

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 3» Города Прокопьевска Кемеровской области

**Методическая разработка
« Познавательные-развивающие педагогические технологии
в регби – как первый шаг в подготовке спортсмена
высокой квалификации»**

Составитель:

Дужий Светлана Александровна,
тренер – преподаватель
муниципального бюджетного
образовательного
учреждения дополнительного
образования детей «Детско-
юношеская спортивная школа № 3»

г. Прокопьевск

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|----|
| 1 | Аннотация | 3 |
| 1.1 | Цель, задачи и направленность учебно-методической разработки | |
| 1.2 | Адресат | |
| 2. | Введение | 4 |
| 2.1. | Актуальность и востребованность на современном этапе | |
| 2.2. | Цель развивающих педагогических технологий и условия реализации | |
| 3. | Познавательные-развивающие педагогические технологии в регби – как первый шаг в подготовке спортсмена высокой квалификации | 6 |
| 3.1. | Специфика развивающих педагогических технологий | |
| 3.2. | Подходы к разработке познавательной-педагогической системы. | |
| 3.3. | Структура тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и групп НП 1 года обучения познавательной-развивающей направленности | |
| 3.4. | Общая характеристика условий, способов развития познавательных способностей. | |
| 4. | Заключение | 12 |
| 5. | Список литературы | 13 |
| 6. | Приложения | 14 |

1. Аннотация

1.1 Цель, задачи и направленность учебно-методической разработки.

- Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания;
- развитие познавательно-развивающих способностей детей на начальном этапе обучения;
- популяризация регби, повышение интереса детей к спорту и приобщение их к регби;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств у подрастающего поколения, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развитие двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, координационных, скоростной и общей выносливости.

1.2. Адресат

Для учителей физической культуры, организаторов внеклассной и спортивной работы с целью вовлечения обучающихся во внеклассную деятельность с младшего школьного возраста, тренеров – преподавателей по видам спорта.

2. Введение

2.1. Актуальность и востребованность на современном этапе.



Регби (англ. *rugby football*) - олимпийский вид спорта, спортивная командная игра, в которую играют на прямоугольном поле мячом овальной формы, разновидность футбола. В Англии игра в мяч всегда пользовалась огромной популярностью. В средние века она значительно отличалась от нынешних футбола и регби: огромные толпы людей без всяких правил гоняли мяч по городским улицам и сельским дорогам. Его ловили, кидали, пинали, делали все, чтобы загнать на сторону противника. Естественно, что такие «матчи» обычно кончались всеобщей потасовкой.

В 1871 был создан Союз регби (Rugby Football Union), объединивший двадцать один английский клуб. Тогда же появились официальные правила игры. В 1873 возник Союз регби Шотландии (Scottish Rugby Union), в 1875 — ирландский союз. В 1890 они объединились в Международный совет регби (International Rugby Football Board), в который позднее вошли Австралия, Новая Зеландия и Южная Африка.

Инициаторами включения регби в Олимпийские игры были представители Румынии. Впервые регби появилось в программе парижской Олимпиады 1900. Огромной популярностью среди любителей регби пользуется «Турнир пяти наций», проводимый в Англии. Он был учрежден в 1910, а после второй мировой войны возрожден в 1947. В турнире принимают участие сборные команды Англии, Шотландии, Ирландии, Уэльса, Франции.

Регби входил в олимпийскую программу четырех Игр — в 1900, 1908, 1920 и 1924 гг. Однако затем этот вид спорта потерял олимпийский статус из-за отсутствия Международной федерации регби и невозможности курирования национальных подразделений и проведения международных соревнований.

Исполком Международного олимпийского комитета (МОК) проголосовал за включение регби-7 в число олимпийских видов спорта. Такое решение приняли участники 121-й сессии Международного олимпийского комитета, проголосовав за сохранение 26 уже входящих в олимпийскую программу видов спорта и включение, начиная с 2016 года, двух новых - регби-7 (с командами в семь игроков) и гольфа.

Регби – игра, которая уникально подходит всем формам и размерам, девочкам и мальчикам, всем возрастам и способностям. В регби можно с удовольствием играть в его различных формах: от Регби-15 до Регби-7 и бесконтактного тэг-регби. В Регби можно играть даже на пляже или в снегу. Для каждого ребенка найдется уровень участия, которые принесет ему удовольствие.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

В г. Прокопьевске (Кемеровской области) большая история развития регби. Хоть и городок у нас маленький, но история регби у нас большая.

На данном этапе в городе имеется отделение регби в Детско-юношеской спортивной школе

№ 3, профессиональная команда «ДЮСШ-Прокопьевск», которая участвует в Чемпионате России по регби среди юниорок. И семь общеобразовательных школ города участвуют в Всероссийской программе «Регби в школе 2013-2014г», где в данных школах проводятся уроки физической культуры с элементами регби.

Я хочу ознакомить Вас с новой технологией физического воспитания и организации тренировочного процесса на первом этапе обучения (в ДЮСШ – это спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки до 1 года, в общеобразовательных школах - начальная школа 1-4 классы).

2.2. Цель развивающих педагогических технологий

Создание организационно – педагогических условий средствами образовательного, воспитательного, развивающего и оздоровительного компонентов, направленных на развитие детей различного возраста. Цель системы определяет социальный заказ: с одной стороны учащиеся, для воспитания и обучения которых организуется система; с другой стороны педагоги, управляющие воспитательно – образовательным процессом.

Условия реализации.

Для проведения данных мероприятий использовались различные методы и приемы обучения: словесный, частично-поисковый, наглядный, классификационный, метод создания проблемных ситуаций, способствующий развитию индивидуальных возможностей учащихся. Игровая форма работы, совместная деятельность учителя и учащихся.

1. Мячи (регбийные, набивные, для метания, теннисные, баскетбольные, футбольные)
2. Баскетбольные стойки с кольцами
3. Секундомер
4. Кегли, флажки, фишки
5. Скакалки
6. Маты гимнастические
7. Видеоаппаратура и музыкальная аппаратура.

3. Познавательные-развивающие педагогические технологии в регби – как первый шаг в подготовке спортсмена высокой квалификации

3.1. Специфика развивающих педагогических технологий

Первый этап предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к регби; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики регби, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини регби). Возраст 9 – 11 лет. Сочетается этот этап с группами СОГ и начальной подготовки 1 года обучения.

Сейчас большое разнообразие видов спорта, наиболее массовыми и популярными являются спортивные командные игры. Привлечение молодежи, к менее популярным видам, является трудной задачей. Регби, весьма контактный и сложный вид спорта также не является исключением.

Кроме того, игра представляет собой синтез многих видов спорта, таких как: футбол (игра ногой и удары по мячу), легкая атлетика (бег с переменной скоростью на различные дистанции), борьба (силовые единоборства в борьбе за мяч, блокирование и остановка игрока с мячом в руках), гандбол (игра руками). В регби существуют и строго специфические соревновательные действия, которые не встречаются ни в одной другой спортивной игре - это схватки (произвольные и назначаемые) и коридоры, где игроки, в установленном правилами порядке, пытаются выиграть мяч.

Регбист - это стратег, тактик, «многоборец», он должен иметь богатый арсенал специальных знаний, тактических и технических навыков, обладать высоким уровнем развития физических качеств. Целостный и многогранный характер игровой соревновательной деятельности требует оптимального сочетания названных факторов, а их взаимосвязь — специального целенаправленного воздействия.

Игра требует высокого проявления силового потенциала игроков и различных сторон специальной выносливости, и что именно уровень развития этих качеств в большей степени обеспечивает командам успешность выступлений на игровой арене.

Результаты физиологических и социально-педагогических исследований уровня физических, психических и когнитивных способностей, функционального состояния детей свидетельствуют о том, что в отличие от других организаций ф.в. детей, эта технология позволяет добиваться стойкого улучшения показателей здоровья, познавательной-развивающей сферы, формирование активной мотивации на потребность в здоровом образе жизни, занятиях регби как неотъемлемого компонента.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому

для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий регби.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных регбистов.

Младший возраст (7-10 лет). Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление поверить в свои силы, добиться каких-либо достижений. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям.

3.2. Подходы к разработке познавательно-педагогической системы.

При разработке системы использовались следующие подходы:

- **системно – структурный подход** – построение системы физического воспитания детей на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств детей. Благодаря этому создается формирование пространственных и временных представлений окружающего мира, в двух основных формах, одновременно являющихся и ступенями познания: непосредственной (чувственно – образной) и опосредованной (логико-понятийной);

- **лично – ориентированный подход** – опирается на потребностно – мотивационную сферу, направлен на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимании влияния на него физических упражнений

- **деятельностный подход** – подразумевает повышения доли самостоятельности детей в учебной деятельности, в приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

- **Интегративный подход** – в содержании программного материала по физическому воспитанию детей включаются компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающих гармоничное развитие всех основ личности.

Теоретико – методологической основой развития детей является комплексное решение **воспитательных, развивающих и оздоровительных** задач в соответствии с принципами дифференциации индивидуализации, основными

психолого-педагогическими теориям развивающего и личностно ориентированного обучения, представленных в таблицах 1-3. (Приложение 1)

Воспитание – специфический вид деятельности, представляет двусторонний процесс, причем специфичен и продукт этой деятельности – новые знания, умения, навыки. Воспитательный компонент выражается в чувстве долга и ответственности детей за свое здоровье и образ жизни.

Собственно говоря, воспитание-процесс целенаправленного формирования Личности. Под процессом воспитания понимают организованное целенаправленное руководство воспитанием спортсмена в соответствии с определенными, поставленными целями.

Развивающие задачи предполагают личностное развитие ребенка по интеллектуальному, физическому и интенсионному векторам.

Задача интеллектуального направления – формирование у ребенка комплекса теоретических знаний, направленных на:

- использование мыслительных операций сравнения, анализа и синтеза изучаемых понятий;
- использование приемов умственной деятельности для решения широкого круга двигательных задач в различных условиях;

Физический вектор направлен на развитие оптимального личностного уровня воспитания комплекса основных физических качеств и координационных способностей.

Вместе с тем необходимо учитывать, что на каждой возрастной ступени обучение двигательной деятельности имеет не только специфические формы, но и совершенно своеобразные отношения с развитием.

Интенсионный вектор предполагает формирование комплекса устойчивых мотиваций, потребностей и интересов к физическому самосовершенствованию.

Интенсионное направление сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей спорта.

Оздоровительная направленность средств физического воспитания предполагает укрепление физического и психического здоровья, формирование двигательных поведенческих основ здорового образа жизни и способствует оздоровлению организма, раскрытию резервных возможностей человека.

3.3. Структура тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и групп НП 1 года обучения познавательно-развивающей направленности

Структура построения тренировки познавательно-развивающей направленности включает в себя помимо обозначенной логики распределения содержания основных средств по блокам, обязательное решение сопутствующих задач.

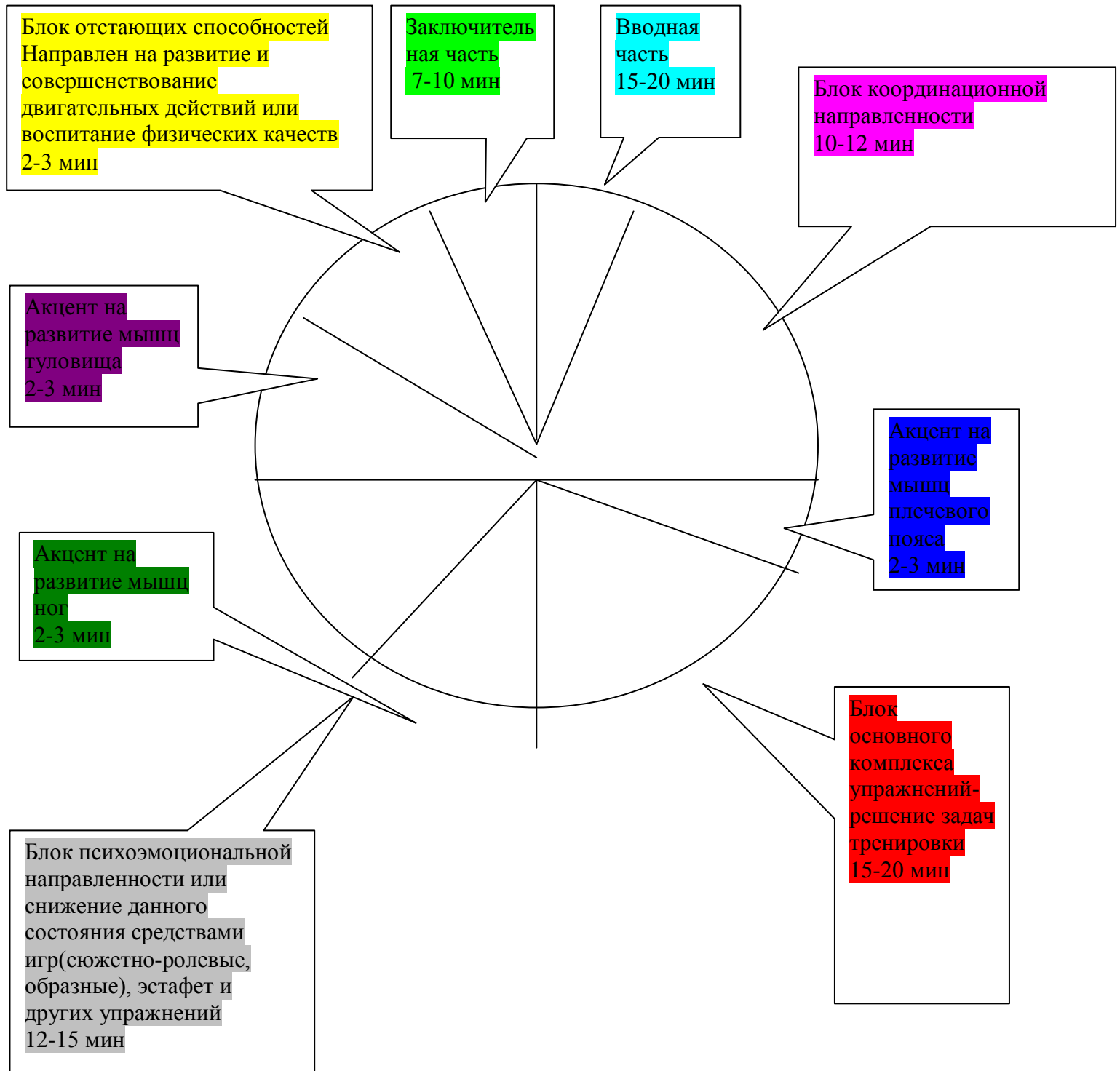
В познавательно-развивающую технологию тренировки входят 4 положения: координационной направленности, определяющей развитие психо-моторных способностей; ведущего комплекса упражнений, направленного на решение задач тренировки; психо-эмоциональной направленности, регулирующей состояние психо-эмоциональной сферы занимающихся и «отстающих» способностей, направленных на развитие необходимых двигательных умений, навыков и воспитание физических качеств.

Основные положения познавательно-развивающей технологии строго регламентированы по временному расположению в частях тренировки и определены логикой распределения средств, методов и организационных форм. На рисунке представлена основная структура тренировки.

Структура построения тренировки познавательно-развивающей направленности включает в себя помимо обозначенной логики распределения содержания основных средств по блокам, обязательное решение сопутствующих задач.

Кроме того, в процессе реализации основных положений тренировки выделены сопутствующие дидактические задачи, которые состоят из пяти составляющих: (1-3) формирование познавательных, психомоторных и идеомоторных способностей; (4) формирование теоретических и эмпирических знаний здорового образа жизни; (5) кооррекционно-оздоровительная направленность физических упражнений. (см. приложение 2 в конце программы) При комплексном решении задач и реализации основных положений тренировки применялся широкий набор физических упражнений, основанных на использовании эйдетических, рефлексивно-двигательных, игровых, идеомоторных и музыкально- ритмических методов и разнообразных организационных форм. Таким образом, отличительной особенностью структуры тренировки является логическое распределение учебного материала, которое определяет наиболее рациональное решение задач тренировки. При этом определены акценты для развития основных мышечных групп и выделены основные блоки, направленные на развитие координационных способностей, решение задач тренировки, психо-эмоциональной направленности и отстающих способностей. Такая последовательность позволяет наиболее качественно проводить тренировки с использованием развивающих технологий.

Структура тренировочного занятия



3.4. Общая характеристика условий, способов развития познавательных способностей.

Развитие познавательных способностей детей на начальном этапе обучения необходимо руководствоваться комплексным набором методических рекомендаций, условно разделенных на 3 группы, на основании которых можно управлять процессом развития познавательных способностей в системе ф.в.:

- 1) общая характеристика условий развития познавательных способностей;
- 2) способы развития познавательных способностей;

Рассмотрим проявление этих указаний в целостном процессе.

Рассмотрим условия:

а) создание на тренировке условий реализации средств ф.в. в форме развивающих методов, в которых основным фактором воздействия является (помимо общепринятых) форма выражения, представления, творчества, проявляемая при выполнении ф.у. В целом этот подход будет определять использование познавательно-развивающего компонента воздействия ф.в.

б) тренировка помимо основных задач, определенных в педагогической модели, должен иметь набор средств ф. в. Для самостоятельных занятий по интересам, формировать устойчивую мотивацию на занятиях спортом, как фактора, определяющего развитие детей и сохранение их здоровья. Решение этой цели достигается при условии формирования на тренировке оптимальных, личностно-ориентированных теоретических и эмпирических знаний;

в) на тренировке воспитанник получает интересное мотивированное домашнее задание, которое является для него не просто выполнением ф.у., а побуждает его на творчество, выражение своих мыслей, действий и осознание значимости этих упражнений лично для него ; контроль за выполнением домашних заданий осуществляется на тренировке в блоке координационной направленности, где занимающиеся демонстрируют свои физические кондиции, а также показывают свои решения определенной двигательной задачи. Подобные подходы при выполнении домашнего задания на тренировках заставляют детей развивать основные психические процессы: восприятие упражнения, его ощущения, двигательное мышление, память, внимание и т.д.

Рассмотрим способы;

Для развития познавательных способностей детей в практической деятельности использовались разные способы и приемы, такие как:

- игровая деятельность как основа учебной деятельности, направленная на развитие познавательных способностей;
- эйдетические средства ф.в.
- рефлексия двигательной деятельности;
- идеомоторные способы развития познавательной деятельности;
- психомоторные способы развития познавательных способностей детей.

Понятие «эйдетизм» (перевод с греческого-образ, наружный вид) включает разновидность образной памяти. Используется эйдетизм как разновидность

образной двигательной памяти, выраженный в сохранении ярких наглядных двигательных образов, предметов их воздействия на органы чувств.

Идеомоторная подготовка как один из способов развития познавательных способностей. Дети на основании своего опыта, пережитых ощущений и восприятий представляют важнейшие временные, силовые и пространственные параметры движения. Но представляют не в отвлеченной форме, а в виде конкретных ощущений и восприятий: зрительных, слуховых и, что самое главное, мышечно-двигательных.

В результате развития психомоторных способностей, в процесс, включаются множество анализаторов, ответственных за большинство возникающих при этом познавательных способностей.

4. Заключение

Одной из основных задач работы ДЮСШ наряду с воспитанием волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, является подготовка высокотехнических спортсменов. Именно с этих позиций должна оцениваться эффективность работы ДЮСШ. Однако известно, что ДЮСШ оканчивают лишь третья часть от числа поступивших.

В чем же дело? Не вдаваясь в подробности квалификации тренеров, наличия качественного инвентаря, спортивных баз, отсутствия соревновательной преемственности различных возрастных групп и других моментов, **основными факторами эффективности работы являются своевременность набора, правильность отбора и последовательная реализация методических принципов работы.**

Известно немало примеров, когда ребенок с отличными данными, но обучающийся по устаревшей методике, становится в будущем заурядным спортсменом; в то же время спортсмен, обладающий средними способностями, но обучающийся по современной методике, может достичь хороших результатов.

Тренер, умеющий правильно спланировать тренировочный процесс на начальном этапе обучения и подобрать необходимые средства, методы для максимально эффективного решения задач тренировки, достигнет наибольшего результата в обучении.

Считается, что чем разностороннее подготовлен юный спортсмен на начальном этапе, тем эффективнее в дальнейшем складывается его техническая и функциональная подготовка.

Следуя этой логике, я считаю, что на первом уровне начальной школы, следует формировать элементарные разнообразные умения и навыки, в то время как процесс обучения сложным по структуре движениям, должен основываться, на создании «школы движений» и осваиваться в более старших группах подготовки, когда накоплен достаточный опыт. А также акцентировать внимание на организационно – педагогические условия, средствами образовательного, воспитательного, развивающего и оздоровительного компонентов познавательно-развивающей сферы, на формирование активной мотивации, на потребность в здоровом образе жизни, занятиях регби как неотъемлемого компонента.

При комплексном решении всех этих задач и реализации основных положений данной технологии, конечной целью данного процесса является включение воспитанников в составы сборных команд России.

5. Список литературы

1. Вопросы психологии. Научный журнал. 1994г.
2. Вопросы юношеского спорта. М. ФИС. 1987 г.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Часть 1. Москва Издательство «Тривант» 1997 г.
4. Журнал «Про регби».Союз регбистов России. 2007г.
5. Научное обоснование теории воспитания как управления формирования личности Мехонцева Д. М. 1998 г. г. Красноярск
6. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»
7. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж. К., Варакин В. А., Петренчук В. К. - М.: Фк. и С, 1984г.
8. Программа общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2006 г.
9. Регби на высоких скоростях. Хайхем Е.С., Хайхем В. Ж.. М. ФкиС 1988г.
- 10.Регби. Игра и тренировка. Пулен Р. М. ФкиС 1989г.
11. Интернет ресурсы www.academy.rugbyday.ru, www.irb.com,
<http://www.rugby.ru>; <http://www.armsport.spb.ru>.

Приложения 1

Таблица 1: **Образовательный компонент физического воспитания**

| Средства физического воспитания | Влияние средств физического воспитания |
|--|--|
| Закаливание , массаж(самомассаж) | Знания активных средств закаливания (солнцем, воздухом, водой) Умения: самостоятельное применение простейших процедур Знания: а) движение производить по ходу тока крови; б) не массировать лимфатические узлы Умения: владение простейшими приемами массажа (поглаживание, разминание, потряхивание, растирание, выжимание) |
| Физические упражнения, способствующие: - формированию осанки - профилактике плоскостопия - развитию дыхательного аппарата - формированию опорно-двигательного аппарата | Знания: а) представления о правильной осанке; б) средства формирования правильной осанки. Умения: а) выполнение упражнения, направленных на формирование осанки; б) контроль за соблюдением правильной осанки Знания: а) о правильном развитии стопы; б) средства формирования правильной стопы. Умения: а) выполнять упражнения, направленные на формирование правильной стопы; б) контроль за соблюдением постановки стопы при ходьбе и беге. Знания о правильном дыхании Умения: выполнение упражнений для тренировки нормального дыхания Знания: о управлении своим двигательным аппаратом Умения: упражнения, направленные на развитие движений всех частей тела |

| | |
|--|--|
| <p>Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств и двигательных способностей</p> | <p>Знания: а) координационных, скоростных, силовых способностях и их значимости для жизнедеятельности организма; б) выносливости, гибкости, мышечной массы.</p> <p>Умения: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц; б) проявление быстроты в двигательных реакциях, кратковременных скоростно- силовых напряжений; в) многократное повторение упражнений циклического характера; г) контроль за состоянием гибкости, телосложением</p> |
| <p>Физические упражнения, способствующие психическому развитию</p> | <p>Знания значимости внимания, восприятия, ориентирования для овладения движениями и двигательными действиями.</p> <p>Умения: а) переключения внимания; б) длительной и стойкой сосредоточенности; в) овладения системой сенсорных эталонов; г) ориентировки во времени, пространстве, ситуации</p> |
| <p>Эйдетические упражнения</p> | <p>Знания: формирование мысленного представления выполнения различных движений.</p> <p>Умения: элементарные естественные движения в прыжках, беге, лазанье, равновесии в условиях эйдетического мышления</p> |
| <p>Рефлективно- двигательные упражнения</p> | <p>Знания: формирование теоретических знаний об основных системах организма, обеспечивающих здоровье и движение. Психодиагностика и самоконтроль</p> <p>Умения: а) основные ритмические движения сенсомоторной координации. Формирование двигательного мышления, воображения, восприятия, ощущения; б) управление напряжением и расслаблением мышц, мысленное проговаривание выполнения</p> |

| | |
|-------------------------|---|
| | упражнений |
| Идеомоторные упражнения | <p>Знания: управление мышечными ощущениями. Формирование способности идеомоторного представления движений, аутотренинг.</p> <p>Умения: а) формирование психомоторных способностей переключения контрастности восприятий, памяти движений в условиях: сложно-просто; легко-просто; быстро-тихо; б) овладение способами релаксации за счет дыхания и мышечного расслабления</p> |

Приложения 2

Таблица 2

Воспитательный компонент физического воспитания

| Средства физического воспитания | Влияние средств физического воспитания |
|---|---|
| Закаливание | Положительное влияние на психоэмоциональную сферу спортсмена |
| Массаж (самомассаж) | Оказание тонизирующего влияния на ЦНС |
| Физические упражнения способствующие формированию осанки и развитию опорно-двигательного аппарата | Умение держаться свободно, естественно, красиво; побуждение к физическому совершенствованию; развитие организованности, дисциплины |
| Физические упражнения способствующие развитию физических качеств и двигательных способностей | Умение преодолевать физические трудности; проявление волевых качеств; снижение эмоционально-психической напряженности; умение экономно и рационально выполнять движения и двигательные действия; способность своевременно находить и принимать обдуманные решения |
| Физические упражнения способствующие психическому развитию | Проявление нравственных норм в различных ситуациях спортивной деятельности; сосредоточения внимания на длительное время |

Приложения 3

Таблица 3

Оздоровительный компонент физического воспитания

| Средства физического воспитания | Влияние средств физического воспитания |
|--|--|
| Закаливание | Повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов; улучшение обмена веществ; укрепление иммунной системы организма; воздействие на сердечно-сосудистую систему |
| Массаж (самомассаж) | Повышение подвижности связочного аппарата; циркуляции крови и лимфы; на обменные процессы; к активности; профилактика заболеваний |
| Физические упражнения, способствующие формированию осанки и развитию опорно-двигательного аппарата | Приобретение стойких структурных основ осанки; предотвращения дефектов осанки; укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника; предупреждение нарушений осанки; укрепление мышц стопы; диафрагмы; двигательного аппарата; регулирование роста костей, мышц, связок |
| Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств и двигательных способностей | Развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности; совершенствование функций вестибулярного аппарата; противостояние утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности |
| Физические упражнения, способствующие психическому развитию | Развитие уравновешенности, подвижности нервной системы; нервных процессов возбуждения и торможения |

Приложение № 4

| Часть тренировки | Логика распределения средств и методов организации на тренировке | | Сопутствующие дидактические задачи | | | | |
|--|---|---|---|---|--|---|---|
| | Направленность средств на тренировке | Основные методы организации тренировки | Формирование коррекционно-оздоровительной направленности | Формирование познавательных способностей | Формирование психомоторных способностей | Формирование идеомоторных способностей | Формирование теоретических Знаний ЖОЗ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 часть 15-20 мин подготови тельная | Подготовка всех систем организма к выполнению задач тренировки | Фронтальный, поточный, сюжетно-ролевой | Использование средств ф.в., направленных на закаливание организма, формирование и коррекция осанки | Использование ф.у. с включением образного мышления | Развитие переключения внимания, восприятия, представления в процессе двиг. деят-ти | Формирование идеомоторных реакций выполнения ф.у. | Правила составления различных комплексов ф.у. для мышц плечевого пояса, туловища и мышц ног |
| 2 часть 60-65 мин Основная часть | 1 блок: Координацион ной направленност и – развитие психомоторны х способностей на основе дифференциро ванного восприятия ф.у.(воспитани е ловкости в скоростно-силовом режиме) | Фронтальный, групповой, поточный, игровой. Дополнительн о: сюжетно-ролевой с музыкальным сопровождени ем. | Закаливающие процедуры, развитие координационных способностей на фоне формирования и коррекции осанки | Элементарные естественныедви жения в прыжках, беге. Лазанья, равновесии в условиях эдейтического мышления | Формирование пространственно-временных характеристик составляющих основу двигательного мышления, восприятия, памяти, внимания, формирование движений мелкой моторики | Формирование мысленного представления выполнения различных движений формирование идеомоторных реакций | Знания о строении человека: строение скелета, внутренних органов и других систем |
| | Развитие мышц плечевого | Фронтальный, групповой, индивидуальн | Повышение резервных возможностей | Силовые упр с собственным весом тела | Развитие нервных процессов: мышечного | Освоение и использования аутогенной | Эмперические знания различных |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|---|---|
| | пояса (воспитание скоростно-силовой выносливости) | ый | организма. (Система развития мышц плечевого пояса) | выполняемые с образным представлением | ощущения, восприятия, представления | тренировки для восстановления мышц плечевого пояса | режимов работы мышц и ф.у. для здоровья человека |
| | 2 блок: основной комплекс ф.у. – решение задач тренировки с использованием специальных упр (воспитание общей выносливости в скоростно-силовом режиме) | Фронтальный, групповой, сюжетно-ролевой, круговой и др | Оптимальное распределение величины нагрузки | Упр музыкально-ритмического характера, элементарные движения в различных ситуациях (театр движений) | Развитие основных ритмических процессов: сенсомоторной координации основных движений. Формирование двигательного мышления, воображения, восприятия | Формирование умение управления напряжением и расслаблением мышц, мысленное проговаривание выполнения упражнения | Теоретические знания основных систем организма, обеспечивающих здоровье и движение. Психодиагностика и самоконтроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Развитие мышц ног (воспитание скоростно-силовой выносливости) | Фронтальный, групповой, индивидуальный | Повышение резервных возможностей организма. (Система развития мышц ног) | Выполнение упр в условиях представления различных образов | Развитие сенсомоторных реакций | Формирование умений и навыков использования аутотренинга в период отдыха | Строение мышц их развитие. Закономерности составления индивидуальных комплексов ф.у. развития мышц |
| | 3 блок: психо-эмоциональной направленности – повышение или снижение психо-эмоционального | Игровой, соревновательный, сюжетно-ролевой, музыкально-игровой | Формирование способностей управления психическим состоянием | Формирование сенсомоторной координации (управление возбуждательными и тормозными процессами). Выражение в | Формирование пространственного восприятия и скорости реакций в движении. Проявление точности, координированнос | Умение настроиться на работу без излишнего психологического напряжения | Роль и значение психических процессов в период работы и элементарные способы управления собственным |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|---|
| | о состояния ловкости в скоростно-силовом режиме) | | | движениях различных образов, сюжетов. Формирование пространственно-временной структуры движений | ти сенсомоторных реакций в различных психо-эсоциональных ситуациях | | состоянием |
| | Развитие мышц туловища (воспитание скоростно-силовой выносливости) | Фронтальный, групповой, индивидуальный | Повышение резервных возможностей организма. (Система развития мышц туловища) | Скоростно-силовые упр в условиях музыкального сопровождения и ритмического выполнения | Развитие сенсомоторных реакций восприятия, ощущений и мышечной памяти | Формирование идеомоторных реакций управления расслаблением и восстановлением мышц после работы | Значение для здоровья развития мышц туловища и их роль при дыхании и движениях |
| | 4 блок : Отстающих способностей направлен на совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств | Фронтальный, групповой, индивидуальный | Оздоровительный эффект развивающих упр | Формирование координации простейших умений и навыков в сложных необычных ситуациях, образного мышления и представления | Формирование психомоторных способностей переключения контрастности восприятий, памяти движений в условиях: сложно-просто; быстро-тихо | Управление мышечными ощущениями. Формирование способности идеомоторного представления движений, аутотренинг | Изучения комплекса упр для формирования осанки, закаливание. Личной гигиены, профилактики заболеваний |
| 3 часть 7-10 мин Заключительная часть | Восстановление систем организма | Фронтальный | Восстановительные упр | Выполнение упр в условиях музыкального сопровождения | Формирование сенсомоторных восприятий мышечных ощущений | Овладение способами релаксации за счет дыхания и мышечного расслабления | Формирование знаний освоения самостоятельных форм, игр и др упр |