

хода к проведению занятий. В-третьих, проводить тематические беседы, касаемо демонстрации всех положительных моментов при занятии активной позиции в области физической деятельности. В-четвертых, поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе путем создания положительной атмосферы, личностного подхода к каждому обучающемуся.

Таким образом, мы рассмотрели, что влияет на качественную подготовку курсантов и слушателей к занятию спортом. На основании изученного материала можно сделать вывод, что одно из величайших откровений в области человеческой мотивации заключается в том, что удовлетворенная потребность не мотивирует. Мотивировать может только неудовлетворенная. Именно поэтому - занятия спортом, активный образ жизни, поддержание себя в отличной физической форме должно быть основной потребностью каждого индивида. При этом помощь для выработки данной потребности в качестве основной может оказать преподаватель.

Также нельзя забывать о личностных качествах человека. Стремление заслужить уважение других, занять достойное положение в обществе, быть оцененным по достоинству, получить общественное признание – может стать ключом к открытию в себе физически – волевых качеств.

Литература

1. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2.- Саратов: Наука, 2009. 6 с.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. – Санкт-П.: 2002г.
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

Вотякова Т. В., Колокольцев М. М.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»,
Пивовариха, Иркутская область, Россия
Национальный исследовательский
Иркутский государственный технический университет,
Иркутск, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕШКОЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Усовершенствована программа внешкольных форм занятий по формированию двигательных компетенции учащихся 5-х классов, которая построена с уче-

том сезонно-климатических условий, и возможностей образовательного учреждения, имеет здоровьесформирующую и компетентностную направленность. Показана её эффективность по сравнению со стандартной школьной программой по физической культуре.

Ключевые слова: школьники, физическая культура, физическое здоровье.

Votyakova T.V., Kolokoltsev M.M.

Municipal general education establishment

«The pivovarovskaya average general education school»

Pivovariha, Irkutsk region, Russia

National research Irkutsk state technical university,

Irkutsk, Russia

EFFECTIVENESS OF THE EXTRA-SCHOLASTIC FORMS OF OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE IN AN INCREASE IN THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE RURAL SCHOOLBOYS

Annotation. Is usovershenstvovana the program of the extra-scholastic forms of occupations on molding of the engine of the scope of the students of the 5th classes, which is built taking into account seasonal- climatic conditions, and the possibilities of educational establishment, it has the zdoroveformiruyushchuyu and kompetent-nostnuyu directivity. Its effectiveness in comparison with the standard school program is shown the physical culture

Keywords: schoolboys, physical culture, the physical health

Период обучения в общеобразовательной школе является решающим не только для приобщения молодого поколения к систематическим занятиям физической культурой, но и в значительной степени для реализации воспитания у них целостной гражданской позиции, подготовки будущих трудовых резервов и готовности к оборонной деятельности [1,2,3]. Однако, как показывает практика уроки физической культуры не стали уроками здорового образа жизни, предметом формирования целостного валеологического воспитания, платформой воспитания всесторонне развитых людей [1]. В связи с вышеизложенным, продолжает быть актуальной проблема разработки новых эффективных методик по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения во внеурочной деятельности, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, комплексному развитию двигательных и психологических качеств.

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности и знаний основ здорового образа жизни учащихся 5-х классов средней образовательной школе МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ".

Методы исследования. Использовались методы: анализ литературы; тестирование физической подготовленности школьников; метод экспертных оценок; наблюдательные методы (прямое и косвенное наблюдение).

Работа осуществлялась на базе средней образовательной школы МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ" (Иркутская область), в 5-х классах на протяжении 2-х учебных годов (2010-2011 и 2011-2012 гг). Обследовано было охвачено 127 детей трёх 5-х классов, из них мальчиков было 69, девочек -58.

Программа внеклассной физкультурно-оздоровительной деятельности построена с учетом сезонно-климатических условий местности, имеет здоровьесформирующую и компетентностную направленность. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся средних классов, соответствуют половозрастному биологическому развитию детей 11-12 лет и состоят из 3 основных блоков:

1. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол и др.).
2. Русские народные игры (лапта, городки, салочки и др.).
3. Туристско-рекреационная деятельность (пешие походы и велоэкскурсии).

Результаты исследований. В 2010-2011 учебном году внеклассная физкультурно-оздоровительная работа в 5-х классах проводилась в ограниченном объеме (секционная работа, утренняя гигиеническая гимнастика, спортивные праздники, олимпиады и конференции по физической культуре).

В 2011–2012 учебном году к указанным формам внеклассной работы в 5-х классах были добавлены занятия на открытом воздухе русскими народными играми, туристические походы и велопробеги, использование технологии дифференцированного физкультурного образования.

Эффективность проведенной работы по формированию двигательной компетенции оценивалась ежегодно в трех параллельных 5 классах. Для этого были проанализированы материалы наблюдения за школьниками за 2 учебных года (2010-2011 и 2011-2012 уч. годы). Для удобства исследования и обсуждения пятиклассники 2010-2011 учебного года обозначены как «группа А», а пятиклассники, обучающиеся 2011-2012 уч. году, как «группа Б».

В работе установлено следующее.

1. Динамика успеваемости по предмету «Физическая культура». Успеваемость школьников 5 класса в 2011–2012 уч. году, где использовалась усовершенствованная программа, имеет положительную динамику по качеству и среднему баллу, по сравнению с этими показателями пятиклассников в 2010-2011 уч. году, обучающихся по стандартной программе.

2. Оценка физической подготовленности обучающихся. Другим объективным показателем эффективности формирования двигательной компе-

тенции является динамика физической подготовленности школьников. Согласно Постановления Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» проводится мониторинг физического здоровья школьников МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ". Определение физической подготовленности школьников проводится два раза в год (сентябрь, май), по 6-ти контрольным тестам (бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (мальчики), вис (девочки), бег 1000 м, челночный бег 3 x 10м, наклон туловища из положения сидя), входящих в указанную выше общероссийскую систему мониторинга физического здоровья. Результаты наблюдения соотносятся с нормативными показателями (стандартами). Все учащиеся были распределены по уровням физической подготовленности - низкий, средний и высокий (рис. 1).

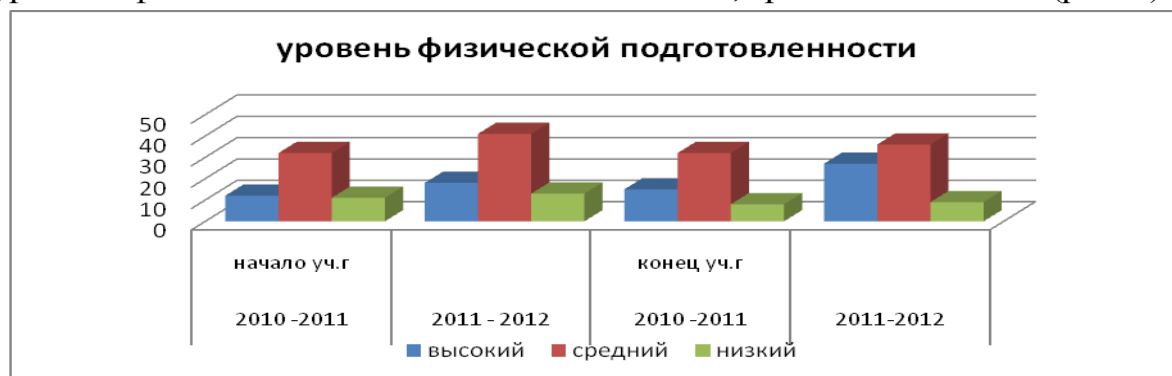


Рисунок 1. Динамика физической подготовленности школьников 5-х классов

Как видно из рис. 1, наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности учащихся в течение 2-х учебных годов. В 2011–2012 учебном году, в классах, где использовалась усовершенствованная программа, установлены более высокие значения показателей двигательной компетенции.

Так, в 2010-2011 учебном году установлено увеличение количества школьников (группа А) к концу учебного года с высоким уровнем двигательной подготовленности с 21,8 до 27,2 % и снижение количества обучающихся с уровнем подготовленности "низкий" с 20,0 до 14,5%.

В 2011–2012 уч. году количество школьников (группа Б) с уровнем физической подготовленности "высокий" увеличилось к концу года с 25,0 до 37,5 %, т.е. 1,5 раза и снижение с градацией "низкий" с 20,3 до 12,5%.

Как результат повышения мотивации к занятиям физической культурой следует отнести увеличение более чем в 2 раза числа школьников, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях. Количество школьников, занимающихся в спортивных секциях, представлено на рис. 2.

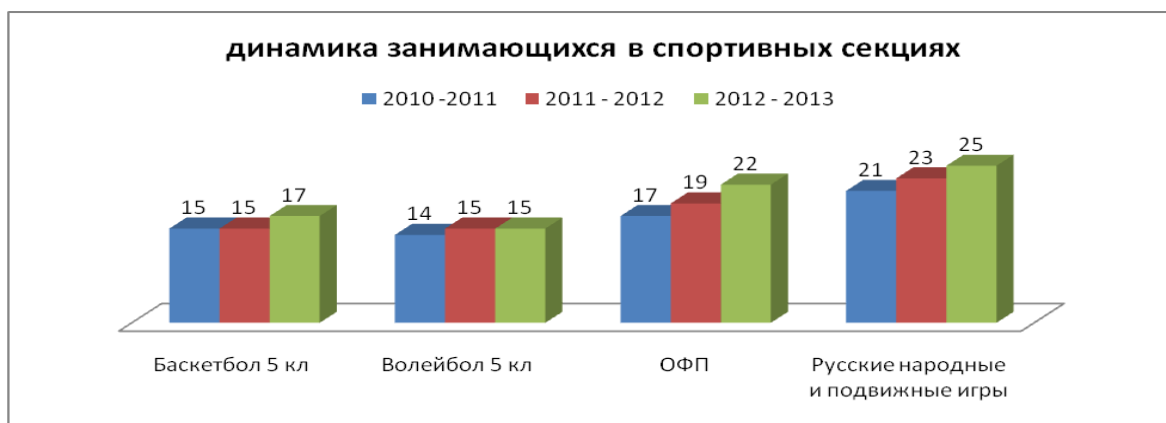


Рисунок 2. Динамика занимающихся в спортивных секциях

Из рис. 2 видна положительная динамика количества занимающихся детей в спортивных секциях. Так, если в 2010–2011 уч. году занималось 67 учащихся 5-х классов, то к 2012–2013 уч. году их количество возросло до 79 человек.

Таким образом, сравнительная эффективность усовершенствованной программы на заключительном этапе доказала успешность выбранной технологии для решения обозначенной проблемы.

Выводы

1. Предложенная программа внешкольных форм занятий по формированию двигательных компетенции учащихся 5-х классов построена с учетом сезонно-климатических условий местности, и возможности образовательного учреждения имеет здоровьесформирующую, компетентностную направленность и состоит из 3 основных блоков:

- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол и др.);
- русские народные игры (лапта, городки, третий лишний и др.);
- туристско-рекреационная деятельность (пешие походы и велоэкскурсии).

2. Установлена более высокая успеваемость по предмету физическая культура учащихся 5 классов занимающихся по предложенной программе. В 2010–2011 уч. году средний балл учеников «группы А» составлял 4,4, в 2011–2012 уч. г. у школьников «группы Б» – 4,6 балла (прирост значения среднего балла на 4,5%).

3. Результаты мониторинга физической подготовленности школьников группы Б, где применялась предложенная методика внешкольной работы, свидетельствуют о более значительном росте показателей физической кондиции детей. Так, в 2011–2012 учебном году, когда использовалась усовершенствованная программа установлено большее количество

школьников со значением показателя уровня физической подготовки «высокий» с 25,0 до 34,5% и снижение с градацией «низкий» с 20,3 до 12,5%.

4.Использование усовершенствованной программы имеет высокую психо-эмоциональную окраску и повышает мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом. Использование усовершенствованных физкультурных оздоровительных мероприятий решает вопросы занятости детей в свободное от учебы время.

5.Данную программу можно использовать в учебном процессе физического воспитания учащихся среднего школьного возраста в других общеобразовательных учреждениях.

Литература

1. *Бальсевич, В.К.* Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. № 6. – С. 2.

2. *Баранов, А. А.* Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности / Баранов А. А. и др. // Российский педиатрический журнал. – 2005. № 2. – С. 4–7.

3. *Лубышева, Л. И.* Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития физической культуры / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. № 1. – С. 63.

Галайда А.В., Андреев С.А.

Уральская государственная юридическая академия,
Екатеринбург, Россия

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Аннотация. Занятия фитнесом широко распространены в студенческой среде, но для людей с хроническими заболеваниями существует много запретов к занятиям физическими упражнениями. Используя большой арсенал методик тренировок, выбора упражнений, исходных положений, тренажеров, можно адаптировать занятия исходя из специфики заболевания, уровня физического и функционального состояния студента.

Ключевые слова: студенты, медицинские группы, фитнес-тренировки, методика, упражнения.

Galayda A.W., Andreev S.A.

Urals State juridical Academy,
Yekaterinburg, Russia

METHOD SPECIFIC FITNESS TRAINING IN MEDICAL GROUP

Abstract. Fitness classes are widespread among the students, but for people with chronic diseases, there are many restrictions to physical exercise. Using a large arsenal of methods of training, exercise selection, assumptions, simulators can be adapted according to the specific classes of disease, the level of physical and functional condition of the student.