

### РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

#### ***Модернизация школьного урока на основе спортивноориентированного физического воспитания***

**Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.**

Российский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма,  
г. Москва

Начиная с 2002 года министерство образования РФ предприняло попытку внедрения третьего урока (в рамках регионального компонента) в общеобразовательных школах. Однако эта идея не нашла широкого применения, поскольку многие учителя столкнулись с проблемами организационного и методического характера: где и как проводить дополнительный урок?

Одним из вариантов эффективного решения проблемы третьего урока в общеобразовательной школе могла бы стать экспериментально апробированная и доказавшая свою эффективность технология спортивно ориентированного физического воспитания (Бальсевич В.К., Корунец А.И., Марков Ю.А., Прогонюк Л.Н. и др.).

Методологические основания спортивно ориентированного физического воспитания могут быть представлены в виде принципов, позволяющих раскрыть инновационную сущность предлагаемой технологии.

Первый принцип связывается с предоставлением учащимся как можно больших возможностей для освоения ценностей физической и спортивной культуры.

Второй принцип базируется на положении обязательного использования технологии спортивной, общекондиционной и образовательной тренировки при организации уроков по физической культуре, которые должны проводиться не менее трех раз в неделю.

Третьим принципом инновационной технологии является положение об объединении учащихся в учебно-тренировочные группы в зависимости от их физкультурно-спортивных интересов и уровня физического состояния. То есть, по существу предлагается отказаться от традиционной классно-учебной формы и организации учебных занятий по физической культуре.

Реализация этих основополагающих принципов является обязательным условием для организации спортивно ориентированного физического воспитания, хотя сама технология его использования может видоизменяться и адаптироваться к конкретным условиям её внедрения.

Целью нашего исследования является научное обоснование возможностей адаптивирования технологии спортивно ориентированного физического воспитания в зависимости от общеобразовательного учреждения.

Начиная с 1994 г. спортивно ориентированное физическое воспитание проходит экспериментальную проверку в ряде регионов России.

Так, в Сургутской школе №32 занятия по физической культуре проходят в спортизированной форме по 10 видам спорта. Школьная спортивная инфраструктура позволяет проводить занятия 3 раза в неделю по 6 часов начиная с параллели 5-х классов.

Обязательные уроки проходят не в традиционной классно-урочной форме, а в учебно-тренировочной группе. Учащийся может в любое время перейти в другую спортивную специализацию и в конце концов найти себя в мире спорта. Огромный интерес детей к этой форме снимает вопрос посещаемости и обеспечивает систематическую двигательную активность. Учащиеся 1-3-х классов осваивают на уроках по физической культуре спортивную гимнастику, которая является базовым видом спорта для младших школьников. Таким образом, проблема третьего урока в данной школе решена и в организационном, и в методическом планах. А результаты проведенного эксперимента показывают высокую эффективность данной технологии.

Другая модель спортивно ориентированного физического воспитания проходит апробацию в г. Чайковском, где организована муниципальная система спортивно ориентированного физического воспитания. В ходе эксперимента мы попытались объединить возможности спортивной инфраструктуры города и общественных школ в интересах физического воспитания учащихся. Учебно-тренировочные группы 3-х экспериментальных школ рассредоточены в разных общеобразовательных школах, городских спортивных сооружениях таким образом, чтобы каждый учащийся мог посещать уроки по физической культуре согласно выбранному им виду спорта.

Еще один вариант спортивно ориентированного физического воспитания с использованием борьбы как базового вида спорта апробируется в Нижневартовской общеобразовательной школе. Школьники 5-х классов в

течении 3 (решающей и самой большой ) четверти осваивают теоретические и практические основы спортивной борьбы. Учебная программа предусматривающая 3-разовые занятия в неделю в течение 2,5 месяца позволяет овладеть техникой основных приемов борьбы самбо и дзюдо. Кроме того, в ходе обязательных занятий школьники успевают ознакомиться с историей развития борьбы, биографиями выдающихся чемпионов, получают сведения о центрах олимпийской подготовки и многом другом, что позволяет им полюбить этот замечательный вид спорта. В дальнейшем учащимся предоставляется возможность заниматься спортивной борьбой в секции или детской спортивной школе.

Примечательно, что спортивно ориентированное физическое воспитание независимо от модернизации его технологии эффективно формирует спортивную культуру школьника позволяя воспитывать настоящих граждан своей страны.

### ***Физическая культура и спорт как эффективные средства укрепления здоровья студентов***

**Индреев М.Х., Хутов А.М.**

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,  
г. Нальчик

1. О союзе здоровья и физической культуры людям известно с незапамятных времен. Здоровье человека – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физического развития и подготовленности, функционального состояния организма.

2. По данным ученого В.А. Смирнова (1991) проверка и оценка физического развития, физической подготовленности тренированность 1400 мужчин в возрасте 27 – 46 лет, которые обучались на курсах повышения квалификации (ФПК) в условиях воздействия неблагоприятных климатических факторов, Ленинградская область показали: оценку «отлично» при сдаче контрольных нормативов (подтягивание на перекладине, бег на 100 и 1000 метров) с учетом возрастных различий получил один человек, (он оказался преподавателем физкультуры одной из образовательных школ), 15% обследованных оценены на «удовлетворительно», остальные «неудовлетворительно».