

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ ДИСЦИПЛИНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 10 – 12 ЛЕТ

О. А. Веденина

На основании данных социологического опроса было выявлено, что у детей школьного возраста мотивация к занятиям физической культурой ослаблена. Это связано с тем, что технологии и методы физической культуры, внедренные в учебный процесс современной школы, направлены на формирование двигательных качеств и умений, определенных потребностями пятидесятилетней давности, и не учитывают желание обучающихся и новомодные спортивные направления (тэаробика, скейтборд и др.). Внедрить новые технологии в образовательный процесс по физической культуре при современном финансировании и нищенском материальном оснащении не представляется возможным, а состояние здоровья и заболеваемости по данным статистического отчета министерства здравоохранения становится угрожающим. Следовательно, необходимо искать новые, компромиссные пути решения проблемы здоровьесбережения и формирования здоровья школьника. Что для этого надо делать? Эта проблема давно волновала нас, и мы стали искать пути ее решения. На наш взгляд, мы нашли эти пути. Поиск новых форм организации урока дал в итоге неплохие результаты.

Работой по внедрению здорового образа жизни в своей школе мы начали целенаправленно заниматься еще несколько лет назад. В связи с недостаточной материальной базой нами было предложено проводить занятия на открытом воздухе в течение всего учебного года. Проблему выхода на свежий воздух позволил решить стадион, расположенный в нескольких минутах быстрой ходьбы (это время использовалось для проведения разминки, что позволило увеличить плотность урока).

Основной дисциплиной в образовательном процессе по физической культуре была избрана легкая атлетика, поскольку именно она является основой физического развития, позволяет сформировать необходимые двигательные качества и, что также достаточно важно в современных условиях, – сделать это без больших материальных затрат. Помимо легкой атлетики в ходе занятий использовались и другие виды двигательной активности, в частности, футбол, коньки, подвижные игры и т.д. (см. табл. 1).

Обучение отдельным компонентам бега складывалось из следующих этапов:

- 5 – 6 классы: формирование увлеченности бегом, проявление чувства радости и удовольствия от него, обучение красивому, а следовательно, правильному бегу;

**Таблица 1. Распределение учебного материала
вариативной части по дисциплине «Легкая атлетика»**

СОДЕРЖАНИЕ	КЛАССЫ				
	V	VI	VII	VIII	IX
Базовые средства двигательной деятельности					
Основы знаний	Освоение в процессе занятий				
Общефизическая подготовка	20	20	20	16	16
Коньки, плавание	16	16	16	16	16
Футбол, настольный теннис	8	8	8	8	8
Вариативная часть					
Основы знаний	2	2	2	2	2
Специальная подготовка, формирующая технику легкоатлетических движений	16	16	14	14	10
Бег	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка легкоатлета	6	6	8	12	14
Общее количество часов	68	68	68	68	68

- 7 – 8 классы: закрепление результата предшествующей работы, начало тренировочного процесса с прогнозированием будущих успехов;
- 9 – 11 классы: процесс приобретения специальных двигательных умений и навыков с целью формирования двигательной и морально-волевой сферы.

Результат проведенной работы показал: учащиеся с интересом занимаются легкой атлетикой, осознают необходимость физических упражнений, физкультурно-образовательную и оздоровительную направленность. При этом отмечен общий рост физической подготовленности учащихся, о чем наглядно свидетельствуют их спортивные достижения. Неоднократно наша школа № 66 города Екатеринбурга по

итогах районного смотра-конкурса занимала первое место, а по итогам городского смотра-конкурса была призером сразу по нескольким номинациям.

Основываясь на результатах эксперимента, можно сделать вывод, что проводимые на открытом воздухе предложенные формы занятий физической культурой имеют большое положительное значение.

Во-первых, снижается уровень заболеваемости учащихся, поскольку уроки физической культуры приобретают оздоровительную, закаливающую направленность.

Во-вторых, за счет включения в программу занятий по легкой атлетике на открытом воздухе нам удалось существенно повысить показатели физической подготовленности учащихся.

В-третьих, само пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся, вызывает у них чувство бодрости и хорошего настроения, способствуя лучшему обучению по другим предметам школьной учебной программы.

ПОДХОДЫ И АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

С.П. Майфат

При контроле над физической подготовленностью учащейся молодёжи в процессе физического воспитания и ранней спортивной специализации до сих пор основное внимание уделяется выполнению тестовых заданий физических качеств. Объясняется это как несомненной информативностью, так наибольшей методической и педагогической доступностью названных параметров.

Несравненно сложнее обстоит вопрос относительно методики контроля над функциональным состоянием юного организма, особенно в естественных условиях двигательной деятельности.

Данная методика находится ещё у истоков своего развития.

Выполненные к настоящему времени работы подразделяются на три группы.

Во-первых, имеются многочисленные попытки применения прямого метода контроля физической работоспособности.

Во-вторых, в связи с весьма консервативными критериями выше названного метода, и серьёзными методическими трудностями при обосновании и анализа физической работоспособности школьников, учителя физического воспитания и тренеры ДЮСШ пренебрегают контролем косвенных показателей работоспособности и продолжают осуществлять педагогический контроль прямыми показателями. Хотелось бы напомнить,