

подразделяются на подготовительные, где проводятся бесконтактные индивидуальные турниры, связанные с совершенствованием техники боксеров. Затем проводятся соревнования, моделирующие взаимодействие, при которых стремление к нанесению ударов с противником ограничено до минимума. Например, боксеры в ринге привязаны резиновыми жгутами к стойкам противоположных углов и им очень трудно удержаться в центре ринга, так как сила резины тянет их обратно в угол. При этом стремление дойти соперника и нанести удар во многом зависит от развития силы мышц ног и туловища.

И последний раздел соревнований связан с конструктивными особенностями ринга, при котором снижается спортивное взаимодействие боксеров. Например, ринг разделен по центру двумя параллельными веревками на расстоянии одного метра. Данное препятствие не позволяет достигнуть полного контакта с соперником. В зависимости от индивидуальных особенностей боксер может полностью избегать контакта, но при этом наносить быстрые и точные удары.

Предложенные оздоровительные соревнования начинающих спортсменов предполагают обязательную разработку новых правил проведения боксерских турниров. Главная задача таких соревнований – здоровье, гармоничное воспитание и образование начинающих спортсменов.

### ***Система оздоровительных занятий на основе аэробики***

**Возовикова О.А., Петрова Н.Д.**  
МОУ – лицей №110 им. Л.К. Гришиной,  
г. Екатеринбург

Проблема сохранения и укрепления здоровья одаренных детей становится наиболее важной в настоящее время, когда осуществляется переход от массового унифицированного образования к образованию дифференцированному, лично-ориентированному с учетом функциональных возможностей учеников, их потребностей в коррекции физического состояния с учетом их интересов.

Актуальность работы определяется следующими противоречиями:

- между необходимостью поддержания паритета образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием здоровьесберегающих технологий дифференцированного физкультурного образования школьников;

- между возможностью построения вариативных компонентов содержания физкультурного образования и неразработанностью системы дифференцированного использования средств аэробики с целью сохранения и укрепления здоровья.

*Цель* исследования - экспериментально проверить эффективность разработанной системы классно-урочных и внеклассных занятий аэробикой с учащимися 1-11 классов.

Теоретической основой опытно-экспериментальной деятельности явились: современные представления о паритете образования и здоровья в образовательном процессе (С.Г. Сериков); концепция лично-ориентированного физкультурного образования школьников (С.В. Барбашов); положения о приоритете образовательных задач в физическом воспитании школьников (А.П. Матвеев) и возможностях его реализации в дифференцированном физкультурном образовании школьников (Е.А. Короткова).

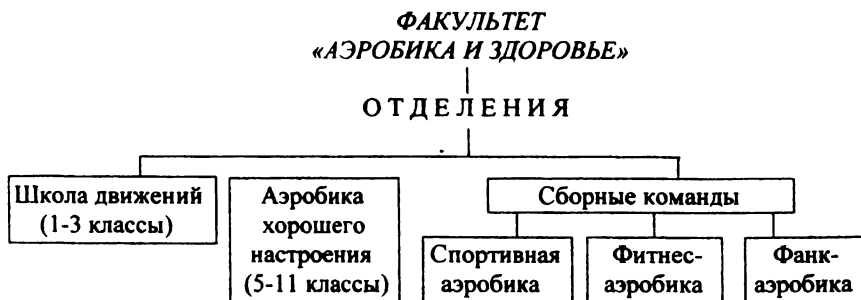
В Лицее № 110 в течение восьми лет действует система привлечения девочек к регулярным занятиям аэробикой, включающая различные направления занятий и мониторинг вегетативной регуляции по данным математического анализа сердечного ритма по Р.М. Баевскому. Учащиеся занимаются аэробикой во время уроков физической культуры (вариативный компонент), а также во внеурочное время.

В начальной школе девочки посещают занятия «Школы движений», по окончании которой на основании данных тестирования (базовые и обязательные элементы) и по желанию выбирают одно из отделений факультета «Аэробика и здоровье»: отделение «Аэробика хорошего настроения» (оздоровительное направление) или отделение «Сборные команды лицея» (команды показательных выступлений, спортивной и фитнес-аэробики).

Обеспечение высокого уровня владения двигательными действиями подтверждается знанием учащихся правил их выполнения (основных опорных точек), отсутствием грубых ошибок, умением самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений аэробики различной сложности для использования в повседневной жизни.

Повышение мотивации участия школьников в физкультурно-спортивной деятельности подтверждается увеличением числа регулярно занимающихся в различных формах ее организации и учреждениях дополнительного

образования: внеурочные занятия по отделениям факультета «Аэробика и здоровье» в лицее, занятия в ДЮСШ и другие занятия этого направления, успешными выступлениями (призовые места) на соревнованиях различного уровня - от районных до региональных.



Информативным показателем эффективности учебной работы по вариативному компоненту программы «Аэробика» (М.П. Жуковская, 1999) являются результаты выступлений учащихся на традиционном празднике лицея «Блиц-данс». Из учащихся каждого класса, начиная с пятого, формируется команда для участия в празднике (от 2 до 20 человек), в программу которого входят: обязательная программа, составленная самостоятельно при помощи учителя; показательные выступления отделений факультета «Аэробика и здоровье»; показательные выступления лучших спортсменов лицея и его выпускников в нескольких видах спорта (спортивная аэробика, художественная и спортивная гимнастика, бальные спортивные танцы, брейк, каратэ). Этот яркий праздник позволяет вывести учениц на процесс личностной самореализации, обеспечить возможность для самовыражения. Самостоятельная подготовка композиции, выбор музыкального сопровождения, дополнительные занятия тренировки и репетиции значительно повысили мотивацию к занятиям физической культурой.

Благодаря действию системы оздоровительных занятий учащихся лицея на основе аэробики удастся обеспечить высокий охват школьников регулярными физкультурными занятиями во время и после уроков, а главное – сохранить и укрепить здоровье учащихся лицея, занимающихся в большинстве по программам повышенной сложности. Это подтверждают результаты массовых донозологических обследований с применением математического анализа сердечного ритма.

Таким образом, с каждым годом аттестационного периода нам удалось увлечь все больше школьников занятиями аэробикой, повысить охват занятиями, как в лицее, так и внешкольными занятиями в ДСШ и фитнес-клубах. Это стало возможным благодаря улучшению психологического климата на занятиях, обеспечению свободы выбора форм внеклассных занятий, высокому качеству обучения, возможности самореализации в творческой деятельности. Увеличение массовости и рост конкуренции за право выступать в сборной команде лицея обеспечили устойчивые успехи на спортивных соревнованиях областного и регионального уровней.

Педагогический анализ уроков аэробики позволяет утверждать, что они отвечают дидактическим принципам обучения, а его музыкальное сопровождение и возможность влиять на эмоциональную сферу школьников позволяют рассматривать урок аэробики не только как средство физического совершенствования, но и как мощный фактор воздействия на психическое состояние учащихся.

Содержание урока позволяет активно влиять на рациональное использование времени урока. Правильно регулировать моторную плотность. Анализ динамики двигательной деятельности на уроке аэробики показывает, что методика построений школьного урока аэробики обеспечивает соблюдение «классической кривой» повышения и снижения физической нагрузки.

Включение аэробики в содержание вариативной части программы по физическому воспитанию лицея позволяет реализовать идеи развивающего обучения и педагогики сотрудничества, положенные в основу работы педагогического коллектива лицея.

### ***Особенности формирования двигательных качеств у мальчиков и девочек школьного возраста***

**Изаак С.И., Панасюк Т.В.**

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Российский государственный университет физической культуры, г. Москва

Физическое развитие мальчиков и девочек в онтогенезе проходит гетерохронно и гетеродинамично. Так, девочки раньше вступают в период полового созревания и раньше его заканчивают, а мальчики дольше растут, что приводит к двум перекрестам ростовых кривых большинства размеров тела