

Оздоровительная направленность физического воспитания школьников

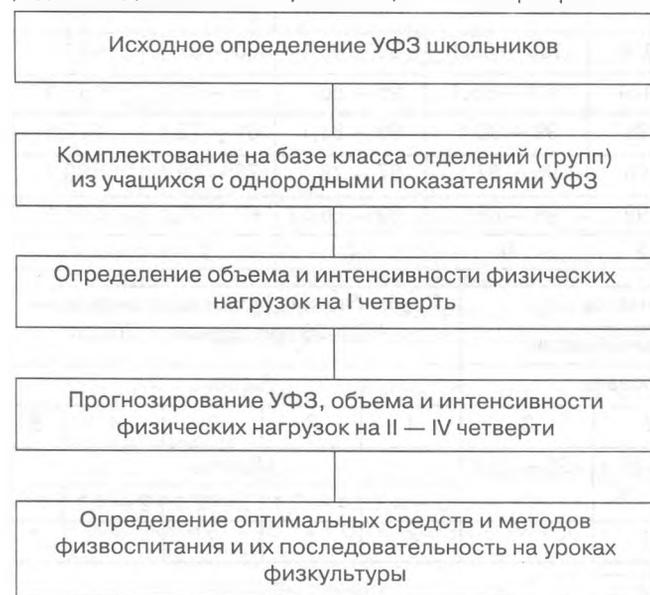
■ Многочисленные исследования свидетельствуют об ухудшении физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности детей и подростков, проживающих в Беларуси. В связи с этим укрепление здоровья детей является одной из актуальных проблем.

Эффективным средством укрепления физического здоровья человека являются физические упражнения. Вот почему все многообразие форм, средств и методов физического воспитания в общеобразовательных школах необходимо использовать в целях оздоровления школьников.

К сожалению, в настоящее время существует ограниченное количество комплексных исследований по обоснованию выбора оптимального содержания средств, методов и форм организации занятий физической культурой с детьми и подростками в условиях неблагоприятной экологической среды. Не хватает и рациональных методик организации учебного процесса, основанных на научных подходах к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в общеобразовательной школе. Недостаточно освещены вопросы по оптимизации содержания и организации уроков физической культуры с оздоровительной направленностью; по рациональному соотношению средств и методов, применяемых с оздоровительной, развивающей и образовательной направленностью; по нормированию объема и интенсивности физических нагрузок при выполнении физических упражнений с учетом уровня физического здоровья (УФЗ) детей; по закономерности и взаимосвязи изменений показателей физического здоровья и физической подготовленности школьников как в течение учебного года, так и в каникулярное время. Автор надеется, что данная статья поможет учителям начальной школы организовать физическое воспитание детей так, чтобы оно действительно способствовало укреплению здоровья школьников.

Основные компоненты физического воспитания

Процесс физического воспитания младших школьников с оздоровительной направленностью включает в себя ряд последовательных организационных мероприятий:



Исходное определение уровня физического здоровья школьников

Под уровнем физического здоровья школьников понимается физическое развитие и функциональные возможности

Исходное определение УФЗ школьников производится в начале учебного года на первых двух уроках физической культуры по методике Г. Л. Апанасенко [1], адаптированной для детей младшего школьного возраста В. А. Медведевым [11]. Тестирование включает в себя определение:

- ✦ массы тела, кг;
 - ✦ жизненной емкости легких (ЖЕЛ), мл;
 - ✦ мышечной силы правой и левой кистей (МСК), кг;
 - ✦ частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд./мин;
 - ✦ артериального давления (АД) в покое, мм Hg;
 - ✦ времени восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 30 с, мин;
 - ✦ артериального давления после 20 приседаний, мм Hg.
- На основании полученных данных рассчитываются величины, определяющие УФЗ:
- ✦ жизненный индекс (ЖИ) — ЖЕЛ / масса тела (мл/кг);
 - ✦ силовой индекс (СИ) — МСК / масса тела · 100 (у. е.);
 - ✦ индекс Робинсона (ИР) — ЧСС · АДс / 100 (у. е.);
 - ✦ время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартине);
 - ✦ соответствие длины и массы тела (оценивается по центильным шкалам [16]).

Таким образом, оценка УФЗ отражает функциональное состояние дыхательной, мышечной и сердечно-сосудистой систем, причем последней как в состоянии покоя, так и после дозированной физической нагрузки.

Результаты пяти приведенных выше показателей оцениваются по соответствующим таблицам в баллах, которые после суммирования определяют интегральную оценку УФЗ. Всего выделяются пять уровней физического здоровья: 1 — очень низкий; 2 — низкий; 3 — средний; 4 — высокий; 5 — очень высокий.

Комплексная оценка уровня физического здоровья девочек [11]

Возраст, лет	Силовой индекс МСК / масса тела · 100					Индекс Робинсона ЧСС · Адс / 100				
	Уровень					Уровень				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	≤ 32	32,1 — 42	42,1 — 47	47,1 — 52	> 52	> 115	112 — 103,1	103 — 94,1	94 — 85,1	< 85,1
7	≤ 33	33,1 — 43	43,1 — 48	48,1 — 53	> 53	> 110	108 — 99,1	99 — 90,1	90 — 81,1	< 81,1
8	≤ 34	34,1 — 44	44,1 — 49	49,1 — 54	> 54	> 106	104 — 95,1	95 — 86,1	86 — 77,1	< 77,1
9	≤ 35	35,1 — 45	45,1 — 50	50,1 — 55	> 55	> 102	99 — 90,1	90 — 81,1	81 — 72,1	< 72,1
10	≤ 36	36,1 — 46	46,1 — 51	51,1 — 56	> 56	> 103	96 — 87,1	87 — 78,1	78 — 69,1	< 69,1
11	≤ 37	37,1 — 47	47,1 — 52	52,1 — 57	> 57	> 105	98 — 89,1	89 — 80,1	80 — 71,1	< 71,1
Баллы	0	1	2	3	4	-2	0	2	3	4

Возраст, лет	Жизненный индекс					Длина-масса тела			Проба Мартине (время восстановления ЧСС, 20 приседаний за 30 с)				
	ЖЕЛ / масса тела (мл/кг)					(центильные шкалы)							
	Уровень					Уровень			Уровень				
	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5
≤ 6	< 51	51 — 55,9	56 — 60,9	61 — 65,9	> 65,9	< 10 и > 90	10 — 25 и 75 — 90	> 25 — 75 <	Минуты				
Баллы	0	1	2	4	5	-2	-1	0	5 — 4,1	4 — 3,1	3 — 2,1	2 — 1,1	< 1

Общая оценка уровня физического здоровья					
Уровень					
	1	2	3	4	5
Баллы					
Σ	≤ 4	5 — 9	10 — 13	14 — 16	> 16

Комплексная оценка уровня физического здоровья мальчиков [11]

Возраст, лет	Силовой индекс МСК / масса тела · 100					Индекс Робинсона ЧСС · Адс / 100				
	Уровень					Уровень				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	37	37,1 — 42	42,1 — 47	47,1 — 57	> 57	> 112	112 — 103,1	103 — 94,1	94 — 85,1	< 85,1
7	≤ 40	40,1 — 45	45,1 — 50	50,1 — 60	> 60	> 108	108 — 99,1	99 — 90,1	90 — 81,1	< 81,1
8	≤ 43	43,1 — 48	48,1 — 53	53,1 — 63	> 63	> 104	104 — 95,1	95 — 86,1	86 — 77,1	< 77,1
9	≤ 46	46,1 — 51	51,1 — 56	56,1 — 66	> 66	> 99	99 — 90,1	90 — 81,1	81 — 72,1	< 72,1
10	≤ 50	50,1 — 55	55,1 — 60	60,1 — 70	> 70	> 96	96 — 87,1	87 — 78,1	78 — 69,1	< 69,1
11	≤ 50	50,1 — 55	55,1 — 60	60,1 — 70	> 70	> 98	98 — 89,1	89 — 80,1	80 — 71,1	< 71,1
Баллы	0	1	2	3	4	-2	0	2	3	4

Возраст, лет	Жизненный индекс					Длина-масса тела			Проба Мартине (время восстановления ЧСС, 20 приседаний за 30 с)				
	ЖЕЛ / масса тела (мл/кг)					(центильные шкалы)							
	Уровень					Уровень			Уровень				
	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5
≤ 6	< 51	51 — 55,9	56 — 60,9	61 — 65,9	> 65,9	< 10 и > 90	10 — 25 и 75 — 90	> 25 — 75 <	Минуты				
Баллы	0	1	2	4	5	-2	-1	0	5 — 4,1	4 — 3,1	3 — 2,1	2 — 1,1	< 1

Общая оценка уровня физического здоровья					
Уровень					
	1	2	3	4	5
Баллы					

Комплектование групп из учащихся с однородными показателями УФЗ

Для того чтобы учащиеся при выполнении физических упражнений находились в равных условиях, целесообразно в начале каждой учебной четверти разделять школьников на группы с учетом их индивидуальных показателей УФЗ. В каждом классе учащихся можно разделить на 6 групп по 3 — 4 школьника (3 группы девочек и 3 группы мальчиков) с однородными показателями УФЗ. Первая группа учащихся формируется из 3 — 4 мальчиков, обладающих самыми низкими показателями УФЗ, вторая группа формируется из 3 — 4 мальчиков с последующими показателями УФЗ, третья группа формируется из мальчиков, обладающих наилучшими показателями УФЗ. Аналогичным образом формируются 3 группы девочек. В каждой группе определяется среднее значение УФЗ.

Определение объема и интенсивности физических нагрузок на I четверть

Объем физической нагрузки на уроке (моторная плотность урока) для учащихся определяется на основании уравнений линейной регрессии, разработанных В. А. Медведевым [11]:

$$\text{МП} = -37,23 + 2,466 \cdot \text{УФЗ} + 0,448 \cdot \text{ЧСС} (1).$$

$$\text{МП} = -37,05 + 3,133 \cdot \text{УФЗ} + 0,385 \cdot \text{ЧСС} (2).$$

МП — моторная плотность урока.

УФЗ — уровень физического здоровья, баллы.

ЧСС — средняя величина ЧСС на занятиях, уд./мин.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = $\pm 1,79$ (1) и $\pm 1,93$ (2).

Оптимизация интенсивности физической нагрузки упражнений, выполняемых в аэробной зоне энергообеспечения, реализуется при помощи математического моделирования.

Уравнения множественной линейной регрессии для определения оптимальной интенсивности аэробных физических упражнений

Упражнение 1

Бег (кол. беговых шагов/мин).

$$\text{И (мальчики)} = 117,44 + 1,17 \cdot \text{УФЗ} + 0,17 \cdot \text{ЧСС} (3).$$

$$\text{И (девочки)} = 129,49 + 0,82 \cdot \text{УФЗ} + 0,08 \cdot \text{ЧСС} (4).$$

И — интенсивность выполнения упражнения (кол. беговых шагов/мин).

УФЗ — уровень физического здоровья, баллы.

ЧСС — частота сердечных сокращений при выполнении упражнения.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = $\pm 1,4$ (3) и $\pm 1,8$ (4).

Упражнение 2

Прыжки через скакалку (кол. раз).

$$\text{И (мальчики)} = -51,56 + 1,56 \cdot \text{УФЗ} + 1,25 \cdot \text{ЧСС} (5).$$

$$\text{И (девочки)} = -34,86 + 1,32 \cdot \text{УФЗ} + 1,14 \cdot \text{ЧСС} (6).$$

И — интенсивность выполнения упражнения, кол. раз/мин.

УФЗ — уровень физического здоровья, баллы.

ЧСС — частота сердечных сокращений при выполнении упражнения.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = $\pm 2,4$ (5) и $\pm 2,6$ (6).

Упражнение 3

И. п. — стоя лицом к скамейке, скамейка поперек. Степ-тест (кол. раз).

$$\text{И (мальчики)} = -18,72 + 0,78 \cdot \text{УФЗ} + 0,9 \cdot \text{ЧСС} (7).$$

$$\text{И (девочки)} = -10,97 + 1,16 \cdot \text{УФЗ} + 0,83 \cdot \text{ЧСС} (8).$$

И — интенсивность выполнения упражнения, кол. раз/мин.

УФЗ — уровень физического здоровья, баллы.

ЧСС — частота сердечных сокращений при выполнении упражнения.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = $\pm 0,7$ (7) и $\pm 1,3$ (8).

Упражнение 4

Бег на месте (кол. раз).

$$\text{И (мальчики)} = -29,03 + 1,23 \cdot \text{УФЗ} + 1,31 \cdot \text{ЧСС} (9).$$

$$\text{И (девочки)} = -12,85 + 1,43 \cdot \text{УФЗ} + 1,18 \cdot \text{ЧСС} (10).$$

И — интенсивность выполнения упражнения, кол. раз/мин.

УФЗ — уровень физического здоровья, баллы.

ЧСС — частота сердечных сокращений при выполнении упражнения.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = $\pm 1,5$ (9) и $\pm 1,9$ (10).

Упражнение 5

И. п. — полувыпад правой ногой. Прыжком смена положения ног (кол. раз).

$$\text{И (мальчики)} = 40,3 + 0,41 \cdot \text{УФЗ} + 0,43 \cdot \text{ЧСС} (11).$$

$$\text{И (девочки)} = 20,8 + 0,52 \cdot \text{УФЗ} + 0,55 \cdot \text{ЧСС} (12).$$

И — интенсивность выполнения упражнения, кол. раз/мин.

УФЗ — уровень физического здоровья, баллы.

ЧСС — частота сердечных сокращений при выполнении упражнения.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = $\pm 0,8$ (11) и $\pm 1,5$ (12).

Упражнение 6

И. п. — о. с. 1 — прыжком ноги врозь, руки вверх; 2 — и. п. (кол. раз).

$$\text{И (мальчики)} = -18,62 + 2,13 \cdot \text{УФЗ} + 0,5 \cdot \text{ЧСС} (13).$$

$$\text{И (девочки)} = -14,67 + 0,39 \cdot \text{УФЗ} + 0,45 \cdot \text{ЧСС} (14).$$

И — интенсивность выполнения упражнения, кол. раз/мин.

УФЗ — уровень физического здоровья, баллы.

ЧСС — частота сердечных сокращений при выполнении упражнения.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = $\pm 0,4$ (13) и $\pm 0,9$ (14).

На основании индивидуальных показателей УФЗ определяются средние показатели УФЗ учащихся в группах, а по представленным выше уравнениям линейной регрессии определяется интенсивность выполнения аэробных упражнений в группах на I четверть.

Представленная методика дает возможность оптимизировать интенсивность физических нагрузок при выполнении аэробных упражнений на уроке физической культуры и корректировать их в зависимости от УФЗ занимающихся.

Прогнозирование УФЗ, объема и интенсивности физических нагрузок на II — IV учебные четверти

С целью оптимизации физической нагрузки на уроках физической культуры для учащихся проводится прогнозирование среднего показателя УФЗ, моторной плотности уроков, реализуемой ЧСС, а также интенсивности выполнения аэробных упражнений на II — IV учебные четверти.

Прогнозирование средних показателей УФЗ происходит на основании уравнений множественной линейной регрессии, предложенных В. А. Медведевым [11] и откорректированных нами с учетом исходного УФЗ школьников (УФЗ в начале учебного года):

$$\text{УФЗ (мальчики)} = 1,76 + 0,51 \cdot \text{ИУФЗ} + 0,08 \cdot \text{КЗ} (15).$$

$$\text{УФЗ (девочки)} = 3,86 + 0,51 \cdot \text{ИУФЗ} + 0,06 \cdot \text{КЗ} (16).$$

УФЗ — прогнозируемая величина уровня физического здоровья, баллы.

ИУФЗ — исходный уровень физического здоровья, баллы.

КЗ — количество занятий, в течение которых прогнозируется изменение УФЗ.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = $\pm 0,4$ и $\pm 0,5$ соответственно.

На основании спрогнозированных средних значений УФЗ детей на II — IV учебные четверти прогнозируются объем и интенсивность физических нагрузок, что способ-

ствует нормализации показателей кардиореспираторной и мышечной систем организма.

Моделирование параметров физической нагрузки позволяет целенаправленно управлять процессом физического воспитания, корректировать объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с модельными вариантами, основанными на индивидуальных показателях УФЗ школьников.

Определение оптимальных средств и методов физвоспитания и их последовательность на уроках физкультуры в течение учебного года

Для решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания необходимо определить наиболее оптимальное содержание учебного материала уроков физической культуры, отвечающее принципу оздоровительной направленности. При этом необходимо учитывать, что наибольшей оздоровительной эффективностью будут обладать средства, методы физического воспитания, а также используемые физические нагрузки, разработанные с учетом уровня физического здоровья школьников.

При неудовлетворительном УФЗ необходимо определить средства и методы его нормализации. Физические нагрузки при этом не должны превышать функциональных возможностей организма ребенка. Физическое воспитание должно носить преимущественно оздоровительную направленность. При удовлетворительном, хорошем и особенно отличном УФЗ акцент физического воспитания смещается в сторону развивающей направленности (т. е. развития двигательных способностей).

Содержание уроков с оздоровительной направленностью

Подготовительная часть. Подготовительная часть урока проводится по общепринятой структуре [10, 15, 17]. В качестве средств общей разминки используются гимнастические, циклические и комбинированные упражнения локального и общего воздействия для активизации функциональных систем организма школьников и подготовке учащихся к выполнению основных задач урока.

На первом уроке каждой учебной четверти 10 мин отводится на ознакомление детей с основными вопросами

теоретического раздела. Дальнейшее формирование теоретических знаний по физкультуре осуществляется в течение учебного года.

Продолжительность подготовительной части урока составляет примерно 8 — 10 мин.

Основная часть. Структуру основной части урока можно условно разделить на два блока.

I. Обучающий блок, основными задачами которого являются:

- ✧ изучение техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, подвижных игр, элементов спортивных игр;
- ✧ формирование физкультурных знаний.

II. Оздоровительно-развивающий блок, основными задачами которого являются:

- ✧ оптимизация функционального состояния организма учащихся;
- ✧ развитие физических способностей.

Основная деятельность в процессе выполнения физических упражнений в основной части урока осуществляется преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения.

Учебный материал по изучению техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, а также формированию физкультурных знаний соответствует требованиям комплексной программы по физическому воспитанию.

Обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических способностей школьников происходит по общепринятым методикам [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18].

В I и IV четвертях базовым видом является легкая атлетика. Содержание уроков включает в себя изучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений — бега, метания, легкоатлетических прыжков. Дополнительными видами являются гимнастика и игры.

Во II четверти базовым видом является гимнастика. Содержание уроков включает в себя изучение техники гимнастических упражнений — акробатики, опорных прыжков, упражнений в равновесии, лазании. Дополнительными видами являются легкая атлетика и игры.

В III четверти базовым видом являются игры. Содержание уроков включает в себя изучение элементов техники игры в баскетбол и изучение подвижных игр. Дополнительными видами являются легкая атлетика и гимнастика.

Структура построения основной части занятий



В начале основной части урока решаются задачи по изучению техники базового вида (I и IV четверти — легкая атлетика, II четверть — гимнастика, III четверть — игры), а также по формированию физкультурных знаний. На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 10 — 15 мин. Используется фронтальный и групповой методы обучения. Далее решаются задачи по оптимизации функционального состояния организма занимающихся и развитию их физических способностей. В начале учебной четверти школьники разделяются на 6 групп с однородными индивидуальными показателями УФЗ. Первая и третья группы выполняют аэробные упражнения с заданной интенсивностью (см. формулы 3 — 14). Интенсивность следует задавать с помощью звукового сигнала по секундомеру. Пятая группа выполняет упражнения, направленные на развитие силы. Вторая и шестая группы выполняют упражнения, направленные на развитие гибкости. Четвертая группа выполняет дыхательные упражнения.

Продолжительность выполнения упражнений на станциях 2 минуты.

Непременным условием решения задач II блока является последовательность применяемых средств и методов, а также чередование упражнений высокой и низкой интенсивности при использовании метода круговой тренировки.

Каждое упражнение выполняется в течение 2 мин. После выполнения упражнений на станции учащиеся групп меняются местами. Используется метод круговой тренировки.

Таблица 1

Содержание упражнений на станциях в I и IV четвертях

Станция	Упражнения
I	1. Бег
II	1. И. п. — выпад правой ногой, руки на колене. Пружинистые покачивания 2. И. п. — присед на правой ноге, левую в сторону на пятку. Перенос тела с ноги на ногу 3. И. п. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны туловища вперед 4. И. п. — стоя на правой ноге, левая согнута в колене, хват левой рукой за носок правой ноги. 1 — отводя левую ногу назад, прогнуться в пояснице; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же с другой ноги 5. И. п. — стоя лицом к опоре, руки на опоре, хват сверху. Махи правой (левой) ногой в стороны 6. И. п. — стоя правым (левым) боком к опоре, правая (левая) рука на опоре, хват сверху. Махи левой (правой) ногой вперед и назад
III	1. Прыжки через скакалку 2. И. п. — полувыпад правой ногой. Прыжком смена положения ног 3. И. п. — о. с. 1 — прыжком ноги врозь, руки вверх; 2 — и. п.
IV	1. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, вдох; 2 — руки через стороны вниз, выдох 2. И. п. — о. с. 1 — 4 — вдох через нос; 5 — 8 — выдох через рот 3. И. п. — о. с. 1 — 8 — вдох через нос; 9 — 16 — выдох через рот 4. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, вдох; 2 — с наклоном вперед руки через стороны вниз, выдох 5. Грудное дыхание 6. Диафрагменное дыхание

V	1. И. п. — упор лежа на опоре (до 40 см). Сгибание и разгибание рук 2. И. п. — стойка ноги врозь. Приседания 3. И. п. — сидя на гимнастической скамейке продольно, руки за голову, ноги закреплены. Наклоны туловища назад, вперед 4. И. п. — лежа на животе на гимнастической скамейке продольно, руки за голову. Прогибание туловища 5. И. п. — смешанный вис. Сгибание, разгибание рук 6. И. п. — упор лежа сзади на гимнастической скамейке. Сгибание, разгибание рук
VI	1. И. п. — стоя в наклоне вперед лицом к опоре, руки на опоре. Прогибание туловища 2. И. п. — стоя спиной к опоре, руки на опоре, хват сверху. Приседания 3. И. п. — стойка правая рука вверх. 1 — согнуть руки за спину, кисти в замок; 2 — то же со сменой положения рук 4. И. п. — стойка руки вперед скрестно, кисти сцеплены (ладони вместе). 1 — сгибая руки, выкрут вперед; 2 — обратным движением и. п.; 3 — 4 — то же со сменой положения рук 5. И. п. — стоя, руки назад, кисти вверх (ладони вместе). 1 — согнуть руки в локтях; 2 — и. п. 6. И. п. — стоя, правая рука, согнутая в локтевом суставе, сверху, кисть за голову, кисть левой руки на локте правой. 1 — 8 — пружинящие отведения правой руки влево; 9 — 16 — то же со сменой положения рук

Таблица 2

Последовательность выполнения упражнений на станциях в I и IV четвертях

№ урока	Станции					
	I	II	III	IV	V	VI
	Номер упражнения на станции					
3	1	1, 2	1	1, 2, 3	1, 2	1, 2
4	1	3, 4	1	4, 5, 6	3, 4	3, 4
5	1	5, 6	1	1, 2, 3	5, 6	5, 6
6	1	1, 2	1	4, 5, 6	1, 2	1, 2
7	1	3, 4	1	1, 2, 3	3, 4	3, 4
8	1	5, 6	1	4, 5, 6	5, 6	5, 6
9	1	1, 2	1	1, 2, 3	1, 2	1, 2
10	1	3, 4	1	4, 5, 6	3, 4	3, 4
11	1	5, 6	2	1, 2, 3	5, 6	5, 6
12	1	1, 2	2	4, 5, 6	1, 2	1, 2
13	1	3, 4	2	1, 2, 3	3, 4	3, 4
14	1	5, 6	2	4, 5, 6	5, 6	5, 6
15	1	1, 2	2	1, 2, 3	1, 2	1, 2
16	1	3, 4	2	4, 5, 6	3, 4	3, 4
17	1	5, 6	2	1, 2, 3	5, 6	5, 6
18	1	1, 2	2	4, 5, 6	1, 2	1, 2
19	1	3, 4	3	1, 2, 3	3, 4	3, 4
20	1	5, 6	3	4, 5, 6	5, 6	5, 6
21	1	1, 2	3	1, 2, 3	1, 2	1, 2
22	1	3, 4	3	4, 5, 6	3, 4	3, 4
23	1	5, 6	3	1, 2, 3	5, 6	5, 6
24	1	1, 2	3	4, 5, 6	1, 2	1, 2
25	1	3, 4	3	1, 2, 3	3, 4	3, 4

Таблица 3

Содержание упражнений на станциях во II четверти

Станция	Упражнения
I	1. Бег на месте 2. Прыжки через скакалку
II	1. И. п. — выпад правой ногой, руки на колене. Пружинистые покачивания 2. И. п. — присед на правой ноге, левую в сторону на пятку. Перенос тела с ноги на ногу 3. И. п. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны туловища вперед 4. И. п. — стоя на правой ноге, левая согнута в колене, хват левой рукой за носок правой ноги. 1 — отводя левую ногу назад, прогнуться в пояснице; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же с другой ноги 5. И. п. — стоя лицом к опоре, руки на опоре, хват сверху. Махи правой (левой) ногой в стороны 6. И. п. — стоя правым (левым) боком к опоре, правая (левая) рука на опоре, хват сверху. Махи левой (правой) ногой вперед и назад 7. И. п. — сидя ноги врозь. 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперед; 3 — наклон к левой ноге; 4 — и. п. 8. И. п. — лежа на животе, ноги согнуты в коленях, взяться за носки. 1 — прогнуться; 2 — и. п.
III	1. И. п. — стоя лицом к скамейке, скамейка поперек. Степ-тест 2. И. п. — полувыпад правой ногой. Прыжком смена положения ног 3. И. п. — о. с. 1 — прыжком ноги врозь, руки вверх; 2 — и. п.
IV	1. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, вдох; 2 — руки через стороны вниз, выдох 2. И. п. — о. с. 1 — 4 — вдох через нос; 5 — 8 — выдох через рот 3. И. п. — о. с. 1 — 8 — вдох через нос; 9 — 16 — выдох через рот 4. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, вдох; 2 — с наклоном вперед руки через стороны вниз, выдох 5. Грудное дыхание 6. Диафрагменное дыхание
V	1. И. п. — упор лежа на опоре (до 40 см). Сгибание и разгибание рук 2. И. п. — стойка ноги врозь. Приседания 3. И. п. — сидя на гимнастической скамейке продольно, руки за голову, ноги закреплены. Наклоны туловища назад, вперед 4. И. п. — лежа на животе на гимнастической скамейке продольно, руки за голову. Прогибание туловища 5. И. п. — смешанный вис. Сгибание, разгибание рук 6. И. п. — упор сзади, лежа на гимнастической скамейке. Сгибание, разгибание рук 7. И. п. — вис спиной к шведской стенке. Поднимание колен к груди 8. И. п. — стойка ноги врозь. Приседания 9. Лазание по канату в два приема

VI	1. И. п. — стоя в наклоне вперед лицом к опоре, руки на опоре. Прогибание туловища 2. И. п. — стоя спиной к опоре, руки на опоре, хват сверху. Приседания 3. И. п. — стойка правая рука вверх. 1 — согнуть руки за спину, кисти в замок; 2 — то же со сменной положения рук 4. И. п. — стойка руки вперед скрестно, кисти сцеплены (ладони вместе). 1 — сгибая руки, выкрут вперед; 2 — обратным движением и. п.; 3 — 4 — то же со сменой положения рук 5. И. п. — стоя, руки назад, кисти вверх (ладони вместе). 1 — согнуть руки в локтях; 2 — и. п. 6. И. п. — стоя, правая рука согнута в локтевом суставе сверху, кисть за голову, кисть левой руки на локте правой. 1 — 8 — пружинящие отведения правой руки влево; 9 — 16 — то же со сменой положения рук 7. И. п. — лежа на спине. 1 — правую ногу вверх, взяться правой рукой за носок; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же с другой ноги 8. И. п. — поперечный полшпагат. 1 — поворот направо; поворот налево; поворот направо; поворот налево
----	--

Таблица 4

Последовательность выполнения упражнений на станциях во II четверти

№ урока	Станции					
	I	II	III	IV	V	VI
	Номер упражнения на станции					
28	1	1, 2	1	1, 2, 3	1, 2	1, 2
29	2	3, 4	2	4, 5, 6	3, 4	3, 4
30	1	5, 6	3	1, 2, 3	5, 6	5, 6
31	2	7, 8	1	4, 5, 6	7, 8	7, 8
32	1	1, 2	2	1, 2, 3	9	1, 2
33	2	3, 4	3	4, 5, 6	1, 2	3, 4
34	1	5, 6	1	1, 2, 3	3, 4	5, 6
35	2	7, 8	2	4, 5, 6	5, 6	7, 8
36	1	1, 2	3	1, 2, 3	7, 8	1, 2
37	2	3, 4	1	4, 5, 6	9	3, 4
38	1	5, 6	2	1, 2, 3	1, 2	5, 6
39	2	7, 8	3	4, 5, 6	3, 4	7, 8
40	1	1, 2	1	1, 2, 3	5, 6	1, 2
41	2	3, 4	2	4, 5, 6	7, 8	3, 4
42	1	5, 6	3	1, 2, 3	9	5, 6
43	2	7, 8	1	4, 5, 6	1, 2	7, 8
44	1	1, 2	2	1, 2, 3	3, 4	1, 2
45	2	3, 4	3	4, 5, 6	5, 6	3, 4
46	1	5, 6	1	1, 2, 3	7, 8	5, 6

Таблица 5

Содержание упражнений на станциях в III четверти

Станция	Упражнения
I	1. Бег на месте 2. Прыжки через скакалку
II	1. И. п. — выпад правой ногой, руки на колене. Пружинистые покачивания 2. И. п. — присед на правой ноге, левую в сторону на пятку. Перенос тела с ноги на ногу 3. И. п. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны туловища вперед 4. И. п. — стоя на правой ноге, левая согнута в колене, хват левой рукой за носок правой. 1 — отводя левую ногу назад, прогнуться в пояснице; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же с другой ноги 5. И. п. — стоя лицом к опоре, руки на опоре, хват сверху. Махи правой (левой) ногой в стороны 6. И. п. — стоя правым (левым) боком к опоре, правая (левая) рука на опоре, хват сверху. Махи левой (правой) ногой вперед и назад 7. И. п. — сидя ноги врозь. 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперед; 3 — наклон к левой ноге; 4 — и. п. 8. И. п. — лежа на животе, ноги согнуты в коленях, взяться за носки. 1 — прогнуться; 2 — и. п.
III	1. И. п. — стоя лицом к скамейке, скамейка поперек. Степ-тест 2. И. п. — полувыпад правой ногой. Прыжком смена положения ног 3. И. п. — о. с. 1 — прыжком ноги врозь, руки вверх; 2 — и. п.
IV	1. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, вдох; 2 — руки через стороны вниз, выдох 2. И. п. — о. с. 1 — 4 — вдох через нос; 5 — 8 — выдох через рот 3. И. п. — о. с. 1 — 8 — вдох через нос; 9 — 16 — выдох через рот 4. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, вдох; 2 — с наклоном вперед руки через стороны вниз, выдох 5. Грудное дыхание 6. Диафрагменное дыхание
V	1. И. п. — упор лежа на опоре (до 40 см). Сгибание и разгибание рук 2. И. п. — стойка ноги врозь. Приседания 3. И. п. — сидя на гимнастической скамейке продольно, руки за голову, ноги закреплены. Наклоны туловища назад, вперед 4. И. п. — лежа на животе на гимнастической скамейке продольно, руки за голову. Прогибание туловища 5. И. п. — смешанный вис. Сгибание, разгибание рук 6. И. п. — упор сзади, лежа на гимнастической скамейке. Сгибание, разгибание рук 7. И. п. — вис спиной к шведской стенке. Поднимание колен к груди 8. И. п. — стойка ноги врозь. Приседания

VI	1. И. п. — стоя в наклоне вперед лицом к опоре, руки на опоре. Прогибание туловища 2. И. п. — стоя спиной к опоре, руки на опоре, хват сверху. Приседания 3. И. п. — стойка правая рука вверх. 1 — согнуть руки за спину, кисти в замок; 2 — то же со сменной положения рук 4. И. п. — стойка руки вперед скрестно, кисти сцеплены (ладони вместе). 1 — сгибая руки, выкрут вперед; 2 — обратным движением и. п.; 3 — 4 — то же со сменной положения рук 5. И. п. — стоя, руки назад, кисти вверх (ладони вместе). 1 — согнуть руки в локтях; 2 — и. п. 6. И. п. — стоя, правая рука согнута в локтевом суставе вверх, кисть за голову, кисть левой руки на локте правой. 1 — 8 — пружинящие отведения правой руки влево; 9 — 16 — то же со сменной положения рук 7. И. п. — лежа на спине. 1 — правую ногу вверх, взяться правой рукой за носок; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же с другой ноги 8. И. п. — поперечный полушпагат. 1 — поворот направо; поворот налево; поворот направо; поворот налево
----	--

Таблица 6

Последовательность выполнения упражнений на станциях в III четверти

№ урока	Станции					
	I	II	III	IV	V	VI
	Номер упражнения на станции					
58	1	1, 2	1	1, 2, 3	1, 2	1, 2
59	2	3, 4	2	4, 5, 6	3, 4	3, 4
60	1	5, 6	3	1, 2, 3	5, 6	5, 6
61	2	7, 8	1	4, 5, 6	7, 8	7, 8
62	1	1, 2	2	1, 2, 3	1, 2	1, 2
63	2	3, 4	3	4, 5, 6	3, 4	3, 4
64	1	5, 6	1	1, 2, 3	5, 6	5, 6
65	2	7, 8	2	4, 5, 6	7, 8	7, 8
66	1	1, 2	3	1, 2, 3	1, 2	1, 2
67	2	3, 4	1	4, 5, 6	3, 4	3, 4
68	1	5, 6	2	1, 2, 3	5, 6	5, 6
69	2	7, 8	3	4, 5, 6	7, 8	7, 8
70	1	1, 2	1	1, 2, 3	1, 2	1, 2
71	2	3, 4	2	4, 5, 6	3, 4	3, 4
72	1	5, 6	3	1, 2, 3	5, 6	5, 6
73	2	7, 8	1	4, 5, 6	7, 8	7, 8
74	1	1, 2	2	1, 2, 3	1, 2	1, 2
75	2	3, 4	3	4, 5, 6	3, 4	3, 4
76	1	5, 6	1	1, 2, 3	5, 6	5, 6
77	2	7, 8	2	4, 5, 6	7, 8	7, 8

После прохождения всех станций проводятся эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие общей выносливости, силы, быстроты, ловкости, скоростно-си-

ловых способностей учащихся. На выполнение всех заданий отводится 15 — 20 мин.

На последних двух уроках проводится тестирование физической подготовленности школьников.

Заключительная часть. Заключительная часть урока проводится по общепринятой структуре [10, 15, 17]. В начале заключительной части используются упражнения, предназначенные для приведения функциональных систем организма школьников в исходное состояние. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, уменьшения напряжения мышечных групп используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание, правильную осанку. В конце заключительной части подводятся итоги урока: выставляются оценки, дается домашнее задание. Продолжительность заключительной части урока составляет 2 — 3 минуты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Так можно ли измерить здоровье? // Советский спорт. — 17 мая 1987.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
3. Бойко В. В. Целенаправленное физическое развитие двигательных способностей человека. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с.
4. Геллер Е. М. Подвижные игры пионеров и школьников. — Мн.: Нар. асвета, 1966. — 122 с.
5. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. — Мн.: Нар. асвета, 1978. — 88 с.
6. Гужаловский А. А. Физическая подготовка школьника. — Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. — 151 с.
7. Гуревич И. А. Физические упражнения для моделирования круговой тренировки. — Мн.: Польша, 1984. — 40 с.
8. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — 3-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Выш. шк., 1985. — 256 с.
9. Лях В. И. Координационные способности школьников. — Мн.: Польша, 1989. — 159 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
11. Медведев В. А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры в неблагоприятных экологических условиях. — Гомель: ГГУ, 2000. — 130 с.
12. Працко Ю. Ф., Семикоп А. Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: Метод. пособие. — Мн.: Польша, 1989. — 144 с.
13. Развитие двигательных качеств школьников / Под ред. З. И. Кузнецовой. — М.: Просвещение, 1967. — 204 с.
14. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — М., 1994. — 65 с.
15. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ. культуры пед. ин-тов по спец. "Физическая культура" / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.: Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
16. Усов И. Н. Здоровый ребенок: Справочник педиатра. — 2-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Беларусь, 1994. — 446 с.
17. Физическое воспитание в I — IV классах общеобразовательной школы: Пособие для учителя / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.: Под ред. Е. Н. Ворсина. — Мн.: ПК ИП "Асар", 1995. — 176 с.
18. Шолех М. Круговая тренировка: Пер. с нем. / Под общ. ред. и с предисл. Л. П. Матвеева. — Мн.: Физкультура и спорт, 1966. — 171 с.

К. Ю. РОМАНОВ,

старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
Гомельского государственного медицинского института.

Выхаванне дасягнула сваёй мэты, калі чалавек валодае сілай і воляй самога сябе адукоўваць і ведае спосаб і сродкі, як гэта ажыццяўляць.

А. Дыстэрвег

Навучанне на ўроках музыкі будзе мець развіццёвы характар, калі дзіця займаецца разнастайнымі відамі музычнай дзейнасці і засвойвае веды актыўна. Пры гэтым вучэбная дзейнасць ажыццяўляецца як музычна-мастацкая.

Музычна-мастацкая дзейнасць найперш прадугледжвае развіццё тэарэтычнага мыслення дзіцяці. Работа над музычным матэрыялам часцей за ўсё праходзіць у форме эксперыменту, каб вучні маглі глыбей пранікнуць у прыроду і сутнасць музычных з'яў.

Урок музыкі патрабуе ад настаўніка арганізацыі такога педагагічнага працэсу, дзе мелі б месца актыўная мысліцельная дзейнасць вучняў і творчае перасэнсаванне імі твора ў ходзе работы над ім. Дзеці павінны самастойна ці з дапамогай настаўніка ставіць праблему і вырашаць яе шляхам індывідуальнай, групавой ці калектыўнай работы. Важна не толькі навучыць дзіця разумець музыку, эмацыянальна ўспрымаць яе, правільна і прыгожа выконваць, але і выпрацаваць у яго ўстойлівы інтарэс да пазнання музыкі, жаданне самастойна набываць новыя веды пра яе, слухаць і чуць музычныя творы. Развіццё ўмення слухаць сябе ў час спеваў, аналізаваць свой удзел у розных відах музычнай дзейнасці, бачыць перспектыву свайго развіцця — гэты шлях праходзіць вучань у працэсе музычна-мастацкай дзейнасці на ўроках музыкі.

Абавязковай умовай навучання музыцы з'яўляецца раскрыццё індывідуальных музычных здольнасцей вучняў, выяўленне ступені іх цікавасці да музычна-мастацкай дзейнасці. Найперш настаўніку важна стварыць спрыяльныя ўмовы для праяўлення магчымасцей кожнага дзіцяці. Вучань з парушанай кардынацыяй паміж сыхам і голасам, са слабымі галасавымі данымі можа быць добрым выканаўцам акампанементу на дзіцячых музычных інструментах, удзельнічаць у інсцэніроўках музычных твораў, у пластычным інтанаванні. Пры арганізацыі музычна-мастацкай дзейнасці настаўніку трэба даваць вучням магчымасць выбару занятку. Так, калі ў класе ідзе работа над стварэннем кампазіцыі да развучанай песні, дзіця само можа вызначыць, чым яму займацца ў дадзены момант: выбраць дзіцячы музычны інструмент і падабраць акампанемент да песні, удзельнічаць у пластычным інтанаванні, быць запявалам ці проста выконваць песню ў складзе хору. Пасля выканання пэўнага віду дзейнасці настаўнік аналізуе працэс і вынік работы кожнага вучня. Пры гэтым не трэба скупіцца на пахвалу, варта адзначаць нават нязначныя поспехі вучняў, ствараючы тым самым умовы для рэфлексіі.

Планаванне і канструяванне ўрокаў музыкі на аснове сумеснай дзейнасці настаўніка і вучняў, дзе галоўнай задачай настаўніка з'яўляецца арганізацыя самастойнай работы дзяцей, даюць магчымасць развіцця іх тэарэтычнага мыслення, эстэтычнага ўспрыняцця, фарміравання ўмення вучыцца ў працэсе вучэбнага супрацоўніцтва.

На першы погляд выкарыстанне на ўроках музыкі калектыўных відаў дзейнасці не дае шырокіх маг-