

**Министерство спорта Российской Федерации
Олимпийский комитет России
Научно-издательский центр
«Теория и практика физической культуры и спорта»
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования –
Чайковский государственный институт
физической культуры**

**СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ –
НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА**

Сборник статей
X- й Всероссийской научно-практической конференции
3 апреля 2015 года

Чайковский, 2015

УДК 796

ББК 75

С 73

- С 73 Спортивно ориентированное физическое воспитание и олимпийское образование – новые педагогические технологии XXI века:** сборник статей X- й Всероссийской научно-практической конференции (3 апреля 2015 г.) / под ред. Чумакова В.Н., Т.В. Кугушевой, Д.В. Фонарева, К.В. Чедова – ФГБОУ ВПО ЧГИФК, Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. - 240 с.

ISBN 978-5-94720-046-1

Педагогические технологии «Спортивно ориентированное физическое воспитание и олимпийское образование» были разработаны в нашей стране в прошлом веке. Состоятельность данных инноваций в области физкультурного образования была доказана многочисленными экспериментами в г. Омск, Сургут, Чайковский, ЗАТО Звездный, Набережные Челны, Нижневартовск, Москва и др. В настоящее время растет количество территорий, успешно адаптирующих данные технологии в учебный предмет «Физическая культура» общеобразовательных учреждений.

Сборник адресован работникам сферы физической культуры и спорта: учителям, инструкторам, методистам, специалистам, преподавателям, средних и высших учебных заведений, тренерам, студентам, научным работникам.

Сборник подготовлен сотрудниками ФГБОУ ВПО ЧГИФК.

УДК 796

ББК 75

Редакционная коллегия:

Чумаков В.Н. – канд.пед.наук, проректор по НР

Кугушева Т.В.– канд.пед.наук, зав. кафедрой ТиМФКСи БЖД

Фонарев Д.В. – докт.пед.наук, профессор кафедры ТиМФКСи БЖД

Чедов К.В. - канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМФКСи БЖД

ISBN 978-5-94720-046-1

© ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015

Издание сборника статей осуществлено в соответствии с мероприятиями Координационного плана региональных олимпийских академий, финансируемые Олимпийским комитетом России в 2015 г.

МАРКОВА И.А.¹, СЕВДАЛЕВ С.В.¹, ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П.^{1,2}

¹Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Гомель, Беларусь

²Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Ключевые слова: двигательная активность, учащиеся начальных классов.

Аннотация. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Особенно младшим школьникам нужны ежедневные занятия физическими упражнениями, направленными не только на развитие физических качеств, но и на развитие культуры движений, профилактику таких заболеваний, как близорукость, дефекты осанки и плоскостопия, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Введение. Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующий сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности [1]. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием, – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Общеизвестно, что общество стремится к тому, чтобы дети росли здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и хорошо учились. Следовательно, физическая культура играет главнейшую роль в совершенствовании человека, укреплении его здоровья. Не случайно проблема улучшения и укрепления здоровья населения является одним из приоритетных направлений деятельности нашего государства.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста занимает особое место в общей системе воспитания. Именно в дошкольном и младшем школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности [1].

Развитие науки и техники привело к значительному снижению двигательной активности детей, что стало отрицательно сказываться на их здоровье. Дети идут в школу и садятся на долгие годы за парты. С этого момента двигательная активность значительно ограничивается, а умственная деятельность увеличивается [3].

Доказано, что недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: недостаточная двигательная активность снижает функциональные сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень двигательных качеств. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют [2].

Младшие школьники испытывают огромное умственное напряжение, вызванное потоком информации, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности на учебных занятиях. Таким образом, в силу своих возрастных особенностей младшие школьники испытывают потребность в двигательной активности. Норма двигательной активности выражается общим числом суточных движений и общей продолжительностью двигательного компонента в режиме дня [3]. Основным источником полноценного развития детского организма является оптимально организованная двигательная деятельность, которая соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детского организма.

На современном этапе развития, недопустимо ограничение двигательной активности учащихся только на уроках физической культу-

ры. В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются ежедневными, массовыми и обязательными для всех здоровых детей.

Огромную роль играют все виды спортивной работы в режиме школ. Для того, чтобы учащиеся могли реализовать естественную потребность в движениях, 2-х уроков физической культуры в неделю недостаточно. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы, как силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения [7].

Организационные формы физического воспитания школьников включают: уроки физкультуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьников; внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу; самостоятельные занятия физическими упражнениями в семье, на пришкольном участке и дворовых площадках, стадионах, парках.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма школьника. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. При этом знание закономерностей динамики работоспособности школьников позволяет рационально построить урок, снизить функциональное напряжение организма и повысить эффективность работы.

Не секрет, что школьные перемены в школах строятся однообразно, дети предоставлены сами себе, младшие школьники не могут организовать свое свободное время самостоятельно, они проводят их малоподвижно. Однако необходимо учитывать тот факт, что подвижные игры на переменах решают задачу активного отдыха детей после урока, способствуют снижению утомления, повышению работоспособности и поддержанию ее на более высоком уровне на последующих учебных занятиях.

Следует подбирать наиболее эффективные методы и методические приёмы в организации игровой деятельности учеников, принимая во внимание уровень их физической подготовленности, функциональные особенности организма младших школьников, их дисциплинированность.

Для эффективной организации динамической перемены необходим педагогический контроль за её проведением, определенный эмоциональный подъем. Известно, что только при наличии положительных эмоций улучшаются реакции организма - двигательная, зрительная, слуховая.

Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: подготовка к следующему уроку, чте-

ние художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры).

Показательно, что для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это приводит к снижению возбудительного процесса и торможению в коре больших полушарий. Возникает условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности [6].

Оказывая неспецифическое действие, мышечная деятельность вызывает повышение тонуса коры головного мозга, создавая, таким образом, благоприятные условия не только для функционирования уже имеющихся связей, но и выработки новых. Ограничение двигательной деятельности у детей ведет к тому, что недостаточно развивается один из видов памяти -двигательная. Исходя из этого, потеря в различных видах движений – это потеря в знаниях, умениях.

У школьников 1-3 классов уже со второго урока начинается снижение работоспособности головного мозга, которая резко падает к четвертому уроку. Особенно это заметно у детей младших классов. По причине того, что процессы возбуждения в коре головного мозга преобладают над тормозными, 6- и 7-летним детям трудно длительно сосредотачивать внимание, напрягать память, сохранять относительно неподвижное положение тела при работе. На четвертом уроке у первоклассников наблюдается выраженное утомление, уменьшается длительность сохранения постоянства позы [3].

Двигательная активность стимулирует деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снижает чрезмерный тонус мозговых сосудов, улучшает мозговой кровоток, способствует снабжению нервных клеток кислородом, вывода из них «шлаков» [5].

После кратковременных интенсивных нагрузок память и внимание в наибольшей степени улучшаются примерно через 2 часа, мышление - сразу после нагрузки и спустя 3-4 часа. Вредны для последующей умственной работы непривычно большие физические нагрузки - они слишком утомительны и требуют длительного (не менее 3-4 часов) периода восстановления сил [4].

Незаменимым средством умственного воспитания детей младшего школьного возраста являются подвижные игры. В процессе игры активизируется память, развивается мышление, воображение, пополняется словарный запас, т.е. обогащается речь детей. Игры сближают учителя с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт.

Заключение. Всегда надо помнить, что физическая активность человека как основной элемент его физической культуры, формируется главным образом именно в младшем возрасте – ключевом периоде для развития моторики, а развитие последней обуславливает доступность многих движений, а значит и более полное и гармоничное обеспечение организма резервными возможностями.

Именно младшим школьникам нужны ежедневные занятия физическими упражнениями, направленными не только на развитие физических качеств и обеспечение двигательных действий, но и на развитие культуры движений и профилактику таких заболеваний, как близорукость, дефекты осанки и плоскостопия, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые для современного общества становятся обыденными.

Трудно переоценить значение развития детей на этапе младшего школьного возраста. Именно в этот период обеспечивается общее развитие ребенка, закладывается база для специальных знаний и умений. Развитие ребенка является важнейшей предпосылкой развития духовной и практической сферы будущей деятельности взрослого человека, его нравственного облика и творческого потенциала.

Список литературы

- 1 Аветисян, Л.Р. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л.Р. Аветисян, С.Г. Кочарова // Гигиена и санитария. – 2001. – № 6. – С. 48–52.
- 2 Антропова, М.В. Факторы риска и состояние здоровья учащихся / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Г.В. Бородкина // Здравоохранение Российской Федерации. – 1997. – № 3. – С. 31–33.
- 3 Афанасьев, Ю.В. Двигательные способности / Ю.В. Афанасьев // Физическая культура в школе. – 1990. – № 2. – С. 11–16.
- 4 Барышникова, Т. От простого к сложному / Т. Барышникова // Игры на воздухе. – СПб.: Кристалл, 1998. – 283 с.
- 5 Должиков, И.И. Планирование прохождения учебного материала в 1-3 классах / И.И. Должиков // Физическая культура в школе. – 1996. – № 3. – С. 12–22.
- 6 Кутецкий, В.А. Психология: Учебник для высших учебных заведений / В.А. Кутецкий. – М.: Просвещение, 1986. – 224 с.
- 7 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ»

БАЦИНА О.Н., ЧЕРЕМНЫХ А.А. Гребля на лодках класса «Дракон» в соревновательной практике спортизированного физического воспитания школьников города Чайковский	9
БЕЛОВА Г.Б. Деятельность муниципальных образований в развитии физической культуры и спорта	13
ВОЛКОВ П.Б. Развитие координационных способностей у юных хоккеистов 5-6 летнего возраста на начальном этапе подготовки	17
ВОЛКОВ П.Б., БРОННИКОВ С.А., ВОЛКОВА С.А., САГАЙДАЧНАЯ А.П. Стимулирование юного атлета 5-9 летнего возраста в виде спорта через присвоение детского спортивного разряда	22
ЗАРИПОВ Р.Р. Ушу как средство развития физических способностей и психических качеств детей старшего дошкольного возраста	27
КУДРЯШОВ Е.В., ЕЛОВИКОВ В.П. Моделирование структуры силовой подготовленности студенток, занимающихся футзалом	31
КУПЧИНОВ Р.И. Спортивная деятельность на современном этапе развития общества	35
ЛУБЫШЕВА Л.И., ХВОРОНОВА Г.В. Спортивная ориентация детей в условиях летнего оздоровительного лагеря	40
МАРКЕЛОВ В.В. Особенности физической подготовленности и её сопряженность со свойствами интегральной индивидуальности студентов-спортсменов	46
МЕЛЬНИКОВА Л.В., МЕЛЬНИКОВ Д.А. Спортивное ориентирование как форма физкультурно-спортивной деятельности	50
МУХАМИТЯНОВ Ф.Д. К вопросу о соотношении понятий «спортивная культура» и «спортивная субкультура»	54
НУГУМАНОВА Р.Р. Формирование знаний и умений по спортивному ориентированию у учащихся средних классов	58
ЧЕДОВА Т.И. Воспитательная среда школьного спортивного клуба	62

ЧЕРНЯЕВ А.А., ФОНАРЕВА Е.А. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств на основе спортизированного подхода у мальчиков 13-14 лет средствами лёгкой атлетики	66
РАЗДЕЛ «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
ВНУКОВСКАЯ Е.В., ДУБИНА Г.Г., КАЧАНОВА М.В. Приобщение детей 7-10 лет к национальной культуре России в процессе занятий народными подвижными играми	71
ГРИГОРЬЕВА О.Д., ТОМА Ж.В., ЧЕРНЕЦОВ В.Н., ЛАЗАРЕВА С.Е. Самостоятельность как универсальное учебное действие и ее формирование на уроке физической культуры	74
МАРКОВА И.А., СЕВДАЛЕВ С.В., ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. Особенности развития двигательной активности учащихся начальных классов	79
МИТУСОВ В.В. Особенности построения учебной программы по развитию координационных способностей в старших классах	84
ПЕГОВ В.А., ТАРАСЕВИЧ К.А. Представления школьников о физическом воспитании как психологический фон введения новых ФГОС	88
СУХИХ А.Г., ФОНАРЕВ Д.В. Организация и содержание физического воспитания школьников в контексте «интегральной модели личности»	92
ЦАНДЫКОВ В.Э. Учебная программа «Спортивная борьба как третий урок физической культуры» и механизмы ее реализации	97
ЮРЕЧКО О.В. Педагогическая практика будущих учителей начальных классов в аспекте реализации требований ФГОС	102
ЯДРЕЕВ В.В. Программно-методическое обеспечение интеграции учебных и внеучебных форм занятий младших школьников на основе спортивной ориентации	107
РАЗДЕЛ «ФОРМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	
БОРИНА Ю.Ю. Оценка эффективности реализации школьной спортивной спартакиады в г. Чайковский	111
ГЛАЗЬКО Т.А., ГЛАЗЬКО А.Б., ЛЕПЕШИНСКАЯ И.А., СУША З.Н. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры у студентов педагогических специальностей	117
ЕГОРЫЧЕВА Е.В., ТАРАНОВА М.С., ЧЕРНЫШЕВА Н.В. Велопрогулка как одна из форм здорового стиля жизни	122

ЗОТОВА Т.В., МЕДВЕДКОВА Н.И. Формирование здорового образа жизни в современной школе	127
КАНАЕВ Ю.С., ПАНАЧЕВ В.Д., ПАНЧЕНКО С.Л., ФАЗ-ЛЕЕВ М.Т. Инновационные формы формирования здорового образа жизни: социологический подход	132
КРАВЧУК Т.А. Сравнительный анализ качества и направленности фитнес технологий в оздоровительных клубах г. Омска	136
ЛИГУТА В.Ф. Факторы, определяющие мотивацию отдельных социальных групп населения к занятиям физической культурой и спортом	142
МАКАРОВ В.В. Снижение утомления студентов творческих специальностей (на примере художников–керамистов)	147
МАКСИМОВА С.Ю. Использование музыкально-двигательных средств в адаптивном физическом воспитании младших школьников классов коррекционно-развивающего обучения	153
МОКРУШИНА И.А. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения	158
ОКУЛОВА Л.П. Формирование здорового стиля жизни студентов посредством проведения олимпиады по БЖД	162
ПЕГОВ В.А., ЕЛИСЕЕВА О.Ю. Характер двигательной активности в скалолазании как условие и возможность пробуждения способности самостоятельно мыслить	166
РУСИНОВА Т.Н. Технология приобщения детей с девиантным поведением к здоровому образу жизни посредством спортивного туризма	171
РЫБАКОВА Е.О., ЛУКИНА Л.С., РЯЗАНОВА Т.С. Опыт взаимодействия ДОУ и института физической культуры по формированию здорового стиля жизни семьи	176
РЯЗАНОВА Т.С., АБАШЕВА Н.В., БЕЛЯЕВА Т.В., ХАРИСОВА А.З. Ориентируемся в пространстве и жизни (система работы по спортивному ориентированию в детском саду)	181
СОЛОМЕННИКОВА И.В., ФОНАРЕВ Д.В. Семейно-центрированная модель абилитации детей раннего дошкольного возраста с ограниченными возможностями жизнедеятельности	186
ТОМА Ж.В., ЧЕРНЕЦОВ В.Н., ГРИГОРЬЕВА О.Д., ЛАЗАРЕВА С.Е. Ценность здоровья как ключевая проблема формирования здорового образа жизни у школьников	190
ЧЕДОВ К.В., СУХАНОВА К.С. Профилактика умственной утомляемости детей средствами физических упражнений с учетом типа темперамента	195

ЧЕРЕПОВ Е.А., КАЛУГИНА Г.К., ГАБАЕВА А.С. Динамика показателей духовно-нравственного здоровья учащихся в здоровьесформирующем образовательном пространстве общеобразовательных учреждений	200
ШАБУРОВА Н.Ф. Здоровьесберегающая технология реализации комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Вместе – мы сила»	206
ШКОТОВА Л.А., ШКОТОВА Л.Т. За здоровый образ жизни - родители и дети!	210
РАЗДЕЛ «ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ»	
АНДРЕЕНКО Т.А. Олимпизм как методологическая основа спортивной культуры	216
ЗЕКРИН А.Ф. Университетский и олимпийский спорт: две модели - одна цель	220
МИТУСОВА Е.Д. Наследие крупномасштабных соревнований – фактор развития олимпийского образования	226
ПОЛИКАРПОВА Г.М. Олимпийское образование и воспитание как социокультурный феномен	230
СОСУНОВСКИЙ В.С., ЗАГРЕВСКАЯ А.И. Влияние олимпийского воспитания на физическую подготовленность девочек 11-12 лет в условиях детского образовательно-оздоровительного лагеря	235