Атрибутивный характер кинообразов позволяет сориентировать юного зрителя в мире визуальных образов, уяснить природу эмоционального отклика на справедливые и несправедливые поступки героев в условиях репрезентации сказочной, то есть условной реальности. Как при просмотре фильма, так и во время обсуждения должны раскрываться особенности процесса социализации кадет, на примере киноискусства как синтетического средства педагогического воздействия.

Ориентация кино на сближение дистанции между экранными образами и зрителем упрощает процесс формирования нравственной компетенции подростка. Размышления над поступками героев способствует умению сопоставлять, делать выводы относительно мотивов персонажей, их выбора между привязанностью к близким и реализацией своего творческого потенциала. Верность и преданность героев сказки человеческим искренним чувствам воспитывает осознание семейных ценностей.

Просмотр киносказки отвечает задачам эстетического воспитания. Сюжет фильма «Каменный цветок» ставит проблему эстетического восприятия результатов своего труда, стремления к совершенству в познании профессии. Эмоциональная положительная реакция обучаемых должна быть переведена в глубокий интерес к профессиям, связанным с разработкой природных богатств, с их грамотным использованием, с умением любить и беречь свою землю, заботиться об экологии окружающей среды.

В рамках мероприятия можно организовать выставку минералов, которая будет включать в себя не только поделочные камни, но и руды, металлургические образцы, а также демонстрацию книг самого П.П. Бажова и книг по минералогии, энциклопедий. Выставка является дополнительным наглядным материалом, который вызовет у обучаемых возможный интерес дальнейшего знакомства с предметом. Интерес, сформированный просмотром киносказки, может быть продолжен в экскурсионной деятельности, в организации интерактивных мероприятий в Государственном Эрмитаже и в музее Горного университета. В этом случае охватываются проектные и проективные методы освоения темы.

1. «Каменный цветок» (1946)
2. Бажов П.П. «Каменный цветок». В сб., Бажов П.П. «Хрупкая веточка», из-во, Детская литература, М., 1967. - с. 127.
3. Повышение социальной компетентности детей подростков. Фильмотека. М.: Генезис, 2006. – 136 с.
4. Шмидт В.Р. Программа подготовки и комплексного сопровождения замещающей семьи г. Соновоборск 2008 г. http://sosn-detdom.ucoz.ru/Metod/programma_po_soprovozhdeniju_prinim.semi.pdf
5. Франке-Грикш М. Ты с нами: Системные взгляды и решения для учителей, учеников и родителей. М.: Высшая школа психологии, 2005.- с. 184.

Окунева Ю.С., Иванова К.П., Ястребов А.А.

Развитие адаптационных возможностей организма школьников старших классов в процессе развития общей выносливости на уроках легкой атлетики

*ФГБОУ ВО "Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина
(Россия, Нижний Новгород)*

doi: 10.18411/lj-07-2020-225

idsp: ljjournal-07-2020-225

Аннотация

В данной статье рассмотрена разработка методики занятий по легкой атлетике у учащихся старшей школы, направленной на развитие общей выносливости, адаптационного потенциала системы кровообращения, а также совершенствование функциональных возможностей.

Ключевые слова: легкая атлетика, общая выносливость, старшие классы, метод непрерывного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, адаптационный потенциал, нормы ГТО, комплексная программа по физическому воспитанию, программа «Индекс функциональных изменений».

Abstract

This article discusses the development of methods of training in athletics for high school students, aimed at developing General endurance, adaptive potential of the circulatory system, as well as improving functional capabilities.

Keywords: athletics, general endurance, high school, continuous exercise method, game method, competitive method, adaptive potential, GTO standards, comprehensive physical education program, the program "The Index of functional changes».

Легкая атлетика – одно из важнейших видов физического воспитания, оно оказывает благотворное влияние на организм, способствует развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, способствует укреплению нервной системы, кроме того, легкая атлетика является обязательным разделом в школьной программе по ФВ.

По данным Госкомстат 90% детей страдают различными заболеваниями, а около половины из них хроническими.

Избежать проблем со здоровьем помогут занятия, легкой атлетикой. Применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки.

Целью исследования является разработка эффективной методики занятий по легкой атлетике у учащихся старшей школы, направленной на развитие общей выносливости, адаптационного потенциала системы кровообращения, а также совершенствование функциональных возможностей.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Проанализировать научные и методические источники по проблеме исследования.

2. Разработать методику, направленную на развитие общей выносливости, адаптационного потенциала системы кровообращения и совершенствование функциональных возможностей учащихся старшей школы на уроках легкой атлетики.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления исходного уровня развития общей выносливости и адаптационного потенциала системы кровообращения у обучающихся старших классов. В программу обследования были подобраны тесты, позволяющие оценить основные свойства организма, а также его физическое состояние:

- 1) Индекс функциональных изменений (ИФИ);
- 2) 3000 метров для юношей;
- 3) 2000 метров для девушек.

В результате проведения педагогического тестирования были получены исходные показатели общей выносливости, которые представлены в таблице 1, и исходные показатели АП системы кровообращения у обучающихся старших классов, которые приведены в таблице 2.

Таблица 1.

Исходные показатели общей выносливости и у юношей и девушек 10-х классов

Показатели 3000/2000 м	Результаты измерения, М±m
Юноши	
Бег 3000 м (с)	901±7
Девушки	
Бег 2000 м (с)	726,8±10,25

Таблица 2.

Исходные показатели АП у юношей и девушек 10-х классов

Показатели АП, балл	Результаты измерения, балл
Юноши/Девушки	
- Удовлетворительная - до 2,59; - Напряжение механизмов - от 2,6 до 3,09; - неудовлетворительная - от 3,10 до 3,49; - срыв от 3,50 баллов и выше.	3,31

Был проведен сравнительный анализ их результатов с результатами комплексной программы ГТО V ступени для возрастной группы от 16 до 17 лет (10 класс), со среднестатистическими данными из комплексной программы по физическому воспитанию для старших классов, а так же с программой «Индекс функциональных изменений» для оценки АП.

Результаты по тестам при сравнении с нормами ГТО были следующими: у юношей на дистанцию 3000 м средний результат является >15 минут, чего не хватает даже на получения бронзового значка (15.00 минут), у девушек на дистанцию 2000 м средний результат преодоления дистанции является > 12 минут, аналогично не хватает на получение бронзового значка (12.00 минут).

Сравнивая среднестатистические данные из комплексной программы по физическому воспитанию, можно сказать, что юноши нуждаются в подготовке к бегу на длинную дистанцию, разница в результатах равна 78 с., так как по программе они должны выбегать из 13 мин 50 с, в женском забеге на длинную дистанцию разница в результатах равна 120 с., так как они должны выбегать из 10 мин 00 с.

Был рассмотрен и протестирован адаптационный потенциал у юношей и девушек 10-х классов, средний результат которого является 3,31 балл, что является неудовлетворительной адаптацией, нормой считается до 2,59 баллов. Что так же подтверждает необходимость смены программы по физической подготовке для повышения уровня адаптационного потенциала.

Вышеперечисленные результаты говорят о том, что необходимо повысить адаптационный потенциал учащихся 10-х классов, усовершенствовать программу занятий по физической культуре и повысить уровень их физической подготовки на длинные дистанции.

Для повышения уровня общей выносливости и АП системы кровообращения на занятиях по легкой атлетике нами применялся метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности в качестве основного метода, игровой и соревновательный метод в качестве вспомогательного метода. В течение 6-и недель (18 уроков) данные методы воспитания общей выносливости были проведены в таблице 3.

Таблица 3.

Методы воспитания общей выносливости

	Занятие	Содержание
Неделя 1	1. Понедельник Непрерывный и игровой метод	600 метров бег + 300 метров ходьба + 600 метров бег + 300 метров ходьба (итого 1800 метров) Интенсивность - умеренная ЧСС - 140-150
		Игра «Гонка с выбыванием» Оборудование: свисток, конусы/флажки, набивные мячи. Подготовка. Группа набирается по 5 человек. С помощью флажков/конусов размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша. Содержание игры. По свистку все участники игры одновременно начинают

		<p>бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересёк контрольную линию старта.</p> <p>Постепенно менее выносливые отсеиваются.</p> <p>Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.</p> <p>Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.</p> <p>Игра продолжается 10 минут.</p>
	2. Среда Непрерывный метод	<p>800 метров бег + 300 метров ходьба + 800 метров бег + 300 метров ходьба (итого 2200 метров)</p> <p>Интенсивность - умеренная</p> <p>ЧСС - 140-150</p>
	3. Пятница Непрерывный и, соревновательный метод	<p>600 метров бег + 300 метров ходьба + 600 метров бег + 300 метров ходьба (итого 1800 метров)</p> <p>Интенсивность - умеренная</p> <p>ЧСС - 140-150</p>
Неделя 2		Игра в футбол (2 тайма по 6 минут)
	4. Понедельник Непрерывный, соревновательный метод	<p>800 метров бег + 200 метров ходьба + 800 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2000 метров)</p> <p>Интенсивность – умеренная</p> <p>ЧСС – 140-150</p> <p>Эстафета:</p> <p>Оборудование: свисток, секундомер.</p> <p>Класс рассчитывается на первый-второй-третий. Делится на три - четыре команды по 5 человек.</p> <p>Участники команды должны преодолеть дистанцию 800 м и передать эстафету в виде касания другому участнику своей команды, выигрывает та команда, у которой последний участник добежит до финиша первым.</p>
	5. Среда Непрерывный метод	<p>1000 метров бег + 200 метров ходьба + 1000 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2400 метров)</p> <p>Интенсивность – умеренная</p> <p>ЧСС во время работы – 150-160</p> <p>Прыжки со скакалкой – 10 минут непрерывно</p>
Неделя 3	6. Пятница Непрерывный, соревновательный метод	<p>800 метров бег + 200 метров ходьба + 800 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2000 метров)</p> <p>Интенсивность – умеренная</p> <p>ЧСС – 140-150</p>
	7. Понедельник Непрерывный метод	<p>1100 метров бег + 200 метров ходьба + 1100 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2600 метров)</p> <p>Интенсивность – умеренная</p> <p>ЧСС во время работы – 150-160</p>
	8. Среда Непрерывный, соревновательный метод	<p>1200 метров бег + 200 метров ходьба + 1200 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2800 метров)</p> <p>Интенсивность – умеренная</p> <p>ЧСС во время работы – 150-160</p> <p>Игра в футбол – 2 тайма по 7 минут</p>
	9. Пятница Непрерывный метод	<p>1000 метров бег + 200 метров ходьба + 1000 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2400 метров)</p> <p>Интенсивность – умеренная</p> <p>ЧСС во время работы – 140-150</p> <p>Прыжки со скакалкой – 10 минут непрерывно</p>

Неделя 4	10. Понедельник Непрерывный метод, игровой метод	<p>1200 метров бег + 200 метров ходьба + 1200 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2800 метров) Интенсивность – умеренная ЧСС во время работы – 150-160</p> <p>Игра «Наперегонки с мячом» Оборудование: Свисток, волейбольный мяч. Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая - слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку. Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперёд и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передаёт его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, оббегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересёк мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом. Игра продолжается 10-15 минут.</p>
	11. Среда Непрерывный метод	<p>1300 метров бег + 200 метров ходьба + 1300 метров бег + 200 метров ходьба (итого 3000 метров) Интенсивность – умеренная ЧСС во время работы – 150-160</p>
	12. Пятница Непрерывный метод	<p>1100 метров бег + 200 метров ходьба + 1100 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2600 метров) Интенсивность – умеренная ЧСС во время работы – 150-160</p> <p>Эстафета: Освоение равномерного темпа бега (рис. 1). Класс делится на четыре группы — по числу установленных в спортивном зале стоек А, В, С, Д. Группы (не более 3—4 учащихся) занимают места на своих отметках: первая группа — у стойки Д, вторая — у стойки А, третья — у стойки В и четвертая — у стойки С. По сигналу учителя, стоящего с секундомером в руках в центре зала, команды начинают бег на 1000 м в равномерном темпе. Чтобы преодолеть 1000 м за 5 мин., нужно пробегать 50 м (расстояние по кругу нашего спортивного зала 12Х24 м, приблизительно равно 50 м) за 15 сек. Учитель через каждые 15 сек. дает свисток. По первому свистку все группы одновременно принимают старт и бегут по кругу. Второй и затем каждый последующий свисток, звучащий через каждые 15 сек., должны точно соответствовать моменту прохождения групп около своих отметок Г, Д, А, В, С. Бегуны вносят поправки в темп бега: они ускоряют его, если не добегают до своей отметки по свистку, или замедляют, если сигнал застал их уже за отметкой. Рисунок 1.</p>

Неделя 5	13. Понедельник Непрерывный, соревновательный метод	1300 метров бег + 200 метров ходьба + 1300 метров бег + 200 метров ходьба (итого 3000 метров) Интенсивность – умеренная ЧСС во время работы – 150-160
	14. Среда Непрерывный метод	1400 метров бег + 200 метров ходьба + 1400 метров бег + 200 метров ходьба (итого 3200 метров) Интенсивность – умеренная ЧСС во время работы – 150-160 Прыжки со скакалкой – 10 минут непрерывно
	15. Пятница Непрерывный метод	1200 метров бег + 200 метров ходьба + 1200 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2800 метров) Интенсивность – умеренная ЧСС во время работы – 150-160 Прыжки со скакалкой – 10 минут непрерывно
Неделя 6	16. Понедельник Непрерывный метод	1200 метров бег + 200 метров ходьба + 1200 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2800 метров) Интенсивность – умеренная ЧСС во время работы – 150-160
	17. Среда Непрерывный метод	1100 метров бег + 200 метров ходьба + 1100 метров бег + 200 метров ходьба (итого 2600 метров) Интенсивность – умеренная ЧСС во время работы – 150-160
	18. Пятница	Контрольное тестирование на 2000 м и 3000 м

В целом метод непрерывного упражнения основан на том, что составляет длительное непрерывное воспроизведение двигательных действий, которые вызывают значительную активацию аэробного обмена. Граничные параметры определяются интенсивностью нагрузки - в беге она не должна превышать критическую скорость, при которой кислородный запас удовлетворяется при полной мобилизации аэробных возможностей организма. Игровой метод - предусматривает развитие выносливости в процессе игры, соревновательный метод - предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Таким образом, в результате анализа научно-методической литературы по проблеме исследования было выявлено о необходимости повышения уровня общей выносливости, адаптационного потенциала системы кровообращения и функциональных возможностей в подготовке детей на уроках по легкой атлетике и использовании метода непрерывного упражнения в качестве основного метода, игрового и соревновательного метода в качестве дополнительного в учебно-тренировочном процессе с целью повышения его эффективности. Кроме того, мы разработали методику, направленную на развитие общей выносливости, адаптационного потенциала системы кровообращения и совершенствование функциональных возможностей учащихся старшей школы на уроках легкой атлетике.

1. Баевский, Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем / Р. М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л. В. Чирейкин и др. // Вестник аритмологии. — 2001.-№ 24. — 65–87с.
2. Дунаев, К.С. Модельные характеристики развития общей выносливости // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе» (июль, Тбилиси, 1980 г.) / Спорткомитет СССР — М., 1980. — 112с.
3. Жуков М.А. Подвижные игры / М.А. Жуков. - М.: Физическая культура и спорт, 2010 - 247 с
4. Лях, В.И. / Физическая культура 10 класс.. – М. Просвещение. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 2009. – 237 с.
5. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. — М. , 1999. - 420-421 с.
6. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» для V ступени (10класс) - Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ff6e337d.pdf>