые значительно превосходят границы, до недавнего времени считавшиеся недоступными.

Растущая конкуренция в спорте высших достижений обуславливает необходимость повышения эффективности работы с юными спортсменами, требует расширить поиск новых, нетрадиционных средств и методов. Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте создаётся основа будущих высоких и стабильных результатов. Поэтому проблема начального отбора и ориентации является одной из важнейших в системе подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня.

Важность эффективной системы спортивного отбора и разработки надёжных критериев оценки физических способностей детей младшего школьного возраста подтверждается и тем фактом, что слабое проявление свойств личности и качественных особенностей, применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей вообще. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде, поэтому прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора. Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности.

Таким образом, повышение эффективности начального отбора позволит выявить степень одарённости и потенциальных возможностей занимающихся спортом детей на ранних этапах, повысить качество всей многолетней подготовки.

Началом спортивного отбора всегда является вовлечение детей в систематические занятия спортом, но их дальнейший интерес и личные достижения будут зависеть от соответствия индивидуальных особенностей и способностей применительно к специфике выбранного вида спорта.

«Способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта)» [2].

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые максимально раскрываются при предъявлении к организму занимающегося высоких требований. Наряду с изучением консервативных (наследственных) признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Другими словами, выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана, прежде всего, с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе – человека для конкретного вида спорта.

Таким образом: выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

В рамках реализации проекта используются педагогические, медико-биологические и психологические методы.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей. Особое внимание уделяется генетически обусловленным качествам и способностям, которые с трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

На основе медико-биологических методов выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности темперамента и психики ребёнка, так как в

физкультурно-спортивной деятельности это имеет немаловажное значение при решении индивидуальных и коллективных задач.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом. Определить, насколько юные спортсмены соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта – позволяют антропометрические методы.

Организационно отбор проводится в три этапа. На первом – агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям и первичное тестирование. На втором – повторное тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; в третьем, самом продолжительном – наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Критериями спортивной ориентации являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребёнок соответствует тому морфотипу, который характерен для представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение значимых спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода,

экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей.

Социологическое обследование выявляет интересы детей к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей младшего школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Конкретное содержание методики отбора обусловлено

спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.).

Выявление стабильных показателей позволяет с уверенностью прогнозировать индивидуальное развитие юного спортсмена, поскольку преимущество над сверстниками по таким показателям сохранится и в будущем. Например, длину тела спортсмена можно с достаточной надежностью предсказать уже в 9–11 лет. Напротив, прогноз массы тела будет значительно менее надежным. Поэтому в каждом виде спорта определяется группа наиболее важных показателей, по которым осуществляется отбор.

Необходимо помнить о гуманном аспекте отбора, позволяющем ребёнку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

Таким образом, можно сделать вывод, что качественный спортивный отбор обеспечивает выявление и отбор одаренных, способных к спорту, более того, к определенному его виду, детей в самом раннем возрасте. Позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов и с учетом наследственности, и влияния окружающей среды.

Знание основных факторов, определяющих выбор спортивной деятельности, будет неполным для эффективного прогнозирования спортивных достижений без учета влияний на них наследственности. С учетом генетического кода каждого ребенка необходимо выявлять его способности и только потом прилагая усилия, труд и терпение в данном направлении. Другими словами, невозможно добиться феноменальных результатов в конкретном виде спорта, не имея в себе необходимых на то задатков.

Л.А. Семёнов предлагает следующее утверждение термина задатки: «Задатки – это анатомо-физиологические наследуемые предпосылки, которые при создании благоприятных условий могут превратиться в способности. Невозможно воспитать у человека способности, задатков для которых у него нет; нельзя развивать то, чего нет» [17].

Физическое воспитание способствует раскрытию заложенных в человеке задатков и превращению их в способности. При наличии ярко выраженных задатков и правильном воспитании формируется талант. Причем следует иметь в виду, что степень проявления наследуемого и приобретенного может быть различной.

По мнению большинства специалистов, для спортивного отбора детей, особенно на первых его этапах, особое значение приобретают те факторы, которые в наибольшей мере лимитированы наследственностью и носят консервативный характер. Так как любой успешный прогноз возможен лишь в том случае, если в основу его положены стабильные, предсказуемо развиваемые (формируемые) факторы.

Поскольку, если за основу прогноза взять такие факторы, которые легко поддаются тренировке, то, учитывая незавершённость формирования организма в детском возрасте, прогноз осуществить практически невозможно.

Одним из таких факторов является конституционное строение тела, его антропометрические данные. Причем наибольшее влияние наследственность оказывает на продольные размеры тела (длина туловища, верхних и нижних конечностей и др.), меньшее – на широтные размеры (ширина таза, бедер, плеч) и еще меньшее – на объемные размеры (обхват запястья, бедра, голени и др.).

Таким образом, наиболее надежными показателями телосложения являются рост и другие продольные размеры. В тех видах спорта, где рост имеет большое значение, этот показатель может использоваться как один из основных уже на стадии первичного отбора.

Принято считать, что перспективным критерием спортивной пригодности является величина безжировой, или активной, массы тела, определяемая по величине кожно-жировых складок в 10 точках тела с помощью специального прибора. Использование этого показателя обусловлено тем, что соматический тип человека в значительной мере определяется наличием (соотношением) безжирового и жирового компонентов.

Наиболее генетически обусловленными наследуемыми признаками также являются основные свойства нервной системы, в значительной мере определяющие психический склад личности, ее темперамент, характер.

Наследуемые характеристики нервной системы такие, как сила, подвижность, динамичность и уравновешенность практически не меняются на протяжении всей жизни. Поэтому в тех видах спорта, в которых то или иное свойство нервной системы (или комплекс свойств) имеет определяющее значение, оно может быть достаточно надежным при определении спортивной пригодности.

Что же касается личностных свойств характера, то они, хотя и базируются на типе нервной системы, тем не менее, в зависимости от условий жизни, характера и направленности деятельности, мотивации этой деятельности, подвергаются значительным

изменениям, т.е. достаточно мобильны и поэтому на первичных стадиях отбора при определении спортивной пригодности не могут использоваться как основные.

Одним из важных факторов, определяющих успешность спортивной деятельности и наиболее широко используемых при спортивном отборе, является физическая готовность, проявляющаяся в уровне развития пяти кондиционных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость).

Выносливость – физическое качество, имеющее большое значение во многих видах спорта. Данное качество является в определенной мере базовым для развития других физических способностей.

Выносливость определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. В значительной мере выносливость определяется деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательных систем, экономным расходом энергии.

Установлено, что показатель максимального потребления кислорода (МПК), который характеризует индивидуальный предельный уровень потребления кислорода, соответствующий интенсивности окислительных процессов в мышцах и зависящий так же от эффективности взаимодействия дыхательной и сердечнососудистой систем; как основной критерий оценки аэробной выносливости, находится в пределах, определяемых индивидуальным генотипом. Увеличение МПК в процессе самой совершенной тренировки не превышает 20–30% от исходного уровня.

Таким образом, МПК, является интегральным показателем работоспособности всех систем, обеспечивающих организм кислородом, и может считаться одним из основных признаков, определяющих выбор видов спорта, требующих проявления максимальной аэробной выносливости.

В связи с тем, что МПК не является абсолютным показателем выносливости, необходимо учитывать другие компоненты данного процесса.

Другим генетически обусловленным показателем потенциала развития аэробной выносливости является состав мышечных волокон. Доказано, что в составе скелетных мышц человека имеются так называемые «быстрые» и «медленные» волокна (названия волокон обусловлены различием времени их сокращения). В зависимости от преобладания тех или иных спортсменов способен добиться успеха в «быстрых» или «медленных» видах спорта. Тренировка же не меняет этого соотношения. Поэтому состав мышц может являться надежным признаком при определении спортивной пригодности. Белые мышечные волокна специализируются на

скоростно-силовых мышечных актах, и потому их преобладание в мышце создает благоприятные предпосылки к спринтерскому бегу. Наоборот, преобладание красных мышечных волокон обеспечивает результат в беге на выносливость. А так как количественное соотношение белых и красных мышечных волокон обусловлено генетически и не поддаётся изменению в процессе тренировки, то, следовательно, этот факт может учитываться при определении индивидуальных потенциальных возможностей ребёнка.

Анаэробный механизм обеспечения мышечной деятельности также испытывает значительное влияние генетических факторов.

Хорошо известно, что анаэробная работоспособность в значительной мере определяет не только выносливость, проявляемую в относительно непродолжительной, но очень интенсивной работе, но и лежит в основе такого качества, как быстрота. Следовательно, исходя из анаэробного обеспечения энергией мышечной деятельности, связанной с проявлением быстроты, данное физическое качество в значительной мере носит наследственный характер. Индивидуальные различия в проявлении быстроты связываются также с особенностями нервной системы, которые в значительной мере генетически обусловлены.

Таким образом, быстрота – это способность осуществлять движения с определенной скоростью. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц. Можно сказать, что быстрота в значительной мере является наследуемым качеством вследствие особенностей строения мышц. Генетическая информация может реализоваться только в том случае, если она в каждом возрастном периоде будет оптимально взаимодействовать с определенными условиями среды, соразмерными морфологическим и функциональным особенностям развития организма.

Наследственная предрасположенность обнаруживается также и в проявлении быстроты реакции, показатель развития которой может с большой степенью надежности использоваться при отборе для занятий видами спорта, отчетливо требующими проявления данного качества.

Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность научения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, принято оперировать понятием «ловкость». Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности».

В отношении координационных способностей следует сказать, что эти способности также в значительной мере обусловлены наследственным влиянием. Объясняется это тем, что в большинстве координационных проявлений определяющее значение имеют свойства нервной системы, которые генетически предопределены.

При оценке степени развития двигательных-координационных способностей учитываются различные внешние показатели, а именно:

- время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий, либо на перестройку усвоенных (чем меньше это время, тем при прочих равных условиях выше уровень развития данных способностей);

- степень координационной сложности действия (по экспертным оценкам);

- точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий).

При более детальном рассмотрении двигательных-координационных способностей, необходимо отметить, что они зависят от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающей двигательную, корсетную, насосную и обменную функции.

Сила в меньшей мере, чем выносливость и быстрота, обусловлена наследственностью. Но здесь важно отметить, что относительная сила мышц (сила на 1 кг веса) подвержена генетическому контролю и может использоваться в качестве критерия при отборе для занятий видами спорта, требующими проявления этого качества.

Достаточно надежным критерием вследствие значительной генетической обусловленности является и взрывная сила мышц.

Абсолютная же сила обусловлена преимущественно средовыми влияниями, в значительной мере поддается тренирующему воздействию и не может являться критерием при определении спортивной пригодности.

Гибкость, также генетически обусловлена и может использоваться как надежный показатель при определении спортивной пригодности (прежде всего в технически сложных видах спорта). Гибкость обеспечивает амплитуду движений в суставах. Гибкость как физическое качество характеризуется эластичностью

мышц, сухожилий, связок и других элементов опорно-двигательного аппарата.

Эластичность определяет степень упругости ткани, ее способности противостоять деформирующим силам растягивающего характера. Мерой гибкости является предельная амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластических свойств мышц и связок, от влияния нервной системы.

У разных людей своя предрасположенность к гибкости. Так люди с крупными костями, тяжелой мускулатурой обычно менее гибки, чем люди с тонкими костями, меньшей массой мускулатуры.

«Зона эластичности» у всех мышц мала и примерно одинакова, а охранительные реакции на растяжение протекают по-разному и зависят от конституционных особенностей и функционального состояния, прежде всего – от состояния кровотока и интенсивности обмена веществ в мышцах на момент выполнения упражнения. Эти реакции поддаются тренировке.

Наиболее простым и информативным тестом на гибкость является «предельный наклон вперед с выпрямленными ногами».

Считается, что для девочек влияние наследственности на гибкость более характерно, чем для мальчиков.

Таким образом, можно сделать вывод, что влияние наследственных факторов на проявление индивидуальных физических способностей весьма велико и их необходимо учитывать при выборе того или иного вида спорта для ребенка.

Большое значение, при решении проблемы индивидуализации в спорте отводится конституции человека. Многочисленные исследования, посвященные изучению телосложения спортсменов, свидетельствуют о том, что существует определённый специфический тип сложения представителя конкретной дисциплины. И если спортивная деятельность адекватна морфофункциональным особенностям организма, то возможности спортсмена, раскрываются наиболее полно и реализуются в соматическом статусе занимающихся.

Для каждой специализации определена соответствующая характеристика. Так, бегуны на средние и длинные дистанции имеют наибольшие поперечные размеры тела, длинные ноги (особенно бёдра), умеренно развитую и эластичную мускулатуру, большую подвижность в тазобедренном суставе. Абсолютная длина ног неоднозначна даже у бегунов на различные дистанции. Наибольшую длину ног имеют бегуны на средние дистанции и спринтеры, наименьшую – стайеры.

Для занятий тяжелой атлетикой высокорослые будут менее приспособлены, чем низкорослые, но в некоторых игровых видах

(баскетбол, волейбол) их преимущество неоспоримо. Для быстрых и ловких передвижений (например, в теннисе) длинноногие пригоднее, чем коротконогие; короткая рука и нога менее продуктивны при размашистых движениях (например, в метании) и т.п. Таким образом, отдельные виды спорта предъявляют специфические требования к строению тела (одни в большей, другие в меньшей степени). В ряде видов спорта могут быть выделены ведущие признаки телосложения, которые необходимо учитывать при выборе спортивной специализации.

Резюмируя изложенное, важно отметить, что конституция тела является важным фактором при выборе вида спорта и необходимо объективно подойти к оценке телосложения и возможных перспектив его изменения у ребенка.

Критерии отбора по группам и видам спорта основываются на классификации видов спорта.

Уровни оценок показателей антропометрических данных и физических качеств при организации процесса спортивной ориентации представлены в матрице (Таблица 2).

Для определения пригодности к занятиям скоростно-силовыми видами спорта обращает на себя внимание то, что, несмотря на общие черты, в видах спорта этой группы существуют и различия в требованиях. Так, для занятий тяжелой атлетикой показатели роста и веса не лимитируются. Наиболее значимы для данного вида скоростно-силовые показатели (прыжок в длину, прыжок вверх, бросок мяча) и показатели быстроты в сочетании с ловкостью и скоростной выносливостью.

Для спринта показатели роста могут быть в достаточно большом диапазоне, вес также может колебаться, но в рамках более высоких уровней. Наиболее значимыми показателями являются, естественно, показатели быстроты и скоростной силы.

Для прыжков наиболее значимыми оценочными показателями являются рост, скоростно-силовая подготовка (прыжки в длину и вверх с места) и быстрота (показатели бега на 30 м и челночный бег).

Что касается циклических видов спорта, то в беге на средние и длинные дистанции к дополнительным наиболее значимым показателям относится вес. Вес у представителей этих специализаций должен быть небольшим. При определении спортивной пригодности бегунов на средние и длинные дистанции рекомендуется наряду с бегом в течение 5 мин включать и другие беговые тесты.

У будущих лыжников можно оценивать силу рук в тестовом упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (учитывая при этом, что сила отчетливо подвержена средовым влияниям и не может являться прогностическим показателем).

Таблица – 2. Матрица наиболее значимых показателей используемых в организации процесса спортивной ориентации

Вид спорта	Показатель								
	Рост	Вес	Бег 30 м	Бег 1000 м	Челночный бег 3х10 м	Прыжок в длину	Прыжок вверх	Подтягивание	Бросок мяча
Тяжелая атлетика									
Легкая атлетика (спринт)									
Легкая атлетика (прыжки)									
Легкая атлетика (длинные дистанции)									
Легкая атлетика (средние дистанции)									
Лыжные гонки									
Гимнастика спортивная									
Гимнастика художественная									
Баскетбол									
Гандбол									
Хоккей									
Футбол									
Бокс									
Единоборства									
Настольный теннис									

При определении пригодности к циклическим видам спорта дополнительно можно порекомендовать оценивать и анаэробные возможности, для получения самого общего представления об этом механизме, имеющем выражение консервативного характера. Наиболее простой методикой при этом является проба на выдохе (проба Генчи).

Наиболее значимым, некомпенсируемым показателем при определении пригодности в циклических видах спорта является такое физическое качество, как выносливость, оцениваемое, тестом

длительный бег (5- и 6-минутный; оценку можно проводить, используя и другую продолжительность, например бег 12-минутный). Немаловажное значение при оценке может иметь показатель жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ), который мы не рассматриваем в представленной работе в связи со сложностью его измерения без надлежащего оборудования.

Для достижения действительно высоких результатов в циклических видах спорта наряду с выносливостью должны быть развиты быстрота и скоростная сила. Данное положение касается практически всех циклических видов спорта (одних – больше, других – меньше).

Наряду с общими требованиями к циклическим видам спорта существуют и специфические требования, которые также необходимо учитывать уже на первичном этапе отбора.

В видах спорта со сложной координацией является обязательным включение тестов на оценку подвижности нервных процессов и их динамичность. Координационно сложные виды спорта по своей сути одни из наиболее интеллектуальных и большое значение в них имеют такие психические процессы, как восприятие, мышление, память, внимание, тесты на выявление которых могут также использоваться.

Общими наиболее значимыми при определении пригодности во все сложно-координационные виды спорта являются следующие показатели:

- 1) координационные способности (прежде всего выражаемые в способности к обучаемости двигательным действиям);
- 2) динамичность и подвижность нервных процессов;
- 3) гибкость.

Наряду с общими для отдельных видов этой группы показателями можно выделить и особые, наиболее значимые.

Для спортивной гимнастики к таким показателям относятся вес (небольшой) и частично регламентированный рост, а также сила (хотя сила, как неоднократно подчеркивалось, в значительной мере подвержена средовым влияниям, т.е. легко поддается тренировке и поэтому не может являться прогнозируемым показателем, но, безусловно, исходный уровень ее играет большую роль в первые годы занятий этим видом спорта).

Для художественной гимнастики уже при определении пригодности следует иметь в виду значимость росто-весовых показателей.

Наиболее значимым, не компенсируемым никакими другими показателями в игровых видах спорта является подвижность нервных процессов. При определении пригодности необходимыми здесь

являются тесты на определение подвижности нервных процессов и самым тесным образом связанные с ними координационные тесты на переключаемость. Следует широко использовать тесты на определение времени простой и сложной двигательной реакции.

Для всех игровых видов спорта являются важными следующие показатели:

- 1) подвижность нервных процессов;
- 2) координационные способности (выраженные, прежде всего в способности к переключаемости, т.е. ловкость);
- 3) психомоторные реакции (простые и сложные). Следует отметить, что все названные показатели тесно связаны между собой, будучи обусловленными основным показателем - подвижностью нервных процессов;
- 4) достаточно высокий уровень развития целого комплекса физических качеств. Особое значение при этом имеют показатели быстроты (в различных ее проявлениях), скоростно-силовых качеств и выносливости.

Для большинства игровых видов спорта к наиболее значимым относятся и показатели телосложения, в частности роста. Особенно это касается отбора в баскетбол.

Спортивные единоборства по предъявляемым к ним требованиям в значительной мере схожи со спортивными играми. Так же, как и в спортивных играх, в различных единоборствах предъявляются высокие требования к психофизиологическим показателям. Здесь, как в играх, необходимо не потерять постоянный контроль над действиями, чрезвычайно важно своевременно перейти от защиты к нападению (и наоборот), причем, как правило, в передвижениях. Следовательно, необходима высокая подвижность нервных процессов. При этом большое значение имеет комплексное развитие кондиционных физических качеств. Основное же отличие в требованиях при отборе в виды спорта этой группы заключается в показателях телосложения (во всяком случае, при отборе в различные виды борьбы).

При определении пригодности к спортивным единоборствам общими наиболее значимыми показателями являются:

- 1) подвижность нервных процессов;
- 2) координационные способности (выражаемые в способностях к переключению, к обучаемости двигательным действиям; а в фехтовании и боксе еще и в точности);
- 3) психомоторные реакции (простые и сложные);
- 4) уровень развития скоростно-силовых качеств и быстроты (проявляющейся, прежде всего в скорости реакции и выполнения одиночных движений).

На основании вышеизложенного можно сделать следующий вывод: отбирая тестовые методики для оценки спортивной пригодности детей, необходимо учитывать основные требования, предъявляемые к различным группам видов спорта, а также особенности отдельных видов спорта, используя оценочные нормативы, исходя из уровня значимости выделенных признаков для различных групп и отдельных видов спорта.

Таким образом, организация мероприятий по спортивной ориентации младших школьников предполагает внедрение комплекса мероприятий, позволяющих определить степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности. Для чего необходима комплексная методика оценки личности ребёнка, предполагающая использование различных методов исследования. При этом, особое внимание следует уделять генетически обусловленным качествам и способностям, учитывая, что слабое проявление свойств личности и качественных особенностей, применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей, так как малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать успешность в другом виде.

Библиографический список

1. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. – 3-е изд. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1981. – 176с.
2. *Благуш Н.К.* К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982. – 165с.
3. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – 182 с.
4. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В. К. Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Ведутов В.Ю. «ОБЛИК 1,0: программа коррекции психоэмоционального состояния организма». Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ №2009615293, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 24.09.2009.
6. *Ведутов В.Ю., Юй Р.И.* Компьютерная психокоррекционная программа «ОБЛИК» как эффективный и безопасный инструмент улучшения качества жизни человека. Сборник материалов Конференции Казахского национального медицинского университета им. С.Д.Асфендиярова, г. Алматы, 2011. С. 10–13.
7. *Ведутов В.Ю., Гета М.Р.* Система виртуальной медиации. Сборник материалов III Съезда психологов, консультантов, психотерапевтов и психиатров Сибирского Федерального Округа, 2013. – С. 130–133.
8. *Ведутов В.Ю., Уляева Л.Г.* Компьютерная программа «ОБЛИК» - инновационная психотехнология в спорте. Сборник материалов IX-ой Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения», 2013, с. 209–211
9. *Визитей Н.Н.* Физическая культура личности [Текст]: учебное пособие / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиница, 1989. – 110 с.
10. *Ендропов О.В.* Психомоторное развитие человека. НИПКиПРО, Новосибирск, 2013. – 24с.
11. *Кубертен Пьер де.* Олимпийские мемуары.– Киев: Олимпийская литература, 1997.– 179 с.
12. *Лесгафт П.Ф.* Избранные труды. – М., ФиС, 1987. – 359 с.
13. *Лисицин Ю.П.* Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник-М: Гэотар –Мед, 2002 – 520.с.:пл- (Серия 21 век)
14. Материалы Международной научной конференции: Спорт, спартианское движение и культура мира (23–25 мая 2007 года)/РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2009. – 228 с.
15. *Михайлов Н.Г.* Психологическое сопровождение образовательного пространства системы физического воспитания

подростающего поколения. Спортивный психолог, №1, 2013. С. 79–80.

16. *Никитюк Б.А.* Антропологические критерии спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №6. – С. 40–42.

17. *Семёнов Л.А.*: Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 142с.

18. Спартианская гуманистическая программа: содержание, опыт реализации и перспективы: Сборник статей/Под общей редакцией проф. В.И.Столярова. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2012. – 124 с.

19. Спартианское движение – детище России и международное достояние (Спартианская библиотека. Вып. 1): Сб. – М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», 2005. – 194 с.

20. *Столяров В.И.* Проект «СпАрт» // Спортивно–гуманистическое движение СССР. Основные документы. – М., 1990. – С. 13–16.

21. *Столяров В.И.* Спартианская система воспитания, образования и организации досуга // Проекты, программы, технологии. Отечественный и зарубежный опыт. (Духовность. Спорт. Культура. Выпуск 5, часть I): Сб. – М.: РАО, Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1997. – С. 9–127.

22. *Столяров В.И.* Спартианские игры – новая гуманистически ориентированная модель спорта в его интеграции с искусством // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. четвертый.: Сб. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 54–279.

23. *Столяров В.И.* Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи: Рекомендована Гос. комитетом РФ по физ. культуре и спорту как пособие для специалистов в области физ. воспитания, спорта, культуры, организации досуга. М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», 2003. – 335 с.

24. *Столяров В.И.* Стань спартианцем – участником нового движения «СПАРТ» (новая социальная развлекательно-игровая программа). М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», 2005. – 50 с.

25. *Столяров В.И.* Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности: Пособие для педагогов учреждений социальной защиты населения и организаторов досуга детей и молодежи. М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», 2006. – 247 с.

26. *Столяров В.И.* Спартианские инновационные формы и методы воспитания и организации досуга детей и молодежи: пособие для педагогов и организаторов досуга детей и молодежи. – М., 2008. – 231 с.
27. *Столяров В.И.* Инновационные проекты и программы повышения воспитательной роли детско-юношеского спорта: отечественный и зарубежный опыт // Спортивно-патриотическое воспитание и адаптивная физкультура для детей и подростков: Сб. статей и докладов. Методические материалы. – М.: ООО «СТК», 2010. – С. 49–74.
28. *Столяров В.И.* Философия спорта и телесности человека: Монография. В 2-х кн. – Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – М.: Издательство Университетская книга, 2011. – 766 с.
29. *Уляева Л.Г.* Компьютерная психокоррекционная программа «ОБЛИК» - инновационная психотехнология в спорте. Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (26–28 июня 2013г.). – М. – С. 209–211.
30. *Чеснова Е.Л.* Использование народных подвижных игр в процессе физического воспитания школьников / Е.Л. Чеснова, Т.И. Шишкина [Текст] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29–30 марта 2012 г.). – Томск: Издательство ТГПУ, 2012. – С.87–89
31. *Чеснова Е.Л.* Использование интерактивных методов в процессе обучения предмету «Физическая культура» в вузе / Е.Л. Чеснова, Т.И. Шишкина, С.В. Острякова [Текст] // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования Кемеровской области, 13-14 февраля 2013 года, г. Кемерово / отв. ред. Л.П. Салтымакова. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2013. – С. 286–291
32. *Чеснова Е.Л.* Спортивная ориентация и отбор детей младшего школьного возраста. / Е.Л. Чеснова, О.В. Крутикова [Текст] // Теория и практика педагогической науки в современном мире: традиции, проблемы, инновации. Материалы Международной научно-практической конференции. Часть III. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2011. – С.292–295
33. *Чеснова Е.Л.* Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Л. Чеснова; Новокузнецкий филиал Томского политехнического университета. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2012. – 160 с. – [+ приложение на CD]

34. *Чеснова Е.Л., Иванов И.В., Самодумов И.П.* Проект «СпАртЭт»: Организация социально-сетевого взаимодействия ДЮСШ и общеобразовательных учреждений в области физической культуры (в рамках реализации ФГОС Основного общего образования) / Е.Л.Чеснова, И.В.Иванов, И.П.Самодумов; – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2014. – 195 с.

Инструментарий психолого-педагогического сопровождения проекта «СпАртЭт»

Социометрический опрос (метод разработан Дж. Морено)

Цель: Социометрический тест предназначен для диагностики эмоциональных связей т. е. взаимных симпатий между членами группы и решения следующих задач:

- а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
- б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
- в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать моментальный срез динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Материалы: Бланк социометрического опроса, (стр. 336) список членов группы, социоматрица. (таблица 42)

Подготовка исследования: Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп, формируются критерии социометрического выбора. Критерий — это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. С помощью первых измеряются отношения, по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор товарища для досуга).

В зависимости от ориентации критерии делятся на позитивные (“С кем бы Вы хотели работать?”) и негативные (“С кем бы Вы не хотели работать?”).

После выбора и формулировки критериев составляется опросник, содержащий инструкцию и перечень критериев.

Порядок исследования: Перед началом опроса инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). В ходе его следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Примерный текст инструкции: «При формировании Вашей группы, естественно, не могли быть учтены Ваши пожелания, поскольку Вы были недостаточно знакомы друг о другом. Сейчас взаимоотношения в группе достаточно определились, и для Вас и для Вашего руководства выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводит к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор.

После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Возможны три основных способа выбора:

- а) количество выборов ограничивается 3–5,
- б) разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает),
- в) испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов – третий.

Кроме того, методом ранжирования удастся снять опасение: за отрицательный выбор.

В настоящем пособии приведен пример обследования группы при помощи первого способа выбора, то есть каждый респондент имеет право выбрать только трех человек. Вопросы в прямой форме составлены по позитивному критерию.

Бланк социометрического опроса

Ф.И.О. _____

Курс (группа, класс) _____

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашей группы (курса, отдела, класса), с учетом отсутствующих.

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?

- А)
- Б)
- В)

2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

- А)
- Б)
- В)

3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?

- А)
- Б)
- В)

Обработка и интерпретация результатов.

1. Составление социоматрицы.

Социоматрица – это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

№	Ф-я	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1		X		1			3		3		2 п в		
2		2	X		2		2			3 п в			
3			3	X			3			3			
4		1			X		1			2 п в			
5					1	X		2		3			
6							X			3	3	3	
7		1		3				X		2		3	
8									X				
9			2 в							X			
10		1 в		1	2						X	3	
11			2	1	1						3	X	
Кол-во выборов		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
Кол-во взаимных выборов		1	1		1								4,5

Взаимные выборы обводятся кружком или полукругом (если взаимность неполная).

Количество полученных выборов (79) – социометрический статус группы, который сравнивается с теоретически возможным числом выборов (11*9)=99.

Существует и такой социометрический параметр, как “индекс групповой сплоченности”:

$C_{гр} = (\text{сумма взаимных выборов}) / (\text{общее число взаимных выборов в группе}) = 4,5/99 = 0,04$

Показатель хорошей групповой сплоченности – 0,6-0,7.

2. На основе социоматрицы возможно построение социогаммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы – “мишени”.

Каждая окружность в социогамме имеет свое значение.

1). Внутренний круг – это так называемая “зона звезд” в которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

2). Второй круг – зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве выше среднего показателя.

3). Третий круг – зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

4). Четвертый круг – зона изолированных – это те, которые не получили ни одного очка.

Социогамма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

«СпАртЭт»
АНКЕТА родителя

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения _____

Профессия _____

№	Вопросы	Ответы	
		Да	Нет
1	Вы хотели бы видеть своего ребёнка спортсменом?		
2	Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок сам выбрал себе вид спорта?		
3	Вы считаете, что спорт сделает Вашего ребёнка		
3.1.	здоровым		
3.2.	волевым		
3.3.	успешным		
3.4.	богатым		
4	Вы хотели бы, чтобы Ваш ребёнок выбрал вид спорта		
4.1.	командный		
4.2.	индивидуальный		
5	Если Ваш ребёнок проиграл, Вы:		
5.1.	поддержите его словами		
5.2.	предоставите ему возможность самому пережить поражение		
6	Вы хотите:		
6.1.	сами принимать активное участие в спортивном совершенствовании Вашего ребёнка		
6.2.	чтобы Ваш ребёнок совершенствовался сам		

«СпАртЭт»

АНКЕТА ученика (ученицы) « _____ » класса

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения _____

№№	Вопросы	Ответы	
		Да	Нет
1	Тебе нравятся уроки физкультуры?		
2	Хотел(-а) бы ты освоить навыки таких видов спорта, как:		
2.1.	гимнастика		
2.2.	баскетбол		
2.3.	плавание		
2.4.	лыжные гонки		
2.5.	единоборства		
2.6.	настольный теннис		
2.7.	шахматы		
3	Хотел(-а) бы ты научиться народным играм?		
4	Ты хочешь быть:		
4.1.	сильным(-ой)		
4.2.	гибким(-ой)		
4.3.	быстрым(-ой)		
5	Ты любишь побеждать?		
6	Если ты проигрываешь, то:		
6.1.	злишься		
6.2.	безразличен		
6.3.	стараясь ещё больше		
6.4.	хочешь бросить и заняться чем-то другим		
7	Ты считаешь, что спорт:		
7.1.	закаляет характер		
7.2.	укрепляет здоровье		
7.3.	усиливает дух		
7.4.	способствует дружбе		
7.5.	озлобляет		
7.6.	даёт власть		
7.7.	воспитывает уважение		
7.8.	помогает в учёбе		
7.9.	напиши своё _____		
8	Ты считаешь, что спорт может сочетаться с:		
8.1.	творчеством (музыка, рисование и др.)		
8.2.	компьютерными играми		
8.3.	напиши своё _____		
9	Тебе важно одобрение увлечений:		
9.1.	друзей		
9.2.	семьи		
9.3.	учителей		
10	Ты вначале думаешь, а потом делаешь		
11	Ты привык полагаться на себя?		

12	Ты нуждаешься в поддержке:		
12.1.	друзей		
12.2.	семьи		
12.3.	учителей		
13	Ты любишь получать подарки		
14	Ты любишь дарить подарки		
15	Ты человек:		
15.1.	целеустремлённый		
15.2.	независимый		
15.3.	честный		
15.4.	скромный		
15.5.	заботливый		
16.6.	вспыльчивый		
16.7.	скрытный		
16.8.	самоуверенный		
16.9.	уверенный в себе		
17	Правда, что:		
18	«Знание - сила»		
19	«Сила есть – ума не надо»		
20	«Смелость города берёт»		
21	«Все за одного, один за всех»		
22	«Всякий кузнец своего счастья»		
23	«Терпение и труд всё перетрут»		
24	«Кончил дело – гуляй смело»		
25	Понравилась анкета?		

«СпАртЭт»

АНКЕТА учителя физического воспитания

Фамилия, имя, отчество _____

Школа, общий стаж работы _____

№№	Вопросы	Ответы	
		Да	Нет
1	Вы считаете, что раннее вовлечение ребёнка в спорт сделает его более:		
1.1.	здоровым		
1.2.	гармоничным		
1.3.	успешным		
2	Вы согласитесь с выбором ребёнка, если считаете, что он выбрал не свой вид спорта		
3	Если Вы чувствуете, что у ребёнка мало шансов в Вашем виде спорта, Вы станете его убеждать выбрать другой		
4	Вы считаете, что родители должны активно поддерживать занятия спортом ребёнка		
5	Вы считаете свой стиль в работе скорее		
5.1.	авторитарным		
5.2.	демократичным		

Бланк социометрического опроса

Ф.И.О. _____

Дата заполнения _____

Класс _____

Ответь на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов твоего класса, с учетом отсутствующих.

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

A) _____

B) _____

B) _____

2. Кого бы ты из своего класса пригласил на день рождения?

A) _____

B) _____

B) _____

3. С кем из своего класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

A) _____

B) _____

B) _____

**Метод «Лесенка побуждений»
(А.И. Божович, И.К. Маркова в модификации Ведутова В.Ю.)**

Инструкция. Давай построим лесенку, которая называется «Зачем я учусь». Прочитай, что написано на карточках (написано, зачем школьники учатся в школе). Но нас интересует не то, для чего все учатся, а для чего учишься ты сам, что для тебя самое главное.

Выбери карточку, где написано самое главное. Это будет первая ступенька. Из оставшихся карточек снова выбери ту, где написано самое главное, – это вторая ступенька (положи ее ниже первой). Продолжай строить самостоятельно.

Ученикам предъявляются на отдельных карточках следующие 8 утверждений, соответствующие 4 познавательным и 4 социальным мотивам:

1. Я занимаюсь физкультурой для того, чтобы быть ловким и сильным.
2. Я занимаюсь физкультурой, потому что мне нравится бегать.
3. Я занимаюсь физкультурой, потому что люблю побеждать.
4. Я занимаюсь физкультурой, чтобы достигать успехов.
1. Я занимаюсь физкультурой, чтобы быть полезным людям.
2. Я занимаюсь физкультурой, чтобы учитель был доволен моими успехами.
3. Я занимаюсь физкультурой, чтобы своими успехами радовать родителей.
4. Я занимаюсь физкультурой, чтобы за мои успехи меня уважали товарищи.

Обработка результатов и интерпретация

Посмотреть, какие мотивы занимают первые 4 места в иерархии. Если 2 социальных и 2 познавательных, то делаем вывод о гармоничном сочетании. Если эти места занимают 3 или 4 мотива одного типа, то делается вывод о доминировании данного типа мотивов учения.

**«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН)
опросник А.А. Реана**

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику:

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20. Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки:

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов **от 1 до 7**, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов **от 14 до 20**, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов **от 8 до 13**, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственные, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели. целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере. ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Метод «ОБЛИК» (разработан врачом Ведутовым В. Ю.)

Метод «ОБЛИК» предназначен для самостоятельной оценки и коррекции жизненных приоритетов.

В обычных условиях повседневности человек принимает решения на основании логических умозаключений. В стремительно меняющемся современном мире необходимо постоянно вносить коррективы в последовательность своих действий. Неизбежные ошибки создают перегрузку для логического левого полушария. Возникающий при этом дистресс через некоторое время может привести к нервным срывам, а затем и к болезням. Поиск выхода из подобной ситуации зачастую происходит во внешней среде (советы близких, рекомендации профессионалов, интернет). Между тем возможности собственного организма, как правило, остаются невостребованными.

Мощным ресурсом человека является его интуиция. Включение этого ресурса позволяет влиять и на соматическое здоровье, и на поведение, и на развитие творчества. Однако увлечение развитием потенциала правого полушария ведёт вновь к «перекоосу» в ущерб логической сфере. И только интеграция логического и интуитивного процессов как проявления работы левого и правого полушарий ведёт к обретению Целостности. Результатом этого обретения являются успешность и здоровье.

Именно принцип Целостности и лёг в основу метода «Оптимизация Балансировки Логико-Интуитивной Когерентности» («ОБЛИК»). Для реализации **самостоятельной** диагностики и коррекции используется принцип Биологически Обратной Связи (БОС), применение которого существенно повышает результативность человека в обучении и восстановлении здоровья.

Как и многие достижения последнего десятилетия метод возник на стыке нескольких наук. Это отражается даже в понятиях, составляющих аббревиатуру «ОБЛИК». **Оптимизация** – перевод желаемого в возможное, оптимальное решение – наиболее правильное «здесь и сейчас». **Балансировка** – процесс уменьшения до приемлемого уровня дисбаланса работы нервных центров. **Логико-Интуитивная** – целостная (деятельность). **Когерентность** – согласованность волновых процессов в полушариях мозга.

На базе метода была создана Компьютерная Программа «ОБЛИК» (КПС «ОБЛИК»). В мае 2009 г. КПС «ОБЛИК» прошла государственную регистрацию. Апробация в Казахском медицинском университете выявила высокую эффективность программы для повышения качества жизни испытуемых и её полную безопасность. КПС «ОБЛИК» с успехом использовалась при подготовке олимпийской сборной Казахстана по плаванию и параолимпийской сборной Казахстана к соревнованиям в Лондоне. В 2012 году была создана интернет-версия программы.

В процессе работы с КПС «ОБЛИК» возникает более выверенная система жизненно важных приоритетов, следование которым приведёт к более быстрому и эффективному результату, как в личной, так и социальной жизни. Сознательная оптимизация системы приоритетов понятий целостным головным мозгом улучшает как объективное, так и субъективное состояние. С одной стороны, возрастает сбалансированность работы полушарий мозга и общий энергоресурс организма. С другой, подстройка логики под интуицию придаёт новый импульс в развитии.

«Рабочий материал» (понятия, цвета М.Люшера, символы) имеют значительную диагностическую ценность, так как позволяет оценить работу не только логики, но и интуиции. А, значит, картина личности ребёнка становится более достоверной.

КПС «ОБЛИК» – это увлекательное путешествие человека в мир своего подсознания для гармонизации души и тела. В течение 20 – 40 минут он осознаёт, как взаимодействуют, а, возможно, и «противоречат» друг другу полушария его головного мозга.

Поочередно включая логику и интуицию, человек реализует естественные возможности центральной нервной системы - в отличие от повседневной жизни, которой управляет логика. Совместная работа полушарий позволяет любому человеку восстановить его индивидуальную норму: стабилизировать работу мозга с расшатанной нервной системой и сделать более «подвижными» функциональные связи между полушариями у тех, кто не может выйти из рамок стереотипов.

На протяжении одиннадцати этапов программы человек перепроверяет шкалу своих духовных ценностей с помощью собственных чувств, которые «сигналят» своему хозяину приливом сил, облегчением дыхания, а то и вдохновением. И чем больше проблем одолевало его до процедуры, тем ярче может быть реакция организма.

Сведения об авторских правах

1. Свидетельства на товарные знаки



№ 410071



№ 425410

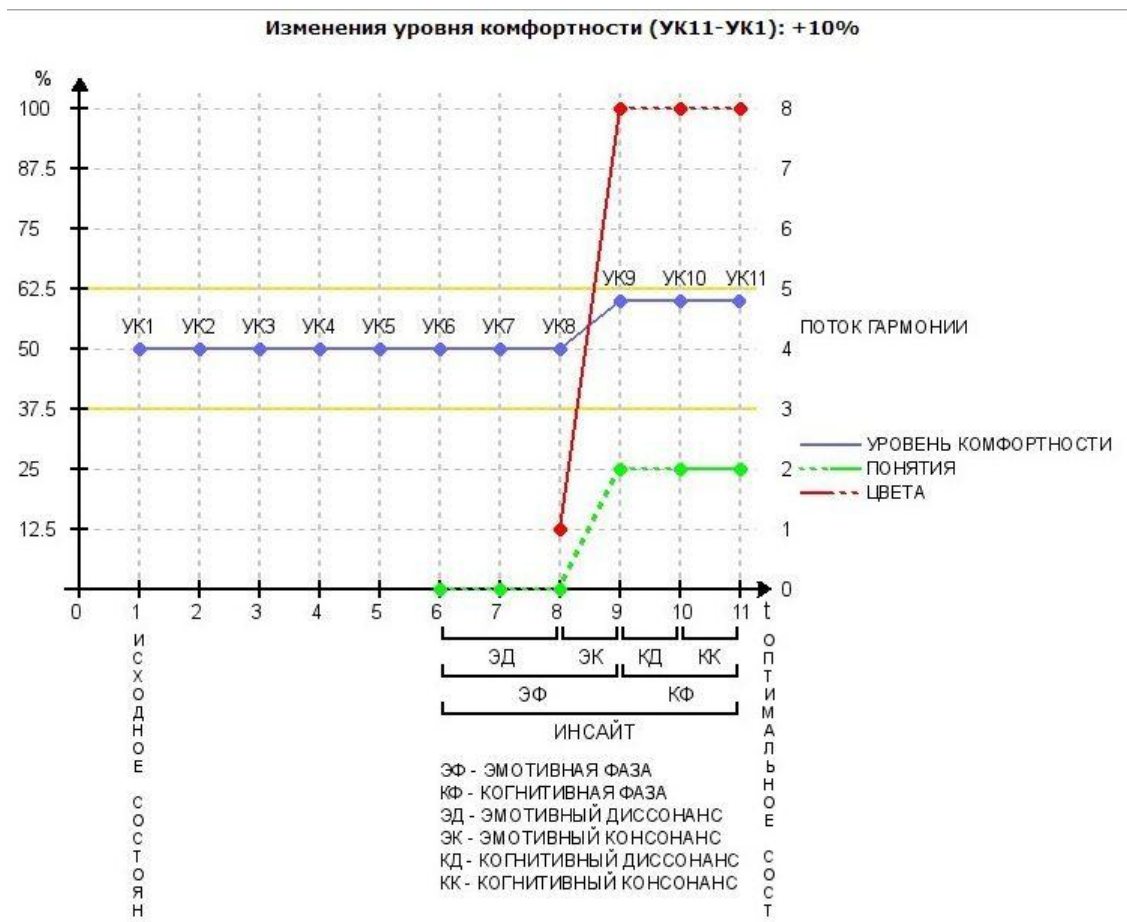


Рис. 12. График сопряжения УК – когерентность



Рис.13. Карта преобразований



Рис. 14. Начальная когерентность

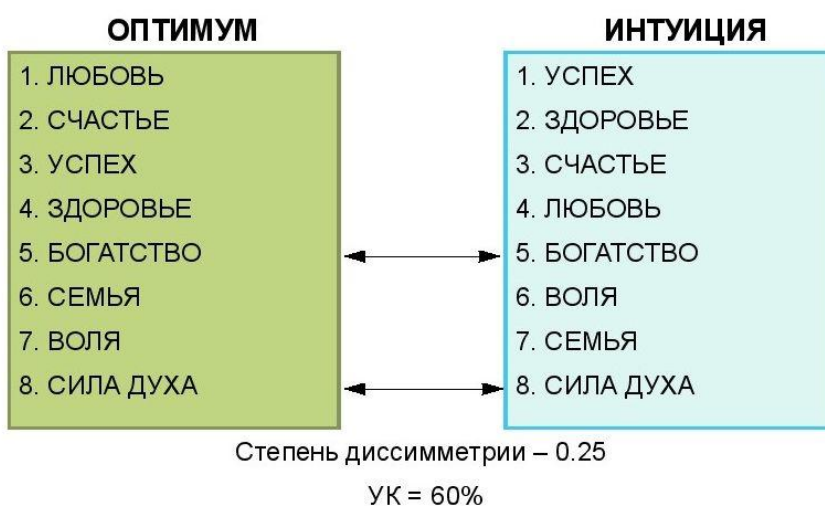


Рис. 15. Оптимальная когерентность

Исходная пирамида (6-10)



Рис. 16. Пирамида приоритетов исходная

Оптимальная пирамида (20-10)



Рис. 17. Пирамида приоритетов оптимальная

Творческая пирамида (18-10)



Рис. 18. Пирамида приоритетов творческая

Педагогические методы для оценки уровня развития физических качеств

1. Измерение роста.

Измерение роста осуществляется деревянным ростомером. При измерении роста, стоя обследуемый становится на платформу спиной к вертикальной стойке в позе «смирно», при этом он должен касаться вертикальной стойки пятками, тазом (область крестца) и спиной (межлопаточная область). Голова находится в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка ушной раковины находится в одной горизонтальной плоскости.

2. Измерение веса тела.

Измерение веса производится на рычажных медицинских весах типа Фербенкс. Перед взвешиванием весы проверяют с помощью эталона. Точность взвешивания до 50 г. Обследуемый становится на середину площадки весов без обуви и верхней одежды. Измерения осуществляются - утром натощак.

3. Бег на короткую дистанцию - 30 метров.

Тест проводится на спортивной площадке. Забег осуществляется с низкого старта после предварительной 5-минутной разминки. С помощью секундомера регистрируется время преодоления заданного 30-метрового отрезка в секундах с десятными и сотыми долями.

Оценочные шкалы и соответствующие им половозрастные нормативы результатов в беге на дистанцию 30 м приведены в таблице 1 (Приложение 1).

4. Бег на длинную дистанцию 1000 м.

Тестирование проводится на стадионе на трассе с асфальтовым покрытием. Перед забегом проводится разминка. Все участники до проведения бегового теста хотя бы раз уже пробегали ту же дистанцию на время. Это было необходимо для того, чтобы дети смогли правильно распределить силы на дистанции, при выполнении норматива. В процессе бега допускается не только снижение скорости, но и переход на шаг.

После разминки по команде «Старт!» начинается забег на заданную дистанцию (с высокого старта), в конце которой регистрируется время, за которое ребенок пробежал заданное расстояние.

5. Челночный бег 3×10 м.

Данный тест позволяет оценить двигательное качество ловкости (координационные способности). Тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы (например, кегли). Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде «Старт!», ребенок пробежал трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке ловкости учитывается разница в скорости между спринтерским тестом и челночным бегом. Чем меньше разница, тем выше координационные способности. Измеряется время бега в секундах

Прыжок в длину с места.

Тест проводится в зале. Прыжок производится после разминки, из положения стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки

приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

6. Прыжок вверх.

В качестве контрольного испытания был использован тест В.М. Абалакова «высота подскока».

Описание теста.

В этом тесте используется приспособление конструкции В.М. Абалакова “экран прыгучести”, позволяющий измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх толчком двумя ногами. Лента темного цвета устанавливается к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть подвижным, когда нулевое деление каждый раз передвигается к кончикам пальцев занимающегося, в зависимости от роста.

Мы использовали стационарное устройство с большим диапазоном показателей.

Высота прыжка определяется следующим образом: вначале учащийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения – стоя на всей ступне, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Общее число попыток – 3. Засчитывается лучший результат.

Для оценки прыжка вверх, выводится среднее арифметическое число среди результатов мальчиков и девочек отдельно. Соответственно этому определяем норматив в диапазоне выше среднего и ниже среднего, которым присваиваем оценки 5 и 3.

7. Подтягивание на перекладине.

Тест выполняется в спортивном зале. Мальчики подтягиваются на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине, опираясь пятками на пол, хватом двух рук снаружи. По этому тесту сопоставление между девочками и мальчиками невозможно. Регистрируется количество циклов упражнения, выполненных за 30 секунд. Подтягивание считается выполненным правильно, если в начале каждого цикла руки полностью распрямлены, а в конце подбородок возвышается над перекладиной хотя бы на 1–2 сантиметра, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются плавно, без махов и рывков. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются. Измеряется количество полных циклов подтягиваний за 30 секунд. Шкалы оценки результатов приведены в таблице 1 (Приложение 1).

8. Бросок мяча.

Тест выполняется в спортивном зале. Бросок производится после разминки, из положения стоя, обеими руками из-за головы с линии разметки. Дальность броска измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до ближайшей точки соприкосновения мяча с полом. Измеряется длина броска в сантиметрах.