

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
И «СПОРТИЗАЦИЯ» ПРОЦЕССА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

**БЫКОВ ЕВГЕНИЙ ВИТАЛЬЕВИЧ**

**Уральский государственный университет  
физической культуры**

**зав. каф. спортивной медицины  
и физической реабилитации**

**доктор медицинских наук, профессор**



# Состояние здоровья учащихся (современные реалии и тенденции)

- Организм ребенка, обучающегося в школе, подвергается широкому спектру негативных воздействий, снижающих резервы его здоровья и приводящих в итоге к развитию хронической патологии. Среди них выделяют «школьный фактор» (или «школьный стресс») (А.А.Баранов), который исключительно сложен по набору одновременно воздействующих на организм раздражителей и стимулов.
- В целом за годы обучения в 5 раз сокращается число здоровых детей, здоровы не более 10% выпускников, при этом следует отметить, что различные отклонения от нормы при углубленном обследовании встречаются среди относительно здоровых детей.

# Состояние здоровья учащихся (современные реалии и тенденции)

- В последние годы *отмечается ускоренный переход острых заболеваний в хронические, изменяется характер патологии, появляются полисиндромные состояния и новые заболевания*: химическая бр.астма, «синдром старых зданий» – депрессивные, ипохондрические состояния, респираторные аллергозы в сочетании с дерматозами, вторичные иммунодефициты, синдром хронической усталости (СХУ), пищевые аллергии, олигофрениии, респираторные инфекции в летнее время, синдром гиперактивного (может быть в сочетании с агрессивностью) и гипоактивного ребенка с дефицитом внимания (перинатальное поражение ЦНС – вирусные инфекции у родителей, «случайный ребенок», уход за ним; экология, производственный фактор, материальное положение).

# Состояние здоровья учащихся (современные реалии и тенденции)

- Фоновые исследования показали, что среди основных факторов, ухудшающих здоровье учащихся, при медицинских осмотрах выявлены следующие: нарушения со стороны зрительного анализатора (в основном – миопия) – до 145‰, **заболевания органов пищеварения (в том числе – кариес) – 114‰, патология опорно-двигательного аппарата – 250‰ и нервной системы (в том числе – вегето-сосудистая дистония) – 105‰.**
- При опросе учащихся выявлено, что 80% респондентов ставит здоровье на первое место в иерархии основных ценностей; 82,6% обследованных оценили свое физическое состояние как удовлетворительное, а 17,4% - как неудовлетворительное.
- 75% отводит первое место по степени оздоровительного влияния на организм занятиям физической культурой, но при этом только пятая часть респондентов сообщили, что могут позволить себе посещать платные занятия в спортивных и оздоровительных секциях.
- В то же время, **самостоятельно укрепляют здоровье** (утренняя гимнастика, закаливание), что не требует материальных затрат, **менее 20% респондентов.**

# Состояние здоровья учащихся (современные реалии и тенденции)

- Более 30% учащихся пропускает один из приемов пищи (завтрак или обед), объясняя это нехваткой времени. Более 30% не употребляют регулярно фрукты и овощи; 35% учащихся имеют калорийность питания ниже энергозатрат (по данным анализа недельного рациона питания и уровня двигательной активности) на 10–15%.
- С возрастом снижается число детей, имеющих высокую работоспособность в утренние часы, наиболее благоприятные для учебы, что напрямую связано с уменьшением продолжительности сна. Это ведет к нарастанию утомления на фоне значительного увеличения учебных нагрузок, особенно к концу учебного года.
- Было выявлено к концу учебного года достоверное снижение всех изученных показателей по тесту САН (самочувствие, активность, настроение).
- По шкале Навако (шкала депрессии) средний балл осенью составлял в 8-х классах (n=50) 32 и 42 балла в апреле, средняя реакция на раздражение была у 8% осенью и 15% весной. В тесте на депрессию осенью средний балл составил 7,4, весной – 8,9, при этом у 7% учащихся были проявления умеренных расстройств осенью и в 2 раза больше – весной (14%).

# Состояние здоровья учащихся (современные реалии и тенденции)

- Более выраженные изменения отмечены в 11-м классе (n=46). Особенно показательна динамика осень–весна, отражающая прогрессивное нарастание утомления. Так по шкале Навако балл увеличился с 40 до 48, в тесте на депрессию с 8,1 до 9,4. Умеренные расстройства в первой пробе составили 10% и 18%, во второй – 10% осенью и 36% весной.
- Как следует из ответов на анкету, в течение года болело 85% учащихся, в том числе около 10% обследованных – более двух раз в году, при этом «простудная» заболеваемость учащихся с низким уровнем ДА в 1,5 раза выше. Отмечают повышенную утомляемость 40%, пониженное настроение – 60,5%, раздражительность 36%, головные боли – 25,5%, плохой сон – 20,5% учащихся.
- Представленные данные позволяют отметить, что с возрастом значительно возрастают значительно снижается уровень двигательной активности. Качество питания можно охарактеризовать как нерациональное. Указанные факторы в совокупности ведут к нарастанию психоэмоционального напряжения, развитию дистрессов и, в конечном счете, к ухудшению здоровья учащихся, что подтверждается их распределением на медицинские группы – оно объективно отражает тенденцию к снижению количества здоровых детей с 15–20% в начальной школе до 5–8% к выпускному классу.

# ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

- **Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"**
- **Статья 29. Организация охраны здоровья**
- 1. Организация охраны здоровья осуществляется путем:
  - 1) **государственного регулирования в сфере охраны здоровья, в том числе нормативного правового регулирования;**
- **Статья 30. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни**
- 2. **Профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях** органами государственной власти, органами местного самоуправления, работодателями, медицинскими организациями, **образовательными организациями и физкультурно-спортивными организациями**, общественными объединениями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, а также на снижение риска их развития, предупреждение и устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды, формирование здорового образа жизни.

# ТЕХНОЛОГИИ ЗДРАВООСТРОЕНИЯ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

ТРЕНИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ (КИНЕЗОТЕРАПИЯ)

WELLNESS

FITNESS

# УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

- 1) ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- 2) ПИТАНИЕ, БАДЫ
- 3) ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (закаливание, физиотерапия)
- 4) ПСИХОПРОФИЛАКТИКА
- 5) РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

## **РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ - ЦЕЛЬ:**

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, НАРУШЕННЫХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ТРАВМ, ОПЕРАТИВНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ (специальная медиц. группа, занятия ЛФК)**

**(ВРЕМЕННОЕ!!) ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

## **РЕЖИМ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ - ЦЕЛЬ:**

- УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ССС, ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И Т.Д.
- УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
- КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ (ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ПЕРЕРЫВЕ В ЗАНЯТИЯХ)

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ - ЦЕЛЬ:**

- ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
- ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

*Стандартно-нормативный (эффективность=1)*

*Индивидуально-нормативный (эффективность=1,16)*

*Типологически-нормативный (эффективность=2,15)*

*Типо-специфический (эффективность=2,39)*

**В.В. ЗАЙЦЕВА (1995)**

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ (СОМАТОТИП)**

**НОВЫЕ ПОДХОДЫ – СПОРТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ (Л.И. Лубышева)**

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

- 1) ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
- 2) ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
- 3) ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ССС И ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (ВЕГЕТАТИВНЫЙ ГОМЕОСТАЗ)

# Ю.Н. ВАВИЛОВ (1997)

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ

СУПЕР
ОТЛИЧНО
ХОРОШО
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

ОПАСНАЯ ЗОНА

# ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ

- Отжимание в упоре лежа
- Прыжки в длину с места
- Поднимание туловища
- Вис на перекладине
- Наклоны туловища вперед
- Бег 1000м

$$\begin{aligned} O &= (P - \text{НВП}): \text{НВП}; \\ П &= (P - \text{НВП}): \text{НВП}; \\ С &= (P - \text{НВП}): \text{НВП}; \\ В &= (P - \text{НВП}): \text{НВП}; \\ Н &= (P - \text{НВП}): \text{НВП}; \\ Б &= (\text{НВП} - P): \text{НВП}, \end{aligned}$$

где P - результат в соответствующих тестах,

НВП - норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

- Возраст определяется: 12 лет - возраст от 11,5 до 12,5 и т.д.

Общий уровень физической кондиции

$$\text{ОУФК} = (O + П + С + В + Н + Б): 6.$$

# ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

- Учет потребностей и интересов (Досуговая деятельность по интересам)
- Безвредность
- Биологическая целесообразность
- Систематичность
- Постепенность и Последовательность
- Учет конституциональных особенностей, психологического типа личности

- Учет пола и возраста занимающихся
- Учет биоритмов
- Интеграция воздействий
- Научно-обоснованный подход,  
ДОКАЗАТЕЛЬНОСТЬ позитивных изменений  
в организме (статистические методы  
анализа)
- Доступность
- Эстетичность
- Положительный эмоциональный фон

# \*\*\* Основные педагогические принципы управления физической подготовкой

- **1. разрешения для занятий, соответствие нагрузок группе ЗДОРОВЬЯ, полу, возрасту (в т.ч. биологическому)**
- **\*\*Определение группы для занятий ФК включает оценку параметров:**
- **\*физическое развитие** (в том числе, особенности телосложения, антропометрические параметры, осанка, соотношение жировой и тощей массы тела)
- **\*физическая подготовленность** – характеризует степень развития основных физических качеств – сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота, ловкость
- **\*уровень функционального состояния** – отражает резервы кардиореспираторную, эндокринную систему, оп.- дв.нии (в т.ч. ЖЕЛ, ЧСС, АД в покое и нагрузке, МПК, анализы крови, мочи)
- **\*состояние неспецифической резистентности** –устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней и внутренней среды, и прежде всего показатели заболеваемости, наличие хр.заболеваний (
- **\*биологический возраст** (т.е. соответствие календарного возраста уровню биологического развития детей и подростков)
- **двигательный возраст и биологический возраст – сравниваем с паспортным – например, по Вавилову**
- **!!! учитываем сенситивные и критические периоды развития физических качеств**

# \*\*\* Основные педагогические принципы управления физической подготовкой

- 2. систематичность
- 3. постепенность увеличения нагрузок
- 4. последовательность (частей занятия, сложности упражнений в отдельном занятии и в цикле занятий, физиологическая роль разминки и заминки)
- 5. чередование нагрузок и отдыха (восстановление и «сверхвосстановление»)
- \*оценка переносимости физических нагрузок (толерантность к физическим нагрузкам)
- \*внешние признаки утомления
- наличие утомления, снижение координации движений – переключение на другой вид нагрузок, прекращение нагрузок
- \*первая помощь

## Современные виды оздоровительной ФК в системе доп. образования

- Спортивные игры, фитнес, борьба, ушу (в т.ч. оздоровительное и спортивное направление), черлидинг (много элементов акробатики, гимнастики спортивной и художественной, юноши тоже могут участвовать)
- школьные лиги

# ***FITNESS***

```
graph TD; A[FITNESS] --> B[ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ]; A --> C[СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ]; A --> D[АТЛЕТИЧЕСКИЙ]
```

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ**

**СПОРТИВНО-  
ОРИЕНТИРОВАННЫЙ**

**АТЛЕТИЧЕСКИЙ**

## • КРОССФИТ

- Это новаторский взгляд на систему общей физической подготовки в спорте, который в разных элементах в тех или иных тренировочных методиках уже присутствовал. Очень часто приходится слышать, в том числе от опытных спортсменов и тренеров, что кроссфит – это просто круговая тренировка. Эти люди ошибаются. Кроссфит не «качает» только мышцы в привычном понимании, он направлен на то, чтобы человек научился правильно владеть собственным телом и механизмами, которые даны ему природой. **Грег Глассмэн – родоначальнику кроссфита, он впервые сделал ОФП спортом: привлек внимание к тому, что базовые упражнения, которые мы знаем еще с урока физкультуры в школе, будучи примененными определенным образом, могут давать феноменальный эффект.**
- В бытовом сознании под фитнесом подразумевается тренажерный зал, аэробика, йога. Более того, абсолютное большинство не задумывается над буквальным значением слова «фитнес». А между тем «фит» – это готовность. Соответственно «кроссфит» – перекрестная, переменная готовность. Исходя из этого, кроссфит – часть фитнеса, потому что он готовит человека в плане всех его физических кондиций.
- **Кроссфит может стать основой нового комплекса ГТО, частью программы физического воспитания в школах и элементом подготовки в армии. Реализуются** программа по внедрению кроссфита в общеобразовательные школы Москвы, детское направление и для людей с ограниченными возможностями.
- Кроссфит – система, которая может быть адаптирована под любой уровень подготовки, возраст и пол.

# НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ

- \*\*\*Выражаю благодарность профессору Е.В. Елисееву, зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет» за предоставленные материалы

# 1-е НАПРАВЛЕНИЕ: «ВВЕДЕНИЕ ТРЕТЬЕГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»

Физическая культура как обязательный предмет представлен на всех ступенях школьного образования и ведется с первого класса.

**Приказом Министерства образования и науки России от 30.08.2010 № 889** в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, **введен обязательный третий час преподавания физической культуры** (за счет переноса одного часа из регионального в федеральный компонент).

**Цель введения третьего урока физической культуры** – увеличение объема двигательной активности обучающихся, развитие их физических качеств, совершенствование физической подготовленности, привитие навыков здорового образа жизни.

## 2-е НАПРАВЛЕНИЕ: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Совершенствование содержания и внедрение инновационных подходов к преподаванию физической культуры (в том числе, с учётом рекомендаций, составленных на основе письма Минобразования РФ от 27 ноября 1995 г. №1355/1 «О занятиях по физической культуре в зимний период», требований СанПиН 2.4.2.2821-10).

Урок физической культуры должен стать **инструментом развития двигательной активности обучающихся** средствами различных видов спорта, способствовать овладению основами технических действий, приемов и физических упражнений из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах деятельности (двигательной, игровой и соревновательной).

**ФГОС** при разработке **учебных программ** по физической культуре предусматривают **возможность учета интересов школьников, их состояния здоровья и обеспечения условий для всех, кто хочет реализовать себя в будущем в большом спорте.**

## Сегодня урок физической культуры должен стать творческой площадкой учителя

- При разработке новых учебно-методических комплексов, рабочих программ дисциплины «физическая культура» необходимо учитывать **ИННОВАЦИОННЫЙ ВЕКТОР** современных изменений и требований в образовании.
- **Классический урок не исчерпал всех своих возможностей** и многим обучающимся интересен, особенно в старшей школе, где делается опора, в основном, на **традиционные формы** его проведения.
- Предполагается **освоение новых видов деятельности**. Новые виды деятельности осваиваются посредством нового знания. Таким образом, знание становится не целью, а **средством** образования, где *самообразование* начинает приобретать вполне конкретные, осязаемые формы и начинает становиться **ОСНОВОЙ** образовательной деятельности обучающихся.

# «СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Главная цель этой работы – совершенствование урока физической культуры через **использование элементов различных видов спорта**, а также **повышение квалификации** учителей с помощью лучших методистов и тренеров-преподавателей.

Заключены соглашения о взаимодействии с Национальной федерацией бадминтона России, Всероссийской федерацией **художественной гимнастики**, Федерацией **фитнес-аэробики** России, Российским **футбольным союзом**, Федерацией **спортивного ориентирования** России. Ведется работа по подготовке соглашения о взаимодействии с Федерацией **спортивной борьбы** России. Использование положительного опыта спортивных федераций – это возможность превратить школьную физическую культуру в интересный и востребованный предмет.

С учетом полученных из регионов материалов и опыта всероссийских спортивных федераций Министерство приступило к работе по созданию учебно-методического комплекса для обеспечения предметной области «Физическая культура». Большую помощь в этом оказывает экспертный совет Минобрнауки России по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

## «СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

- В 2011 г. экспертным советом были рассмотрены и рекомендованы для использования в образовательном процессе ОУ по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы
- «Физическая культура. **Гимнастика**»;
- Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе **футбола**.  
Для апробации в образовательном процессе ОУ в течение II полугодия 2011/2012 учебного года в регионы направлены:
- Программа для обучающихся 8–11х классов по физической культуре на основе **фитнес-аэробики**;
- Программа по **бадминтону** для общеобразовательных учреждений.  
*В результате* по информации, представленной регионами, апробация программы по фитнес-аэробике проходит в 28 регионах (220 ОУ), а по бадминтону – в 30 регионах (342 ОУ).

- В июне 2012 г. экспертным советом Минобрнауки РФ рекомендована для использования в образовательном процессе **модульная программа** третьего урока физической культуры для 1–11х классов общеобразовательных учреждений.
- Для апробации в течение 2012/2013 учебного года рекомендована программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе **регби**.
- Очень популярны **уроки теоретико-практического оздоровления** (ТПО), которые впервые были апробированы в г. Челябинске ещё в 80-90-х годах. Автором идеи, теоретического и методического обеспечения уроков ТПО был наш земляк В.Г. Алабин. В 2008 году наша коллега, учитель физкультуры МОУ СОШ №153 г. Челябинска Марина Владимировна Пономарева с уроком ТПО и девизом: «Воспита́й ученика, чтобы было потом у кого поучиться» победила в городском конкурсе «Учитель года – 2008».

### 3-е НАПРАВЛЕНИЕ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ»

По данным официальной статистики Минздрава России, снижается количество здоровых детей во всех возрастных и половых группах.

**В 2010 г. в сравнении с 2005 г. вырос показатель общей заболеваемости детей в возрастных группах:**

- от 0 до 1 года – на 2%;
- от 1 года до 14 лет – на 7%;
- от 15 до 17 лет – на 19,3%.

По данным современной научной литературы, к окончанию школы отмечается значительный рост числа хронических заболеваний среди старшеклассников: в 7,7 раза – костно-мышечной системы; в 6 раз – системы кровообращения; в 2,2 раза – мочеполовой системы; в 2 раза – органов зрения и т. д.

Все это требует серьезной работы с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе**.

В настоящее время вопросы организации работы с обучающимися данной категории регламентированы **письмом Минобразования России от 31.10.2003 № 1351263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»**.

Рабочей группой, созданной при НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФБГУ «НЦЗД» РАМН, разработаны **методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий по физической культуре обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»**, которые были одобрены на заседании экспертного совета 30 мая 2012 г. и направлены в регионы для использования в работе.

Вместе с рекомендациями в регионы направлены Программы для обучающихся V–IX и X–XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных к специальной медицинской группе «А», также рекомендованные экспертным советом для использования в общеобразовательных учреждениях.

## 4-е НАПРАВЛЕНИЕ: «РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ»

Система образования видит свою задачу в том, чтобы обучающиеся имели полноценную возможность заниматься физической культурой и спортом не только через урочную, но и внеурочную деятельность. Впервые в ФГОС предусмотрена организация внеурочной деятельности, в т. ч. физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, и формы для ее реализации (кружки, клубы, секции, студии, мероприятия).

Важное место в развитии внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Минобрнауки России отводит созданию школьных спортивных клубов, которые призваны осуществлять работу:

по пропаганде здорового образа жизни;

привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, общефизической подготовке;

организации занятий по видам спорта на уровне начальной подготовки;

проведению физкультурных и спортивных мероприятий;

подготовке к участию школьных команд в официальных соревнованиях различного уровня.

## 5-е НАПРАВЛЕНИЕ: «СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

- Важным направлением внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы является соревновательная деятельность, **проведение физкультурных и спортивных мероприятий.**
- Ключевыми мероприятиями во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности школьников являются всероссийские спортивные соревнования школьников **«Президентские состязания»** (далее – Президентские состязания) и всероссийские спортивные игры школьников **«Президентские спортивные игры»** (далее – Президентские спортивные игры), которые проводятся в соответствии с **Указом Президента РФ от 30.07.2010 № 948** «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», начиная с 2011 г.

## 6-е НАПРАВЛЕНИЕ: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ»

- В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до **2020** года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от **07.08.2009 № 1101р**, важнейшей государственной задачей является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к развитой **спортивной инфраструктуре**. **Современные, хорошо оборудованные, безопасные спортивные залы и площадки** – это возможность:
- создания необходимых условий для систематических занятий физической культурой и спортом, привития детям устойчивой мотивации к занятиям;
- выявления и отбора одаренных в области физической культуры и спорта детей и подготовка их для спорта высших достижений;
- для учителей физической культуры и тренеров-преподавателей – максимально использовать имеющийся у них преподавательский и тренерский потенциал, внедрять современные методики и технологии физического воспитания и тренировочного процесса, совершенствовать преподавание урока физической культуры;
- для школ – стать привлекательным местом детского и семейного активного отдыха в будние и воскресные дни, когда любой желающий сможет посещать школьные спортивные залы и иные спортивные сооружения.

## 7-е НАПРАВЛЕНИЕ: «ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», «СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

В целях выявления лучшего опыта организации физкультурно-спортивного воспитания в ОУ, стимулирования ОУ к внедрению инновационных программ, методик и технологий преподавания физической культуры, организации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, создания школьных спортивных клубов, определения и развития приоритетных видов спорта, развития материально-технической физкультурно-спортивной базы Минобрнауки России, начиная с 2011/2012 учебного года, проводит открытый публичный Всероссийский конкурс на лучшее общеобразовательное учреждение, развивающее физическую культуру и спорт «Олимпиада начинается в школе».

В.К.Бальсевич и Л.И.Лубышева предложили концепцию «спортизации» физического воспитания («конверсия» технологий спортивной тренировки в процесс ФВ в школе)

## 8-е НАПРАВЛЕНИЕ: «ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО»

С **2014/2015** учебного года апробация физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) стартовала в школах Москвы и еще 12 регионов РФ. Как отметил замглавы Минобрнауки РФ Вениамин Каганов, нормативы ГТО российские школьники будут сдавать на добровольной основе, но его результаты могут быть учтены при зачислении в вузы.

«Мы предусматриваем, что какое-то количество баллов, на первых порах очень небольшое, образовательное учреждение может добавить к результатам ЕГЭ абитуриента», — сказал В. Каганов.

Он также напомнил, что портфолио с индивидуальными достижениями, в число которых войдет сдача нормативов ГТО, может быть оценено российскими вузами при зачислении абитуриентов, начиная с **2015** года не более чем в **10** баллов, которые будут суммированы с баллами ЕГЭ.

## Ступени обновлённого ФСК «Готов к труду и обороне»

- I ступень - 6-8 лет
- II ступень - 9-10 лет
- III ступень - 11-12 лет
- IV ступень - 13-15 лет
- V ступень - 16-17 лет
- VI ступень - 18-29 лет
- VII ступень - 30-39 лет
- VIII ступень - 40-49 лет
- IX ступень - 50-59 лет
- X ступень - 60-69 лет
- XI ступень - 70 лет и старше

# НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПОДХОДЫ

## Педагогические технологии «спортизации» процесса физического воспитания в школах

# Формы и специфика «спортивного» воспитания

**уроки ФК**

Обучение элементам спорта

соревнования

тренировки

**физкультурно-  
массовые мероприятия**

Малые Олимпийские игры

Школьные спартакиады

Спортивные праздники

**школьные спортивные  
команды, секции,  
спортивные клубы**

Спортивная культура  
личности

Всестороннее развитие  
личности

# Специфика спортивного воспитания

Наиболее эффективные формы:

- школьная спортивная команда,
- школьный спортивный клуб,
- школьные спортивные секции.

# Спортивное образование

Предлагаемая инновация: преобразование урока «Физическая культура» в старшей школе в урок «Спортивная культура».

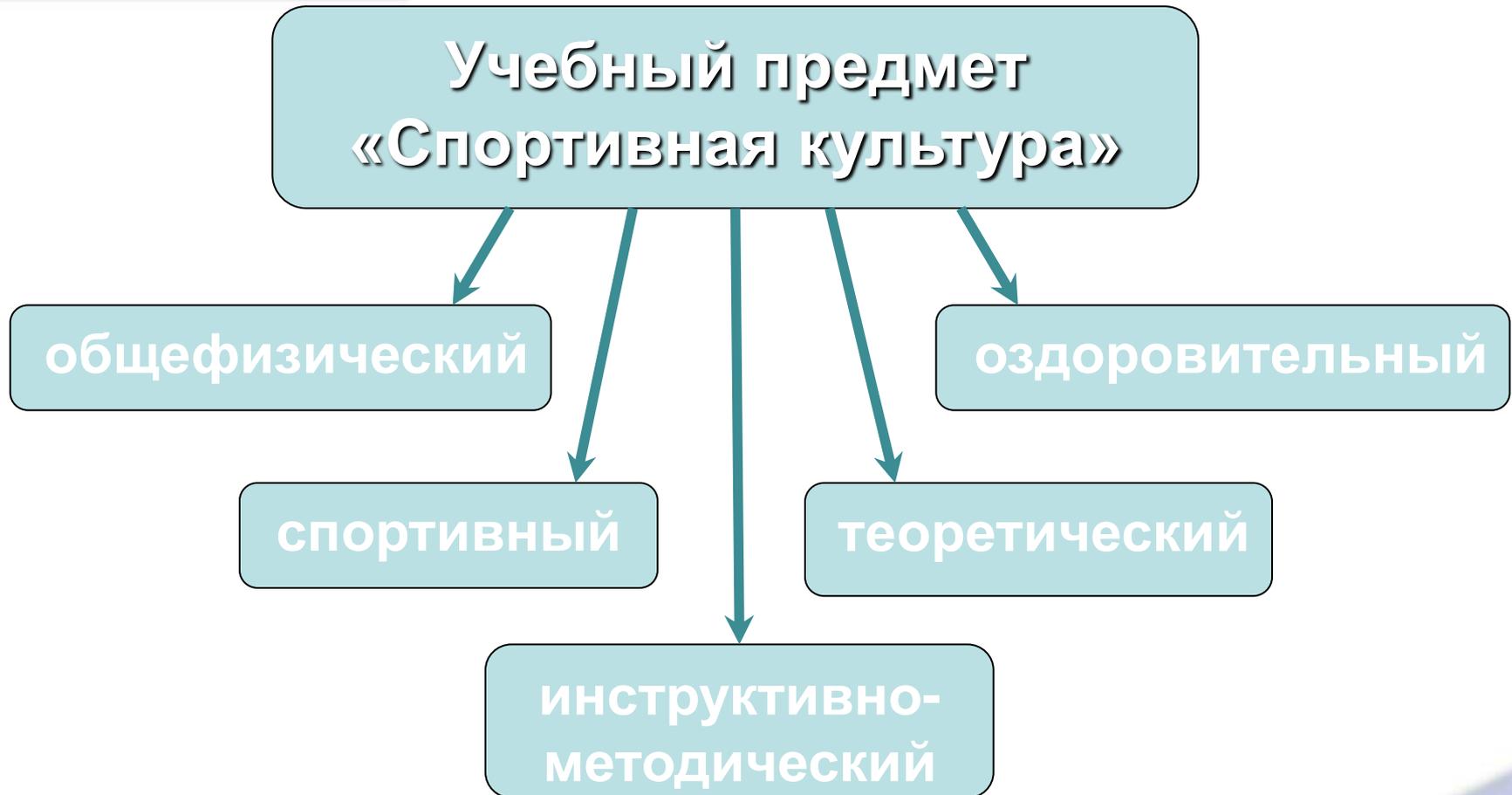
# Спортивное образование

Сущность преобразования содержания физической культуры в спортивную заключается в перестановке акцента с обучения физическим упражнениям на сбалансированное воздействие как на двигательную (использование технологий спортивной подготовки), так и на психическую функции, на интеллектуальный и двигательный компоненты спортивной культуры личности школьников.

# Образовательные уровни учебного предмета

- ❑ **Спортивный уровень** предполагает тренировки в избранном виде спортивной специализации, выбираемом учениками по согласию родителей с правом изменения вида спорта. Тренировка состоит из трех учебно-тренировочных занятий (90–120 мин) по избранному виду спорта и проводится по соответствующим программам. Базовую часть программного материала, обязательную для всех учащихся, составляют: еженедельный теоретический урок в рамках академического расписания и занятия по общей физической подготовке в рамках тренировочной процесса независимо от выбранной учащимися специализации.
- ❑ **Оздоровительный уровень** предполагает одно теоретическое занятие в рамках расписания и учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, которые проводятся два-три раза в неделю по 60–120 мин в конце общешкольного расписания. Содержание практического раздела программного материала определяется действующими программами по физической культуре для средних общеобразовательных школ.
- ❑ **Адаптивный уровень.** Для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также с низким уровнем физической подготовленности, организуются занятия в специальной группе. Они проводятся в рамках расписания во второй половине дня три раза в неделю по 40–60 мин при раздельном обучении мальчиков и девочек.

# Виды учебных занятий



# Методические указания

- **Проведение** теоретических уроков в первой половине дня и тренировочных занятий, преимущественно во второй – один из приемлемых вариантов организационно-методического обеспечения спортизации процесса физического воспитания школьников старших классов в условиях общеобразовательной школы.
- Основной и ничем не заменимой формой спортивного образования является **урок**, его главная функция – обеспечение необходимого уровня образованности. Он должен остаться в учебном расписании школы наряду с другими образовательными уроками. Однако он должен быть наполнен содержанием, обеспечивающим эффективное решение образовательных задач, и проводиться в форме теоретического занятия в условиях класса.
- **Задачи спортивного и физического совершенствования** следует решать на обязательных практических (не менее трех раз в неделю по 1,5–2 ч) занятиях, организованных на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки.

# Методология

- Физическую тренировку человека можно определить как специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его кинезиологического потенциала, **согласованный с ритмом его естественного (нестимулируемого) развития.**

# Правила спортивной тренировки

- Правило однородности тренирующих воздействий;
- Правило минимизации состава тренирующих воздействий;
- Правило необходимости и достаточности тренирующих воздействий;

# Основное правило спортивной тренировки

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДОЛЖНЫ  
СООТВЕТСТВОВАТЬ ТЕКУЩЕМУ СОСТОЯНИЮ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ  
ЧЕЛОВЕКА И СОРАЗМЕРЯТЬСЯ С ЕСТЕСТВЕННЫМ РИТМОМ  
ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЕГО КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО  
ПОТЕНЦИАЛА.



**Спасибо за  
внимание!**