

СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1995 г.
№ 9 (553)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ
spo.1september.ru

Тема номера:
Оценивание

Дискуссионный клуб
с. 14, 28

Деятельностный подход
с. 20, 24, 36

Точность измерений
с. 22, 32, 40



издательский
дом
1september.ru

Первое сентября

сентябрь
2015

СПОРТ В ШКОЛЕ

Подписка на сайте www.1september.ru или по каталогу Почта России: 79140 (бумажная версия), 12752 (CD-версия)

В номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Ольга Леонтьева
Традиции и инновации
Международная научно-практическая конференция
с. 4–7

Ильдар Замалетдинов
ГТО: подготовка и проведение
Рекомендации для сдачи нормативов по туризму
с. 8–9

Около спорта

Сергей Хаснулин
Фри гейм
Игровое многоборье
с. 10–11

Алексей Машковцев
Фаербол
Хоккей в бесснежный период
с. 12–13

Алексей Машковцев
За рубежом
Оценивание в разных странах
с. 28–30

Алексей Машковцев
Отметка за турслет
Оценивание во внеурочной деятельности
с. 32–35

Мария Ступницкая
Увидеть результат
Оценивание в проектной деятельности
с. 36–39

Татьяна Проценко
Знаю и умею
Оценивание в СМГ
с. 40–41

Урок

Евгений Шевко
На новый уровень
Развитие ловкости средствами лапты
с. 42–44

Любовь Фатеева
Поездка в цирк
Интегрированный урок
с. 45–47

Лариса Тимофеева
На помощь Айболиту!
Путешествие по сказкам
с. 48–50

Юрий Климов, Лариса Панкова
Необходимая коррекция
ЛФК при нарушениях осанки
с. 51–55

Методические мелочи

Варвара Дмитриева
Активная перемена
Игры малой подвижности
с. 56

Александр Кулешов
Путь открыт!
Методический прием «Светофор»
с. 57

Внеклассное мероприятие

Анна Дьячкова, Татьяна Першина
Математические легкоатлеты
Повторение – мать учения
с. 58–59

ШКОЛА

Юбилей

Ольга Леонтьева
А воз и ныне там...
Оценивание в системе физического воспитания
с. 14–19

Николай Баула
Без пристрастия
Взаимооценивание на уроках
с. 20

Андрей Полозов
Эволюция рейтинга
Путь в глобальный макротурнир
с. 22–23

Лариса Бычкова-Мойсенко
Познай свои возможности
Кондиционное тестирование в старшей школе
с. 24–27

К статьям, обозначенным этим символом, есть дополнительный материал в личном кабинете



СПОРТ

Калейдоскоп

Британское наследие
Барьерный бег, стипль-чез, кросс
с. 60–63

Все подписчики журнала имеют возможность получать электронную версию, которая не только является полной копией бумажной, но и включает дополнительные электронные материалы для практической работы. Для получения электронной версии:

- 1) откройте Личный кабинет на портале «Первое сентября» (www.1september.ru).
 - 2) В разделе «Газеты и журналы/Получение» выберите свой журнал и кликните на кнопку «Я — подписчик бумажной версии».
 - 3) Появится форма, посредством которой вы сможете отправить нам копию подписной квитанции.
- После этого в течение одного рабочего дня будет активирована электронная подписка на весь период действия бумажной.

СПОРТ В ШКОЛЕ

Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров
Издаётся с 1995 г.
Выходит один раз в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева
Зам. гл. ред.: А. Машковцев
Дизайн макета: И. Лукьянов
Обложка: В. Леонтьев
Верстка: В. Леонтьев
Бильд-редактор: В. Леонтьев
Корректоры: В. Бродская, Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com, если не указан другой источник, фото на обложке: www.flickr.com

Журнал распространяется по подписке
Цена свободная Тираж 20 000 экз.
Тел. редакции: (499) 249-1389
Тел./факс: (499) 249-3138
E-mail: spo@1september.ru
Сайт: spo.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор: Артём Соловейчик (генеральный директор)
Коммерческая деятельность: Константин Шмарковский (финансовый директор)
Развитие, IT и координация проектов: Сергей Островский (исполнительный директор)
Реклама, конференции и техническое обеспечение Издательского дома: Павел Кузнецов
Производство: Станислав Савельев
Административно-хозяйственное обеспечение: Андрей Ушков
Педагогический университет: Валерия Арсланьян (ректор)

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – Е. Богданова,
Библиотека в школе – О. Громова,
Биология – Н. Иванова,
География – и.о. А. Митрофанов,
Дошкольное образование – Д. Тюттерин,
Здоровье детей – Н. Семёна,
Информатика – С. Островский,
Искусство – О. Волкова,
История – А. Савельев,
Классное руководство и воспитание школьников – М. Битянова,
Литература – С. Волков,
Математика – Л. Рослова,
Начальная школа – М. Соловейчик,
Немецкий язык – М. Бузоева,
ОБЖ – А. Митрофанов,
Русский язык – Л. Гончар,
Спорт в школе – О. Леонтьева,
Технология – А. Митрофанов,
Управление школой – Е. Рачевский,
Физика – Н. Козлова,
Французский язык – Г. Чесновицкая,
Химия – О. Блохина,
Школа для родителей – Л. Печатникова,
Школьный психолог – М. Чибисова

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «Издательский дом "Первое сентября"»
Зарегистрировано ПИ № ФС77-58437 от 25.06.14 в Роскомнадзоре
Подписано в печать: по графику 27.05.15, фактически 27.05.15
Заказ №
Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая Типография», филиал «Чеховский печатный двор» ул. Полиграфистов, д. 1, Московская область, г. Чехов, 142300
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpk.ru, факс 8(496)726-54-10, 8(495)988-63-76

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165
Телефон: (499) 249-3138
Факс: (499) 249-3138
Отдел рекламы: (499) 249-9870
www.1september.ru
facebook.com/School.of.Digital.Age

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758
E-mail: podpiska@1september.ru

ПОДПИСКА НА САЙТЕ WWW.1SEPTEMBER.RU ИЛИ ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ». ИНДЕКСЫ: 79140 (бумажная версия); 12752 (CD-версия)

...А теперь те, кого поднимали, пусть проползут в образовавшихся тоннелях...

с. 6



с. 10

...если команды наберут одинаковое количество очков, приоритет отдается той игре, которую определили ведущей...



с. 13

...Благодаря доступности его часто используют для популяризации игровых видов спорта во дворах...



с. 46

...Команда-победитель отправится в цирк на машине, занявшая второе место – на электричке, третье место – на автобусе...



с. 56

...Если на вопрос ответит тот, кого спросили, он должен отдать фант...



...На Играх 1932 года в Лос-Анджелесе участники финального забега пробежали на круг больше...

с. 60

Традиции и инновации

Международная научно-практическая конференция

Весной 2015 года в Белгороде прошла Вторая международная научно-практическая конференция «Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации». Одна из секций была посвящена теоретическим и технологическим аспектам физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях. В ее работе принимали участие преподаватели физической культуры из разных стран.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
главный редактор журнала
«Спорт в школе»,
Белгород – Москва

Конференции, посвященные формированию здорового образа жизни и охране здоровья школьников, в последние годы проводятся довольно часто — эта проблема поднята на самом высоком уровне, в ее решение государство готово вкладывать силы и деньги. Обычно освещением этой работы в рамках Издательского дома «Первое сентября» занимается журнал «Здоровье детей», однако на конференцию в Белгороде отправилась я, причем с большим интересом — это было хорошим поводом для знакомства еще с одним регионом, в котором проходит апро-

бация ВФСК ГТО. Напомню читателям, что для этой цели Белгородская область была выбрана не случайно — там проводилось тестирование по нормативам и до введения комплекса, регион активно делился с остальными своим опытом на этапе разработки нового комплекса (см. статью Алексея МАШКОВЦЕВА «Канут в Лету?», № 10/2013).

В этом репортаже я опишу свои впечатления о проблемах, затронутых в ходе дискуссий и мастер-классов, поделюсь наблюдениями и мыслями. Подробное описание методик работы коллег из Белгородской области мы напечатаем в следующих номерах в виде их авторских статей.

Активнее всего обсуждают проблему формирования здорового образа жизни медики — люди, на плечи которых обычно ложится ис-

правление последствий несерьезного отношения к здоровью. Они прекрасно понимают: необходимо сделать так, чтобы каждый человек еще в школьные годы научился думать и заботиться о своем здоровье. Именно поэтому методики, которыми педагоги делились друг с другом на этой конференции, называют не здоровьесберегающими, а здоровьеориентированными.

В школах, поставивших в своей деятельности эту цель на одно из первых мест, досконально продумываются и правильная организация работы школьных столовых, и работа медицинского кабинета, и образовательный процесс. Каково же место учителя физической культуры в «школе здоровья»? Именно на нем лежит основная ответственность за организацию двигательной активности учеников, но это далеко не

самое главное. Важнее всего так организовать урочную и внеурочную деятельность, чтобы к занятиям был приобщен каждый ребенок. Что же делается с этой целью?

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Работа секции «Теоретические и технологические аспекты физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях» проводилась в течение двух дней. Сначала учителя и научные сотрудники выступили с докладами о своих исследованиях и самых успешных моментах работы. На второй день проводились мастер-классы, в которых с удовольствием приняли активное участие педагоги.

Первым выступал Александр ПЕТРОВ — учитель физической культуры МБОУ «Борисовская СОШ № 2» Белгородской области. Он заранее объяснил собравшимся, что покажет разминку, в которой сочетаются спартианские приемы — школа участвует в Спартианском движении — и принципы кинезиологии. Похожие разминки составляются совместно с учениками (совместное творчество — основной принцип Спартианского движения) и проводятся в их школе во всех классах. Учитель уверен, что такая работа важна не только для того, чтобы организовать для школьников необходимую двигательную активность, но и для улучшения настроения детей и взрослых и создания доброжелательной и творческой атмосферы на весь день.

Поэтому разминку он начал с вопроса коллегам, какое у них настроение. Свои ощущения можно было выразить жестами:

- отличное — руки вверх, ладони вперед, помахать кистями;
- очень хорошее — руки вперед, пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вверх;
- хорошее — руки вперед, кисти сцеплены;

- не очень хорошее — руки вперед, пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вниз.

Потом учитель предложил заняться аутотренингом: правую руку положить на лоб, левую — на затылок и сказать: «Я спокоен, я понимаю учителя...» После этого участники мастер-класса объединились в пары и то же внушение сделали друг другу. Было видно, что с каждой минутой им становится комфортнее работать в сложившейся спонтанно группе, да и педагог все время подбадривал: «Молодцы! Отлично!» После этого были проведены разминочные упражнения — в хорошем темпе, разнообразные (они будут описаны в авторской статье), под задорную музыку. И снова — вопрос: «А теперь какое у вас настроение?» На этот раз количество поднятых рук явно увеличилось. Но... к явному огорчению ведущего, у многих участников настроение еще не стало отличным, хоть и большими пальцами вниз уже никто не показывал.

Начался следующий мастер-класс, который проводила Айсегул Роза АКСОЙ — преподаватель Университета Сакарция (Турция). Предваряя демонстрацию приемов, она рассказала об общих принципах системы, которую использует в работе со студентами и детьми, страдающими различными заболеваниями. Шерборнское развивающее движение (англ. *Sherborne developmental movement*) было создано в Великобритании Вероникой Шерборн, которая много работала с детьми, имеющими различные отклонения в развитии, в том числе и с аутистами. В основе созданной ею теории и практики организации двигательного пространства лежит принцип творческого интерактивного сотрудничества. «Именно сотрудничества, а не технологии, — специально отметила Роза и пояснила: — У нас нет строгих правил для того или иного действия, как в спорте: если учитель

предлагает прыгнуть, то прыгать можно как угодно — с прямыми или согнутыми ногами, высоко или чуть отрываясь от пола». Занятия Шерборнским развивающим движением основаны на доверии друг к другу, стремлении к самостоятельности и осознании себя, внутренней мотивации и творчестве. Эта методика особенно эффективна для налаживания взаимодействия, социализации включенных в работу участников, потому что между ними происходит вербальный и невербальный, в том числе и тактильный, контакт. Упражнения предлагаются в такой последовательности, которая позволяет сначала уделять особое внимание отдельным частям тела, потом анализировать их работу, понимая, за счет каких частей мы выполняем то или иное движение, как можно использовать партнерство, переходить к осознанию размеров своего тела и его возможностей.

Все разулись и встали на разложенную в зале ковровую дорожку. «Двигайтесь, но постарайтесь не сталкиваться друг с другом. По хлопку ускоряйте движение», — через несколько хлопков участники мастер-класса начали бегать. «А теперь по хлопку замедляйтесь, но продолжайте двигаться, не останавливайтесь», — довольно скоро все перемещались как в замедленном фильме... «Продолжайте ходить, не останавливайтесь. Встретившись с кем-то, дотроньтесь друг до друга ступнями... коленками... поздоровайтесь за руку... поздоровайтесь и представьтесь...»

Зрители перестали отличать учительницу от добровольных участников проводимого ею занятия. Они встали парами спиной друг к другу, взяли за руки и... потерялись спинами. Потом, упираясь спинами, присели и встали. Затем скрестили руки в локтях и поочередно приподнимали партнеров, отрывая их от пола. Развернулись лицом друг к другу, руки впе-

ред, уперлись ладонями. Задание: почувствовать силу своих рук, преодолеть сопротивление партнера. Комментарий ведущего: «Внимание! Выполнять упражнение нужно без агрессии — так, чтобы каждый смог почувствовать собственную силу. Следите за тем, чтобы партнер ни в коем случае не упал! А теперь поэкспериментируйте — попробуйте в парах создать разные фигуры. Можно встать на бедро партнера...»

Через некоторое время этим удивительно пластичным парам было предложено встать друг за другом и принять понравившуюся им позу, а одной паре — пройти между ними, — как в игре «Ручеек», но пары скреплены самыми разными способами: у одной — руки на плечах друг у друга, у другой на плече партнера или на его бедре — нога пластичной девушки... Проходящим через пары приходилось не только наклоняться, но иногда и ползти либо перепрыгивать через барьер из ног или рук.



Ведущая разделила участников на группы по 4–5 человек, члены каждой группы встали в круг, взяли за руки, отклонились назад, почувствовав силу рук партнеров, затем выпрямились, разорвали свои маленькие круги и стали двигаться в цепочках, объединились в большой общий круг — образ шара, который надувают (круг

становится всё больше) и сдувают (все двигаются к центру, не размыкая рук). Шар лопнул! Цепочка разорвалась.

Ведущая продолжала: «Очень важно вовремя делать перерывы, например предложить делать какие-то движения по очереди, — и вдруг сделала подбивку справа, слева. — Повторите то, что сделала я. А теперь предложите свое движение». И снова — игра... Некоторые предлагали слишком сложные для остальных задания. Но все пытались их выполнить с удовольствием — ведь никто никого не исправлял...



Встали в группы по пять человек: четверо — на четвереньки, плечо к плечу, пятые легли на них, остальные осторожно подвигались из стороны в сторону, так, чтобы не уронить того, кто сверху. Потом правыми руками пятых бережно обняли: нужно было медленно выпрямиться, не уронив партнера... опустили... отпустили... «А теперь те, кого поднимали, путь проползут в образовавшихся тоннелях», — и снова команду выполнили с радостью. Когда ведущая объявила, что занятие окончено, зрители зааплодировали, а участники... дружно подняли руки и развернули ладони вперед — настроение у всех было прекрасное.

Следующий мастер-класс проводил учитель физической куль-



туры МБОУ «Гимназия № 22» г. Белгорода Виталий ПЕРЕЛЫГИН. Он повторил урок, который показывал на конкурсе «Учитель здоровья России» в прошлом году (см. статью Ольги ЛЕОНТЬЕВОЙ «Учитель здоровья», № 3/2015). Урок закончился — настроение у всех еще лучше: все не только подняли руки — аж запрыгали от восторга.

Во время последнего мастер-класса «Формирование физической культуры личности школьника средствами хореографии», который проводила учитель физической культуры МБОУ СОШ № 21 г. Белгорода Галина САВИНОВА, работа шла слаженно, словно всё было заранее отрепетировано. Группа участников стала дружной, мобильной и... абсолютно довольной и собой, и другими. Настроение — лучше не придумаешь. Когда они замахали



ли поднятыми вверх руками, я обратилась к Александру Петрову: «Смотрите, они вам машут! Показывают, что им нравится так проявлять эмоции».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Последней точкой моей работы на конференции стало интервью с Владиславом КУЧМОЙ — доктором медицинских наук, членом-корреспондентом РАН, директором НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД. Я подошла к нему после подведения итогов, на котором Владислав Ремирович сказал, что нужно обращаться в Министерство образования и науки с предложением внести принципиальные изменения в действующие сегодня критерии мониторинга за здоровьесбережением в организациях системы образования, потому что они абсолютно устарели.

— Владислав Ремирович, вы скажите, что нужны новые критерии для мониторинга. Может ли их частью стать ВФСК ГТО?

— Ни в коем случае. Этого не может быть по одной простой причине: многих, очень многих детей — почти половину школьников! — врачи никогда не допустят к сдаче норм по медицинским показателям. Комплекс ГТО — не способ мониторинга, а демонстрация некоторого идеала, того, каким человек должен быть в том или ином возрастном периоде. Тем не менее, в руках у учителей физической культуры уже сегодня существует аппарат для мониторинга здоровья, потому что они регулярно оценивают физическую подготовленность школьников, которая показывает и состояние ребенка, и в значительной степени уровень его здоровья. Положительная динамика изменений физической подготовленности школьников — следствие всей системы организации работы в образовательном учреждении, в том числе и физического воспитания в нем.

— Однако наблюдается тенденция сравнивать школы и даже целые регионы по количеству учеников, сдавших нормы комплекса ГТО.

— Да, и это ужасно. Причина этого — желание сделать так, чтобы все дети сдали нормативы ГТО. Но это невозможно! Пятьдесят процентов детей страдают хроническими заболеваниями, им не надо даже пытаться сдавать комплекс. Именно поэтому его нельзя делать показателем деятельности учителя физкультуры или работы школы. Однако учитель физкультуры имеет возможность показать результаты своей работы, например, используя простые наблюдения за изменениями показателей физических качеств своих учеников. Нужно заниматься мониторингом, который позволяет показать, как прибавил — в любых физических качествах! — ребенок с избыточной массой тела, который, конечно, никогда не станет таким же, как спортивно сложенный мальчик. Прирост показателей говорит об огромной и эффективно проведенной работе педагогического коллектива.

— Вы противопоставляете мониторинг и сравнение с эталонным результатом?

— Конечно, ведь мониторинг — это динамичное наблюдение. Он нужен для того, чтобы понять, правильное ли воздействие мы оказываем на организм ребенка. Предположим, мы получили результаты по какому-то показателю, а потом ввели некоторое воздействие: десять уроков физкультуры. Выяснилось, что по этому показателю здоровье детей только ухудшилось. Вывод — мы перегрузили школьников. В другой школе проделали ту же предварительную работу, но ввели один урок физической культуры, и с детьми ничего не произошло — это оказало нулевое воздействие на их организм. Вывод — одного урока явно недостаточно. Мы

измеряем — воздействуем — вносим корректировку — измеряем снова... Мониторинг существует, чтобы оценивать правильность нашего воздействия на организм и корректировать его при первой необходимости.

— Какие предложения вы хотели бы внести в Минобрнауки, чтобы проводился мониторинг учреждений системы образования, демонстрирующий реальную картину степени заботы о здоровье детей, позволяющий своевременно вносить необходимые коррективы?

— Мы должны договориться с Министерством образования о проведении мониторинга состояния здоровья школьников. Он существует, но до сих пор ведется по критериям, которые в наше время просто смешны: наличие спортивного зала, логопедического кабинета... Одним из критериев может стать физическая подготовленность школьников, но гораздо эффективнее оценивать не ее, а величину предлагаемой детям физической нагрузки — это показатель, который используется во всех мировых мониторингах. Оценивается количество детей, выполняющих физическую нагрузку, которая у них вызывает повышение частоты сердцебиения до определенных величин. Такая нагрузка должна быть каждый день в течение одного часа или через день, но по два часа. Критерии давно разработаны, причем доказано, что если физическая нагрузка такая, неизбежно будет наблюдаться прирост по физическим показателям детей. К сожалению, до сих пор мы только говорим об индивидуальном подходе, необходимости учета особенностей детей, ценности индивидуальности. От разговоров необходимо переходить к действию, и первым шагом может и должно стать введение новых критериев мониторинга состояния здоровья детей в мониторинге системы образования. ■

Фото автора

ГТО: подготовка и проведение

Рекомендации для сдачи норматива по туризму

Автор, работающий в пилотном регионе по внедрению комплекса, отмечает, что наибольшие трудности возникают у учителей, педагогов и тренеров при подготовке воспитанников к сдаче норм и требований «Туристический поход с проверкой навыков», который входит в нормативы III, IV и V ступеней ВФСК ГТО. Но эти трудности преодолимы.



Ильдар ЗАМАЛЕТДИНОВ,
Центр детско-юношеского
туризма,
краеведения и экскурсий
«Простор»,
г. Казань,
Республика Татарстан



ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ПОХОДА

В образовательных организациях выполнение нормативов комплекса осуществляется в рамках учебных программ в течение учебного года. Контрольная сдача нормативов по туризму проводится в 5–9-х классах. К сдаче нормативов по туризму допускаются учащиеся, которые регулярно посещают уроки физической

культуры и не имеют медицинских противопоказаний.

Туристический поход — это прохождение группой учащихся определенного маршрута активными способами передвижения (зимой — на лыжах) с преодолением естественных препятствий. Это многочасовая многокилометровая проверка физической, умственной и волевой подготовки. Есть еще один аспект сдачи данного норматива: в походе проверяются коммуникативные качества детей — общительность, умение оказать поддержку и помочь другим.

Количественный состав туристической группы, совершающей поход, устанавливается исходя из минимального количества участников — 6 и максимально допустимого в однодневных походах — до 30 человек.

В каждой туристической группе, совершающей сдачу норм ГТО по туризму, должны быть руководитель и заместитель.

Руководителем группы может быть учитель, педагог, обладающий необходимым туристическим опытом. В качестве заместителя руководителя может быть привлечен кто-либо из родителей участников, студентов педагогических вузов, выпускников туристических кружков и других лиц, обладающих необходимым опытом.

В порядке исключения руководителем туристического похода может быть назначен человек без достаточного педагогического опыта, но с необходимой туристической подготовкой. Тогда заместителем руководителя должен быть учитель, педагог или тренер, представляющий обра-

зовательную организацию, проводящую сдачу норм ГТО, которая издает приказ о проведении туристического похода. В приказе указываются название мероприятия, место и сроки его проведения, состав участников, фамилия, имя и отчество руководителя похода, на которого возлагается ответственность за жизнь и здоровье детей. Руководитель получает на руки копию приказа с печатью организации и маршрутный лист.

ПРОВЕРКА НАВЫКОВ

Проверка туристических навыков – один из ответственных и сложных моментов сдачи нормативов ГТО. Умения преодолевать естественные препятствия, ставить палатку, разжигать костер, ориентироваться на местности и в лесу по компасу и карте, по солнцу и звездам, оказывать первую доврачебную помощь могут пригодиться не только в туристическом походе или на загородной прогулке, но и в повседневной жизни.

Навык – это умение выполнить целенаправленные действия, доведенные до автоматизма в результате сознательно многократного повторения одних и тех же движений или решения типовых задач. Для формирования туристических навыков следует организовать специальные занятия с учащимися. Проверка полученных знаний и навыков осуществляется во время похода. Каждый руководитель похода по-своему организует ее.

Вариант 1. Лучше всего спланировать маршрут так, чтобы все элементы походных препятствий вошли в него естественно и логично: переправа через ручей по бревну, подъем и спуск по склону, движение по лесу. В середине маршрута нужно организовать большой привал, где у участников похода можно будет проверить навыки ориентиро-

вания, определения расстояния и высоты до недоступного предмета, например дерева, ширины реки и скорости ее течения.

Вариант 2. Можно совершить прогулку – экскурсию по городу, району в окрестностях школы, по историческим местам, связанным с Первой мировой и Великой Отечественной войнами, или по природным объектам, а проверку туристических навыков организовать в любое другое время: на школьных соревнованиях по дисциплине «Дистанция», цель которой – прохождение группой из 4–6 человек, связкой по 2 человека или всеми участниками по одному туристического маршрута с преодолением различных естественных или искусственных препятствий. Такой вариант не только позволяет определить уровень технической подготовленности участников, но и представляет собой интересное зрелище. Количество препятствий не должно превышать шести, а длина дистанции – 500–700 м (см. журнал «Спорт в школе» № 1/2002 в электронном приложении к номеру в Личном кабинете).

Виды испытаний по туризму, входящие в комплекс ГТО, могут включаться в программу соревнований, спортивных праздников для учащихся допризывного возраста, проводимых органами исполнительной власти всех уровней и общественными организациями.

ЗАЧЕТНЫЙ ПОХОД

При сдаче норм ГТО по туризму можно учитывать участие детей в туристических походах не по месту жительства, а также в соревнованиях по туризму, в том числе организованных совместно с другими клубами, секциями, спортивными федерациями по туризму и общественными организациями.

Туристический поход со сдачей норм ГТО – итог четко орга-

низованной планомерной подготовительной работы. Следует помнить, что маршрут должен быть доступен всем учащимся, сдающим нормативы ГТО.

Вся техника туризма – это не что иное, как техника безопасности. Для ее обеспечения необходимо соблюдать правила передвижения. От этого зависит скорость движения, а также настроение участников.

Чтобы поход не имел нехороших последствий, руководителю необходимо понимать всю ответственность за жизнь и здоровье детей.

Перед походом необходимо провести учебные занятия по подготовке к походу, определить уровень подготовленности и выносливости каждого участника.

Перед выходом на маршрут нужно разработать график движения, контрольные сроки и определить порядок движения группы – это мобилизует и дисциплинирует детей. Для грамотного распределения сил участников темп движения и остановок должен соответствовать уровню их физической подготовленности и возможностям, а также погодным условиям и состоянию местности.

Дисциплина в группе – необходимое условие каждого похода. Самое главное правило туристической группы – передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым. Это позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте. Не допускаются разделение группы и нарушения дисциплины.

Данные о сдаче контрольных нормативов учащимися заносятся в журнал (специальную ведомость, электронную базу данных). Учащимся при окончании образовательного учреждения или переходе в другую образовательную организацию для продолжения учебы выдается справка о сдаче нормы ГТО по туризму с указанием результатов. ■

Фри геймс

Игровое многоборье

Автор считает, что в УМК по физической культуре недостаточно внимания уделяется изучению спортивных игр, и предлагает обучать школьников с 1-го по 11-й класс четырем спортивным играм: волейболу, баскетболу, гандболу и футболу. Для поддержания интереса детей он разработал новую комбинацию этих игр и назвал ее «фри геймс».

Сергей ХАСНУЛИН,
учитель физической культуры,
МБОУ СОШ № 26,
г. Курган



ПРАВИЛА



ри геймс — форма организации и проведения соревнований среди школьников по четырем спортивным играм: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу. В каждую из них команды играют одним и тем же составом из 8 человек по 10 мин., который меняется в зависимости от игры: в баскетбол играют 5 человек, в волейбол — 6, и т.д. Количество замен не ограничено. Начинают с волейбольной встречи, затем без перерыва играют в баскетбол, через 3 мин. отдыха — в гандбол, а еще через 5 мин. отдыха — в футбол. Схема подсчета очков и определения победителей может уточняться судьями и представителями команд перед началом игры. Например, если команды наберут одинаковое количество очков, приоритет отдается той игре, которую определили ведущей перед началом матча посредством жеребьевки.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Традиционно принято изучать спортивные игры по отдельности. Для обучения фри геймс это не подходит. Чтобы дети овладевали несколькими играми одновременно, можно использовать следующие технологии:

Двойка. На занятии используются два любых вида спортивных игр, которые постоянно меняются. Нача-

чала детям предлагаются упражнения на отработку технических элементов игр, а затем двусторонняя игра, состоящая из двух периодов.

Тройка. То же, но используются три вида спортивных игр.

«Ритм-5». На первом занятии дети изучают баскетбол, на втором — гандбол, на третьем — волейбол, на четвертом — футбол, а на пятом проводится учебная игра по всем играм одновременно. При недостатке времени можно сократить игру — 4×7 или 4×5 мин. и т.д.

«Паровозик». Дети выбирают одну (ведущую) игру и к ней прибавляют еще одну. Но время на ее изучение меньше, чем на ведущую. На следующем занятии вместо нее изучают другую, не сокращая ведущую, и т.д. Так постепенно изучаются все игры через ведущую.

Станции. Занятие проводится методом круговой тренировки: на четырех станциях изучаются базовые элементы всех четырех игр.

Шоу бросков и ударов. На занятии отрабатывается только техника бросков (в гандболе и баскетболе) и ударов (в волейболе и футболе).

Конвейер Б. На уроке или его части отрабатывается техника нескольких элементов баскетбола.

Конвейер В. Отрабатываются технические элементы волейбола.

Конвейер Г. Отрабатываются технические элементы гандбола.

Конвейер Ф. Отрабатываются технические элементы футбола.

ПРИМЕРЫ УРОКОВ

Урок № 1. Паровозик — футбол, баскетбол.

Дети делятся на две команды.

1. Построение в две колонны. Ведение мяча серединой, внешней, внутренней частью подъема, внутренней частью стопы.

2. Броски мяча в щит с места, в движении произвольным способом.

3. Передвижение приставными шагами левым (правым) боком по сигналам учителя.

4. Двусторонняя игра в футбол. Девочки и мальчики занимаются отдельно.

Урок № 2. Паровозик — футбол, гандбол.

Дети делятся на две команды.

1. Ведение мяча по прямой левой, правой ногой.

2. То же с обведением стоек «змейкой».

3. Броски по гандбольным воротам с места теннисными и облегченными мячами.

4. Передвижение приставными шагами левым (правым) боком по сигналам учителя с поворотами на 90 и 180°.

5. Двусторонняя игра в футбол. Девочки и мальчики занимаются вместе.

Урок № 3. Паровозик — футбол, волейбол.

Дети делятся на две команды.

1. Удары внутренней частью стопы в скамейку в тройках и четверках.

2. Подбрасывание волейбольного мяча двумя руками сверху над головой и ловля пальцами на различной высоте.

3. Изучение группировки в положении сидя, на спине, в упоре присев.

4. Двусторонняя игра в футбол. Девочки и мальчики занимаются вместе.

Урок № 4. Работа на станциях:

1-я станция

Перемещения шагом, бегом, приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед, прыжками, подскоками. Челночный бег 3×6 м; 3×3 м.

2-я станция

Блокирование: передвижение в шеренгах вдоль сеток высотой 140–160 см, выполняя прыжки с имитацией постановки блока, двумя шеренгами по разные стороны сетки лицом друг к другу.

3-я станция

Броски гандбольного мяча по воротам с отскоком от пола одной и двумя руками.

То же со скамейки.

Затем дети делятся на три команды и состязаются в эстафетах с жонглированием мяча, подбрасыванием его над головой и волейбольными передачами сверху двумя руками над собой.

Упражнения для развития быстроты.

Урок № 5. Двойка – футбол, баскетбол.

Дети делятся на две команды.

1. Ведение мяча «змейкой». Выполняется сначала футбольным, затем баскетбольным мячом.

2. Удары внутренней и внешней частью стопы.

3. Броски мяча в кольцо в движении после ведения.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств мышц ног.

Урок № 6. Тройка – футбол, волейбол, гандбол.

Мальчики и девочки занимаются отдельно.

1. Мальчики отрабатывают технику ударов по мячу в поставленную на бок гимнастическую скамейку, а девочки – бросков в движении после ведения по гандбольным воротам. Затем группы меняются ролями.

2. Отработка техники нападающего удара и блокирования. Девочки и мальчики занимаются на разных сетках.

3. Двусторонняя игра по выбору из трех предложенных. Составы команд смешанные.

Урок № 7. Ритм-5.

1. Двусторонняя игра в пионербол по схеме через переднюю линию: две передачи через зону № 3.

2. Двусторонняя игра в баскетбол с акцентом на быстрый прорыв.

3. Позиционное нападение в гандболе.

4. Двусторонняя игра в футбол. Взятие ворот засчитывается только в том случае, если гол забит после паса из штрафной площадки соперника.

5. Упражнения для развития силы и гибкости.

Урок № 8. Шоу бросков и ударов.

Дети делятся на две команды.

1. Броски в корзину с места в течение определенного времени.

2. То же в движении после ведения.

3. Броски по гандбольным воротам с 7 м с отскоком от пола.

4. Передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку.

5. Ведение футбольного мяча «змейкой» между стойками с последующим ударом по воротам в нижний угол.

6. Игра по выбору учащихся.

7. Упражнения для развития гибкости.

Урок № 9. Конвейер Б.

1. Ведение мяча.

2. Бросок в движении.

3. Добивание мяча

4. Остановка прыжком.

5. Повороты на месте.

6. Повороты после остановки.

7. Передачи мяча двумя руками от груди в движении.

8. Передачи мяча одной рукой от плеча с места.

9. Передачи мяча двумя руками из-за головы с места.

10. Двусторонняя игра. Учебная задача: организовать зонную защиту.

11. Упражнения для развития силы и гибкости.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Популярность новой игровой технологии среди учителей и школьников очевидна. Она решает главную задачу педагогики – поддержания интереса детей путем смены деятельности.

При введении фри геймс уже к окончанию 9-го класса дети уверенно овладевают четырьмя спортивными играми, становятся выносливыми, быстрыми, ловкими. Это возможно лишь в том случае, если учитель имеет необходимую квалификацию в спортивных играх. По сути, функции педагога на уроках будут тесно переплетаться с функциями тренера.

В результате организации городских соревнований и проведения исследований в Курганском государственном университете подтвердилась гипотеза о том, что использование комплексного формата обучения спортивным играм способствует эффективному формированию двигательных качеств, всестороннему развитию личности учащихся и возникновению у них стойкого интереса к занятиям физической культурой.

К сожалению, введение игрового многоборья фри геймс в образовательную практику тормозится за счет того, что в школах часто нет универсальных площадок или залов, рассчитанных на занятия четырьмя видами спорта одновременно. ■

Фаербол

Хоккей в бесснежный период

Во многих крупных городах на территории образовательных комплексов строят хоккейные коробки с резиновым покрытием. Хорошо, если эта площадка будет многофункциональной. А если нет? Если, кроме бортов и хоккейных ворот, на ней ничего нет? Тогда можно предложить ребятам освоить новый вид спорта – фаербол – своеобразный гибрид четырех видов хоккея: на льду, на траве, с мячом и флорбола.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва.

По материалам интернет-сайтов



ВОЗНИКНОВЕНИЕ

Судя по всему, фаербол придумали игроки в русский хоккей (хоккей с мячом), которые для тренировок в бесснежный период стали использовать пустующие хоккейные коробки. Конечно, лучше бы им было играть в хоккей на траве, но где найти поля с хорошим газоном или искусственным синтетическим покрытием? Другое дело – хоккейная площадка с резиновым: их сейчас очень много в больших городах. Можно играть и на асфальте. Среди преимуществ – меньшие размеры и на-

личие бортов, что не позволяет мячу улететь.

На эту игру особое внимание обратили детские тренеры: фаербол хорошо развивает основные физические качества – быстроту и координацию движений, а также игровое мышление. Отработка взаимодействия игроков в команде, групповых комбинаций позволяет сэкономить время в дальнейшей перспективе – при проведении тренировок зимой, когда каждая минута простоя на морозе чревата обморожениями.

ПРАВИЛА

Играют на хоккейной площадке длиной 45–61 м и шириной 26–30 м. Поле размечают в соответствии с правилами хоккея на льду. Дополнительно наносят следующую разметку: через кру-

ги конечного вбрасывания проводят линию, параллельную линии ворот от одного борта до другого. Площадь, которая образуется между линией ворот и пунктирной линией, называется штрафной. Точки соприкосновения пунктирной линии с кругами конечного вбрасывания служат для свободного удара.

В качестве ворот используют ворота для хоккея на льду размером 183×122 см. Вратарскую площадь размечают пунктирными линиями, боковые проводят на расстоянии 50 см от штанг, переднюю – на расстоянии 150 см от линии ворот.

Играют клюшками и мячами для флорбола. Состав команды – 6 полевых игроков и вратарь. Количество замен не ограничено, но менять игроков во время оста-

новки встречи запрещено. За это нарушение команда наказывается удалением на 2 мин. Сменяемый игрок должен покинуть поле раньше, чем войдет в игру запасной. Замена вратаря возможна только во время остановки игры с разрешения судьи в поле. Любой участник команды может во время игры заменить вратаря, известив об этом судью. Без вратаря играть нельзя.

Вратарь играет без клюшки любой частью тела. Он имеет право ловить мяч, отбивать, бросать его руками в пределах своей штрафной площадки и за воротами, но так, чтобы тот коснулся борта или игрока в пределах своей половины поля. Запрещается толкать и задерживать руками соперника и его клюшку.

Разрешаются только кистевые броски. Из специальной экипировки — только клюшки, остальное — по усмотрению участников.

Продолжительность игры для мужских команд — два периода по 25 мин. При проведении детских турниров время сокращается.

Игрокам запрещается:

- задерживать соперника или его клюшку руками или клюшкой;
- толкать его руками, ногами, туловищем;
- бросать клюшку, перчатку или мяч в соперника;
- ловить, останавливать и задерживать мяч руками;
- пытаться ударить соперника клюшкой или ногой;
- останавливать клюшкой мяч, летящий выше плеча;
- ударять, толкать или останавливать мяч лежа, сидя или стоя на коленях;
- проносить мяч на себе;
- играть ногами или туловищем повторно (одно касание не считается ошибкой);
- играть без клюшки;
- играть головой;
- умышленно наступать на мяч ногой;

- полевым игрокам находиться во вратарских площадях;
- намеренно сдвигать ворота;
- умышленно прижимать мяч клюшкой или ногой к борту;
- специально выбрасывать мяч за пределы площадки.

За это игрок может быть удален с площадки судьями на 2 или 4 мин. в зависимости от характера нарушения. Если участника удаляют третий раз за встречу, то он автоматически покидает поле до конца игры, а вместо него по истечении времени удаления выходит запасной игрок.

Командам разрешается брать по одному 30-секундному перерыву в игре.

Более подробно с правилами игры можно ознакомиться в *электронном приложении к номеру в Личном кабинете.*

ПРЕИМУЩЕСТВА

В фаербол можно играть как в спортивных залах, так и на открытых площадках, на прорезиненном покрытии и на искусственном травяном, а при отсутствии льда — и на снегу, предварительно утрамбовав площадку. Благодаря доступности его часто используют для популяризации игровых видов спорта во дворах. В Скандинавских странах он даже включен в школьную общеобразовательную программу.

Хотя фаербол претендует на то, чтобы быть самостоятельным видом спорта, тренеры по разным видам хоккея видят в нем несомненную пользу для развития своего вида:

- хоккеистам на льду и хоккеистам с мячом фаербол помогает отрабатывать командные взаимодействия в бесснежный период;
- флорболисты выходят за пределы спортивного зала и проводят тренировки на свежем воздухе;
- хоккеисты на траве отрабатывают комбинации на укороченной площадке. Их, как и хоккеистов с мячом, игра выручает при

небольшом количестве спортсменов на тренировке.

В настоящий момент соревнования по фаерболу организуют клубы по хоккею с мячом, приглашают на них своих болельщиков. Пока всё это похоже на простую забаву, но как знать, может быть, мы стоим у истоков создания нового олимпийского вида спорта? ■



А ВОЗ И НЫНЕ ТАМ...

Оценивание в системе физического воспитания

В 2005–2007 годах на страницах издания «Спорт в школе» мы вели дискуссию о том, как должно быть организовано оценивание в системе общего образования. После перечитывания публикаций этой рубрики стало ясно: сегодня проблема оценивания остается такой же острой, как и была: большинство педагогов продолжают выставлять ученикам отметки, опираясь на требования нормативной базы. Предложения, озвученные в ходе дискуссии, в настоящее время звучат как инновации. Статьи, о которых идет речь, вы найдете в электронном приложении к номеру в Личном кабинете.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА



В ЧЁМ ПРОБЛЕМА?

Название статьи *Владимира и Галины Верхлиных (№ 3/2005)* очень точно определяет основную проблему системы оценивания: «*Не ставьте мне отметку. Лучше цените меня!*» Отметку авторы противопоставляют ценности человека и рассказывают о собственном опыте безотметочного обучения в начальной школе, делая попытку убедить коллег в необходимости введения именно такой системы.

«...Отметка “5” у учеников вызывает положительные эмоции — это факт, с ним не поспоришь. А отметки “4” и ниже огорчают

почти всех. Получая их, многие ученики теряют веру в свои силы и возможности... Существующая в школе система оценивания (называемая пятибалльной, но на самом деле четырехбалльная) не дает возможности для формирования у учеников оценочной самостоятельности — краеугольного камня в организации и проведении самостоятельных занятий как на уроке физической культуры, так и во внеурочное время. Дети с ранним физическим развитием легко усваивают элементы техники броска “из-за головы” или “из-за головы через плечо”, а ребята с задержанным физическим развитием — трудно. И сколько бы мы ни говорили о том, что метать следует сильно, к отметке “5” это не приводит, и, как следствие, у детей с задержан-

ным физическим развитием снижается мотивация к занятиям, еще больше тормозится активность... Кувырок вперед — достаточно сложное гимнастическое упражнение. И сколько бы мы ни говорили ученику: “Группируйся”, — эффективнее от этого обучение не становится. Каждая новая попытка только травмирует психику ребенка, а невысокий балл закладывает ложную основу самооценки... Еще сложнее с выставлением отметок детям, страдающим серьезными хроническими заболеваниями. Отметки по физической культуре вызывают у них не только стойкое нежелание заниматься физическими упражнениями, но и отвращение к урокам физкультуры...

...Учительская деятельность будет успешнее в том случае, если

педагог по ходу выполнения физического упражнения спросит ученика: “Как считаешь, ты справился с заданием?” И если наше определение совпадает с мнением ученика: успех есть, — то какой восторг можно увидеть в его глазах! А если вы оба поняли, что ученик испытывает определенные трудности в выполнении физического упражнения, то посоветуйте ему дома несколько раз выполнять подводящие и подготовительные упражнения, но никогда не допускайте реплику: “Ты совсем плохой ученик”. И когда ученик всё же справится с физическим упражнением, подбодрите его: “Вот видишь! Ты молодец, достиг хороших результатов. Главное — никогда не бойся!” Чаще хвалите своих учеников — это большая психологическая поддержка для них... Вместо: “Ты сегодня бросила мяч не очень далеко”, — говорим: “Давай найдем ошибку, из-за чего у тебя так недалеко летит мяч”; вместо: “У тебя сегодня опять ничего не получается с основой прыжка в длину с разбега”, — подсказываем: “Отталкивайся вверх, повыше, и тогда твой прыжок окажется дальше”; вместо: “Ты какой-то неуклюжий, неповоротливый”, — предлагаем выполнять перекаты вперед — назад в группировке и хвалим, если ученик справляется с этим гимнастическим упражнением; вместо: “Иди со всеми на лыжах и не отставай», — ставим только конкретную задачу: “На прошлом уроке ты хорошо прошла 400 метров, сегодня постарайся пройти не меньше 600”; от кого-то не требуем четкого выполнения физического упражнения, а предлагаем усваивать его по частям, и т.д. ...»

Эту же проблему обсуждают Татьяна РЖЕВСКАЯ и Евгения ПЕТЕНКО в статье «Что об оценках думают наши ученики?». Они уверены, что оценка — это не одна цифра, а повод для общения учителя с ребенком, неце-

нимая возможность поддержать и помочь. «...Оценка — это всё то, что мы говорим ученику о нем, о его результатах и достижениях, то есть общаемся лично с ним, убеждаем, уговариваем, разбираемся в его неудачах, победах и срывах. Если правильно подберем слова, если не махнем на ребенка рукой и не отправим его в дальний угол, чтобы не мешал и не мешался, то, уверяем вас, ребенок — он же личность, о которой мы все любим говорить, — поверит вам, придет к вам и на ваш предмет, потому что будет уверен, что он вам не безразличен...» — *и противопоставляют оценке отметку: «...Отметка, скорее всего, является субъективной частицей нашей работы, которую мы стараемся подогнать под разные параметры, понятия, наше настроение. Но, выставляя ее в официальный документ, иногда бьем жестоко и больно по психике ребенка и родителей... Интерес и любовь к любому школьному предмету отметкой не завоеешь... Учителя, которые в своей практике прошли сначала через отметки, а позже по разным причинам перешли на систему “зачет — незачет”, однозначно отвечали, что так работать стало легче. Дети спокойно выходят на сдачу спортивных и итоговых нормативов, их не пугают тесты, секунды и метры с сантиметрами. Работая на уроке, ребенок уверен, а поэтому и спокоен, что свой зачет он отработал честно. У него не вырабатывается комплекс физического недоразвития, нет насмешек одноклассников, нет слез и срывов, а, наоборот, укрепляется уверенность в себе, в своих силах, что помогает работать над устранением других недостатков...»*

Отказаться от обезличенных отметок призывает и Михаил ЛОГАЧЕВ в статье «Существующая система оценивания антипедагогична» (№ 6/2006). В качестве обоснования этой точки зрения он описывает опыт оценивания, основывающийся на анализе и оценке си-

Отметки по физической культуре вызывают у них не только стойкое нежелание заниматься физическими упражнениями, но и отвлечение к урокам физкультуры...

стематичности тренинга и индивидуальных упражнений. «Попытка оценивать учащихся по-другому — не по нормативам, не по навыкам и т.п., а по систематичности тренинга — была предпринята мною в период с 1979 по 1983 год в школе № 3 города Железнодорожска. Я получил очень высокие результаты в смысле оздоровления школьников. Во-первых, я мобилизовал громадную массу учеников, ранее бесперспективную по предмету “физическая культура”. Это дети-флегматики, меланхолики, дети с задержкой физического развития, с ослабленным здоровьем, с физическими недостатками. Им открылась дорога к отличной оценке по предмету. Для этого им необходимо было минимум два раза в неделю (кроме уроков физкультуры) давать организму нагрузку в течение не менее чем 30 минут. Неважно чем: бегом, лыжами, волейболом, баскетболом, прыжками и пр. Эту нагрузку они могли получить на совместной тренировке или самостоятельно. В школе каждому ребенку была дана возможность получить эту нагрузку.

Всё свободное от уроков время было разбито на части по 60 минут для занятий. Это время использовалось для совершенствования упражнений из программы урока физкультуры плюс любимые игры и пр. Я вел тщательный учет дополнительных занятий — ведь это оценки по предмету. Проводилась масса соревнований. Они проходили очень интересно, так как дети, участво-

Ребенок может участвовать в определении своих целей в такой степени, в какой предполагается становление его личности. Личностно то, что изначально выстраивается как собственный мир человека...

вавшие в них, были хорошо подготовлены. Да и соревнования стали носить совершенно другой характер. В них каждый ученик определял свою “планку”. В этих соревнованиях было престижно показать любой результат — непрестижно участвовать в них без предварительных тренировок. Да я и не допускал таких авантюристов до соревнований: вначале потренируйся, а потом посоревнуйся. На уроках и на тренировках мы не готовили лыжников, бегунов, прыгу-

нов, гимнастов, волейболистов, баскетболистов. Мы оздоровливались лыжами, бегом, прыжками, гимнастическими упражнениями, волейболом, баскетболом. Процент качества по предмету приближался к 90, т.е. 90% учеников получали нагрузку для организма не менее 4 раз в неделю. А максимум — это зарядка в течение шести дней, шести послеурочных тренировок, а главное — два урока физкультуры».

Итак, постулат первый: если мы хотим, чтобы образование было ориентировано на индивидуальность ребенка, мы должны перестать выставлять детям отметки и начать ценить и... оценивать их — самыми разными способами.

КАК РЕШАТЬ?

Можно сколько угодно ругать балльную систему оценивания, укоренившуюся в школе, но... чем ее заменить? Наши авторы предлагают разные решения, среди ко-

торых одно из самых распространенных — рейтинговая. Система оценки, а не выставления отметок!

Различные вариации этой системы проанализировал Алексей МАШКОВЦЕВ в статье «Новые системы оценивания» (№ 20/2005), в которой он описал и разноуровневое оценивание, и обычный рейтинг, и критериально-рейтинговую систему. «Я создал рейтинг физической подготовленности учащихся: выписал все результаты детей в параллели по проводимым в школе тестам — челночному бегу, подтягиванию на перекладине, подниманию туловища за одну минуту, наклонам вперед, прыжкам в длину с места и бегу на выносливость (в дальнейшем почти все эти виды испытаний составят батарею тестов мэра Москвы), а затем составил рейтинг тестирования. Принцип был самый простой — по наименьшей сумме мест, за-



нятых учащимся в каждом тесте. Занятые места по всем показателям суммировались, и тот, у кого сумма была наименьшей, занимал первую строчку в рейтинге. Остальные места распределялись по возрастанию суммы набранных баллов (мест). Работа была проделана большая, при том что компьютеров тогда не было.

Затем все мальчики двух объединенных классов (например, 32 человека) делились на 4 группы (отделения). Группу "А" составили сильнейшие ребята, занимающие места с 1-го по 8-е, группу "Б" – мальчики, занимающие места с 9-го по 16-е, группа "В" – для мальчиков, занимающих места с 17-го по 24-е, и в группе "Г" – замыкающие список рейтинга. В своей работе мы с коллегами практически постоянно использовали метод круговой тренировки.

Такое деление по группам нам очень помогло в работе. Нам не приходилось теперь каждый раз делить детей на подгруппы: каждый из них знал свою группу и занимался с ней. А мы благодаря такому делению стали использовать различные упражнения для групп на каждой станции. Естественно, что для группы "А" упражнения подбирались с опережением программы, а для группы "Г" – наоборот, облегченный вариант, да и дозировка упражнений у них была меньше. При этом описание упражнений находилось на каждой станции, где было четко написано, что здесь необходимо выполнять ребятам из группы «А», что – ребятам из группы «Б», и т.д. В зависимости от задач урока учитель мог больше уделить внимания то одной, то другой группе. Вы бы видели, как загорелись глаза детей при появлении рейтинга! С каким усердием стали они относиться к тестированию, которое мы проводили каждую четверть! Все хотели добиться лучшего результата по сравнению с предыдущим тести-

рованием и повысить свой рейтинг.

А как же оценивание? Такое деление детей на группы позволило учителю не только подбирать разноуровневые задания, но и соответственно оценивать детей внутри своих групп. При таком подходе выполнение разных упражнений разными учениками не создает никакой дискомфортной ситуации на уроке. Никто не посмеется над твоей ошибкой, в то же время все упражнения становятся доступными, и у ребят появляется желание добиться большего и перейти в другую группу. Кстати, при итоговом оценивании высшим баллом всегда отмечается ученик, который по результатам очередного тестирования перешел из одной группы в другую: сумел удержаться в своей группе – тоже хорошо, опустился вниз – значит, хорошей отметки у тебя не будет».

Александр ВАГНЕР в статье «Оценка по физической культуре» (№ 13/2005) предложил в дополнение к оцениванию спортивных достижений учеников оценивать их желание заниматься физкультурой: «В школе для оценки физической подготовленности я применяю различные тесты, которые сейчас рекомендуются: "Школьное многоборье", "Президентские состязания". А для выставления итоговой отметки я ввел дополнительные параметры: посещение уроков физкультуры (ОКЗ – отношение к своему здоровью), контрольные тесты (КТ), активность ученика на всех этапах урока, текущий учет (А); оценивается техника движения и теоретические знания в процессе обучения двигательными действиями (ТИМ – техника изучаемого материала). Получается формула: ОКЗ + КТ + А + ТИМ = ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА...»

Евгений МАТВЕЕВ, рассуждая о тонкостях организации рей-

тингового оценивания в школе (№ 17/2007), описывает преимущества этого метода: «Если с первой попытки ученик сдает норматив, например, на "3", то получает 30 очков "на карандаш", так как он может улучшить результат во второй попытке, и если выполняет норматив, допустим, на "4", то получает уже 40 очков вместо 30. Если со второй попытки норматив сдан на "5", то в «копилку» идет 75 очков. Если же со второй попытки результат не улучшен, то остается третья попытка, и за показанный в ней результат, соответствующий оценке "5", премии нет, т.е. ученику начисляется 50 очков.

Чтобы те дети, которые сдали норматив на оценку "5", не успокаивались и не теряли интереса к урокам, предусмотрена система штрафных очков. Например, если результат, показанный в первой попытке, соответствовал оценке "5", а во второй попытке он ухудшен, то начисляют 15 штрафных очков, которые вычитаются из 100, но их можно вернуть, если в третьей попытке вновь улучшить результат первой и получить 15 премиальных очков. Таким образом, даже те ученики, которые выполняют нормативы на оценку "5", должны постоянно тренироваться и улучшать свои результаты.

Есть дети, которые в силу своих особенностей, сколько бы ни бились, всё равно не смогут показать результат, предусмотренный нормативом, и получить положительную оценку. Значит, такие ученики обречены на "двойку" и им никогда не улыбнется счастье преодолеть себя и быть отличником? А есть такие, для которых выполнение нормативов на "5" не представляет никаких трудностей. Даже пропустив урок без уважительной причины, они с легкостью сдают все недостающие зачеты...»

Постулат второй: если не выставлять отметки, а оценивать — ценить — своих учеников, можно добиться очень высоких результатов обучения — не только предметных, но и метапредметных и личностных.

ЦЕННОСТЬ — НЕ ЦЕНА

Юлия ХАРИТОНОВА в статье о самомониторинге учащихся (№ 14/2005) фокусирует внимание на необходимости использования в школе системы самооценивания, позволяющей развивать самостоятельность ребенка, признавать его как бесспорную и главную ценность системы образования: «Отличительная особенность такого подхода — признание самого ученика как ценности, как носителя субъективного опыта, через призму которого он воспринимает любые педагогические воздействия. Ребенок может участвовать в определении своих целей в такой степени, в какой предполагается становление его личности. Личностно то, что изначально выстраивается как собственный мир человека... “Портфель-технология” — это организованная подборка информации о физической активности ученика, показывающая его прогресс в достижении поставленной цели. Ученик по собственному выбору отбирает в свой “портфель” работы, выполненные им на уроках физической культуры, дома или на

...Педагогический процесс необходимо анализировать не только в терминах учителя, но и в терминах учащегося, с позиций его мотивов, уровня культуры, субъектности, опираясь на культуру педагогического взаимодействия.

внеклассных занятиях: количество выполненных упражнений, чтение спортивной литературы, посещение оздоровительных мероприятий и спортивных секций и т.д. “Портфель-технология” представляет собой предписание алгоритмического типа, выполнение которых свидетельствует об успешности педагогических воздействий.

Основными принципами построения “портфель-технологии” являются:

- 1) самооценка результатов — промежуточных, итоговых;
- 2) систематичность и регулярность самомониторинга;
- 3) структуризация материалов “портфель-технологии”, логичность письменных пояснений;
- 4) аккуратность и эстетичность оформления;
- 5) целостность и тематическая завершенность представленных ребенком материалов “портфель-технологии”;
- 6) наглядность и обоснованность презентации “портфель-технологии” ученика.

“Портфель-технология” может включать в себя:

- 1) «лист желаний» ребенка, т.е. сформулированные с помощью педагога пожелания самоизменения. “Лист желаний” состоит из разделов: “Какой я есть”, “Каким я должен быть”, “Каким я хочу быть”, “Каким я стал”;
- 2) перечень видов физической культуры;
- 3) анализ работы за определенный период времени;
- 4) результаты тестов на определение уровня физической подготовленности, владения двигательными умениями и навыками, теоретических знаний по предмету «физическая культура»;
- 5) лучшие результаты ученика...

Формы оценки успешности реализации “портфель-технологии” каждый ребенок определяет для себя сам».

Необходимо, чтобы в сознании каждого ребенка сложились ценностные представления, наполненные личностным смыслом

Является ли ребенок главной ценностью образования? На словах — бесспорно, да. Но на деле мы, учителя, часто показываем нашим ученикам обратное — за счет выставления им безликих отметок, которые сравнивают живых людей с мифическим эталоном. И дети начинают верить в ценность цифр, а не в ценность человека. Потому что все наши действия постоянно не только наблюдаются, но и оцениваются нашими учениками. Они берут с нас пример во всем, в том числе и в принятии ценностей, которые важны для нас.

О том, как важно обращать внимание на присвоение учениками тех или иных ценностей, рассуждает Михаил ВИЛЕНСКИЙ в статье «Ценности физической культуры и их интерпретация»: «...надо помнить: культура всегда рассчитана на адресата, на творческий диалог с ним, а ее “усвоение” — это процесс личностного открытия, создания мира культуры в себе...

...Физическая культура функционирует через субъективный мир личности, проявляется через своих носителей. В деятельности создаются и закрепляются образы физической культуры, в которых личность проявляет себя субъектом. Самоопределение личности в физической культуре как результирующем факторе освоения ее ценностей предполагает наличие субъектной позиции учащегося и в учебной, и в физкультурно-спортивной деятельности. Особое значение приобретают отношение к деятельности, выбор целей, умение по-



нять в ней себя и других, ставить перед собой задачи, целенаправленно и эффективно действовать в соответствии с ними...

...Педагогический процесс необходимо анализировать не только в терминах учителя, но и в терминах учащегося, с позиций его мотивов, уровня культуры, субъектности, опираясь на культуру педагогического взаимодействия. Субъектность учителя служит своеобразным детонатором включения субъектности учащихся, их личностного, индивидуального, неповторимого начала в жизнедеятельность и жизнетворчество...

...Содержание образования по физической культуре следует рассматривать как способ приобщения учащихся к развивающему их миру, его ценностному потенциалу... **Образование – это процесс передачи ценностей физической культуры, определяющий развитие учащихся как индивидуальностей...**

...Под ценностями в широком смысле слова понимаются предметы, явления, их свойства, необходимые и полезные обществу и отдельной личности в качестве средства, удовлетворяющего их потребности. В них отражается представление о желаемом, некий идеал. Ценности указывают на социальное и культурное значение определенных явлений в физической культуре, выступают ориентирами на деятельность. Уровень объективного восприятия ценностей физической культуры является показателем культуры учащихся или степени реализации ценностного идеала, условием и результатом его физкультурно-спортивной деятельности...

...Когда встает вопрос о приобщении учащихся к различным ценностям физической культуры, учителю нельзя ограничиваться указаниями на то, что они обладают ценностью сами по себе. Ведь в структуре ценност-

ного сознания личности содержатся различные виды ценностных представлений... Интериоризация (присвоение) личностных ценностей происходит тогда, когда у человека возникает система ценностных представлений, подтверждающих свою истинность, являющихся устойчивой, проверенной мерой оценки в различных жизненных ситуациях и обстоятельствах, участвующих в формировании жизненных планов личности... Необходимо, чтобы в сознании каждого ребенка сложились ценностные представления, наполненные личностным смыслом, чтобы они верифицировались, превращались в проверенные личным опытом реальные направления социального и учебного поведения».

Постулат третий: от того, как мы оцениваем своих учеников сегодня, напрямую зависит, каким ценностям они будут следовать завтра. ■

Без присмотра*

Взаимоценивание на уроках

В № 8/2009 мы опубликовали статью данного автора о способах поддержания дисциплины на уроке. Один из советов педагога – обучать детей оцениванию друг друга. С введением новых ФГОС это становится очень важным. Полную версию статьи в найдете в электронном приложении к номеру в Личном кабинете.



Николай БАУЛА,
Ростовская обл.



Для создания хорошей атмосферы на уроке физкультуры важно учитывать всё, начиная от подготовки к занятию и заканчивая обсуждением его результатов. Иногда я даю возможность детям оценивать действия своих одноклассников. Главное – аргументировать свои оценки. К этому, конечно, необходимо специально готовить учеников, объясняя им нюансы и критерии выставления отметок. Подростки, как правило, очень ответственно подходят к выполнению таких обязанностей и довольно часто даже занимают оценки своим одноклассникам. Тогда уже мне приходится разбирать ситуации совместно с детьми, чтобы достичь объективных и по возможности позитивных результатов.

Так, во время зачета по кроссовой подготовке Таня впервые за все годы преодолела кроссовую дис-

танцию без единой остановки, но время показала очень плохое. Тогда мы вместе с ребятами решили отметить успех Тани и ее волю к победе отметкой «4». И, как оказалось, не зря: в дальнейшем она полюбила занятия бегом, стала заниматься в секции легкой атлетики, увлеклась волейболом. Подобные эпизоды повышают ответственность учеников, приучают к самоанализу, сопереживанию, что в конечном счете положительно сказывается на микроклимате в классе.

Особенно большой интерес вызывает у детей судейство и оценивание вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Здесь можно восхищаться красотой движений, оценивать удачные соединения отдельных элементов, осанку, грациозность выступления.

Также на уроках гимнастики я приучаю детей правильно и своевременно выполнять страховку. Таким образом, ученики готовятся прийти на помощь друг другу, осознают свою ответственность перед товарищами, у них развивается та-

кое важное качество, как взаимовыручка.

Задача учителя физкультуры – спланировать свою работу на уроке, в четверти, в течение всего учебного года так, чтобы ученикам было интересно, чтобы у них горели глаза на работу, на освоение нового и неизвестного, а не на возможность показать свою силу, чтобы вместе со знаниями и умениями они получали заряд положительных эмоций, учились проявлять инициативу и направлять свою энергию в нужное русло, проникаясь не только физической стороной упражнений и игр, но и эстетической – красотой, изяществом, ловкостью – и нравственной – чувством солидарности, взаимовыручки, поддержки. А задача семьи, школы, общества – сделать так, чтобы усилия каждого педагога не пропадали даром, были всегда актуальны, востребованы, чтобы всё лучшее, полученное детьми на уроках физкультуры и других предметах, не терялось ими в будущем, а только укреплялось и развивалось. ■

*Статья была опубликована в № 9/2009.

реклама

Эволюция рейтинга*

Путь в глобальный макротурнир

Во многих школах в качестве альтернативы традиционному оцениванию результатов вводится рейтинговое. Наш постоянный автор проанализировал существующие виды рейтинга и способы их подсчета, а какой использовать в работе – решать читателям.

Примеры рейтингового оценивания на уроках физической культуры вы найдете в электронном приложении к номеру в Личном кабинете.

Андрей ПОЛОЗОВ,
зав. кафедрой игровых видов
спорта,
УГТУ – УПИ,
г. Екатеринбург



В эволюции спортивных классификаций просматривается семь поколений:

1. Рейтинг – мнение группы экспертов. На каждое мероприятие собираются эксперты и «взвешивают» его участников. Субъективное мнение судей используется в гимнастике, фигурном катании и других видах спорта. Коротко охарактеризовать такие классификации можно словами: «Дядя сказал». Мнение группы экспертов используется там, где алгоритм решения задачи даже не просматривается.

2. Информационная смесь («куча-мала»-рейтинг). Вся имеющаяся информация об объекте собирается в одну общую массу, и у кого она окажется больше, тот и будет иметь приоритет. Основная проблема таких классификаций – рейтинг не имеет физического смысла, и составные ингредиенты нелинейно взаимодействуют между собой, «выбрасывая» вверх то одних, то других. Так, например, в 1998 году Институт истории и статистики из Германии поставил на первое место среди футбольных клубов испанскую «Бар-

селону», которая в тот год проиграла матчи с киевским «Динамо» (0:3; 0:4), а также почти все встречи в Лиге чемпионов.

Более справедливо будет воспользоваться формулой, предложенной А.В. Божковым (2004): «Количество очков N , полученных командой за матч, рассчитывается по формуле: $N = M \times P \times R + B$, где: M – количество очков за результат матча (за победу или ничью в гостях – это число со знаком плюс, за проигрыш или ничью дома – это число со знаком минус; P – коэффициент, учитывающий, где проводился матч (дома, в гостях, на нейтральном поле); R – коэффициент, учитывающий разность мячей; B – бонусные очки, учитывающие уровень турнира и раунд (финал, полуфинал, и т.д.)».

3. Бонусные классификации. За каждое завоеванное место в конкурсе начисляются очки, которые в конце года складываются. Например, результаты выступлений скалолазов в 2004 году оценивались по таблице (см. с. 23).

Речь идет о трансформации очковой системы в бонусную. По идее, место должно определяться по рейтингу, а здесь, наоборот, рейтинг определяется по занятому месту. С другой стороны, такие классификации разрабатываются только для узкого круга участников – элиты. Остальные вовсе остаются без рейтинга.

4. Рейтинг как итог формулы успеха. Берутся показатели успешной деятельности и обобщаются в магической формуле. Сумма выделенных экспертами объективных параметров, умноженных на определенные теми же экспертами их удельные веса, становится показателем успеха. Например, в российском баскетболе ведется технический протокол встречи, где фиксируются следующие параметры: набранные очки (1), атакующие передачи (1), перехваты (1,4), блокшоты (1,2), подборы на своем щите (1,2), подборы на чужом щите (1,4), фолы соперников (0,5), число неточных двухочковых бросков (–1), число неточных трехочковых бросков (–1,5), число неточных штрафных бросков (–0,8), потери при передаче (–1,4), потери технические (–1), фолы (–1). В скобках указаны коэффициенты, с которыми данные параметры учитываются в итоговом уравнении. Полученное число делят на проведенное игроком на поле время, оценивая коэффициент полезности игрока за каждую минуту пребывания на поле. Нетрудно создать уравнение множественной регрессии из параметров, коррелирующих с общим успехом. Оно может работать только в той сфере, где долгое время ничто не меняется, поскольку не имеет обратной связи с этими изменениями.

5. Эло-подобные классификации, в неявном виде использую-

* Статья была опубликована в № 20/2005.

Место	Балл										
1	100	6	47	11	31	16	20	21	10	26	5
2	80	7	43	12	28	17	18	22	9	27	4
3	65	8	40	13	26	18	16	23	8	28	3
4	55	9	37	14	24	19	14	24	7	29	2
5	51	10	34	15	22	20	12	25	6	30	1

шие решение системы линейных уравнений. Такого рода классификации исследователи стремятся улучшить, усовершенствовать формулу А. Эло, которая представляет собой способ решения системы линейных уравнений методом последовательных приближений. Однако они забывают, что, последовательно выписывая уравнения для участников, они используют систему линейных уравнений, которая может иметь решения или не иметь их. М. Гликман (1998) считает, что проблему системы Эло исправляет система Глико, которая определяет достоверность рейтинга игрока.

Приведем в качестве примера так называемый народный рейтинг Е.Л. Потёмкина (2004). На старте чемпионата все команды имеют по 100 очков. На каждую игру команды делают ставки в размере 1/10 своей силы. В первом туре все рейтинги равны, и ставки тоже. От 100 очков рейтинга команда делает ставку в 10 очков. Победитель забирает ставку побежденного. После первого тура все выигравшие команды будут иметь по 110 очков, а все проигравшие – по 90. Во втором туре вчерашние победители ставят уже по 11 очкам, а неудачники – только по 9. При ничьей команды обмениваются ставками.

6. Рейтинг – результат участника гипотетического глобального макротурнира, который определяется через решение системы линейных уравнений, где участнику компенсируют все факторы, создающие неравенство условий, например фактор поля, фору, преимущество цве-

та в шахматах, условия проведения (высокогорье) и т.п. Большое число вариантов составления системы линейных уравнений не привело к наполнению понятия рейтинга конкретным физическим смыслом.

«Для определения рейтингов команд необходимо решить систему уравнений $R_i = F_i/A_i$, где: i – количество команд, рассчитываемых в системе; R_i – рейтинг i -й команды; F_i , A_i – суммарное приведенное количество забитых и пропущенных голов i -й команды соответственно» (В.Н. Яшкин, 2004).

7. Реальный глобальный макротурнир с результатами в виде рейтинга. Здесь все со всеми в круг играть не могут: слишком много участников. Тогда нужна модель рейтинга, воспроизводящая по части результатов макротурнира уровень игры (рейтинг) его участников, из соотношения которых можно было бы получить результаты всех сыгранных и несыгранных встреч. Разница полученных рейтингов двух участников соответствует результату их личной встречи. Реальный глобальный макротурнир состоится, только если будет обеспечена сходимостъ предполагаемых и фактических результатов. Если из разности рейтингов следует, что вы обыграете оппонента со счетом 2:1, и вы его действительно обыгрываете с этим счетом, то возникает вопрос: зачем было играть? Сходимость позволяет не проводить часть встреч макротурнира и благодаря этому сделать его реальным. Предложенная мною рейтинг-формула похожа на швейцарскую систему.

Однако в ней на следующем этапе между собой не просто встречаются наиболее близкие по силам спортсмены, а происходят парные встречи всех участников двух до этого момента изолированных микротурниров. Благодаря этому формируется масштабный микротурнир без свойственного швейцарской системе искажения соотношения сил игроков. Число туров N связано с числом команд K : $2^N = K$. Если кто-то не смог доиграть турнир до конца, то в этом случае его рейтинг будет продолжать изменяться, так же как средний рейтинг остальных. Финальная стадия должна проводиться по системе плей-офф уже без помощи рейтинга прямым выбыванием проигравших. При этом в командных видах спорта можно посчитать рейтинги всех игроков.

Теперь давайте посмотрим, какие виды классификаций представлены, например, в вузе. Ученые степени присваиваются решением диссертационных советов, т.е. группой экспертов. Такая классификация отнесена нами к первому уровню. В вузе преподаватели отчитываются о своей научной работе количеством публикаций, числом дипломников, соискателей и т.д. – 2-й уровень. К этому же уровню следует отнести сегодняшней рейтинг вузов, а цитируемость – к бонусным классификациям 3-го уровня, поскольку она зависит от параметров: тиража журнала и т.п. Как правило, рейтинги студентов также носят бонусный характер. Выигрыш гранта можно классифицировать на основе формулы успеха (4-й уровень). ■

Познай свои возможности*

Кондиционное тестирование в старшей школе

Чем может быть интересен старшекласснику урок физической культуры? Как изменить содержание такого обычного, известного с начальной школы урока, чтобы сделать его лично значимым? Как заинтересовать собственным физическим совершенствованием не только успешных, но и слабых, телесно плохо развитых юношей и девушек, в том числе и с ослабленным здоровьем?



Лариса БЫЧКОВА-МОЙСЕНКО,
г. Москва



Нам кажется, что исследование себя — самое интересное поле деятельности для маленького человека. Немногие учебные дисциплины могут похвастаться тем, что способны в полной мере создать условия для такого увлекательного процесса.

Предмет «физическая культура», казалось бы, создан для осуществления именно этой задачи. Испытать себя: провести исследование, познать свои возможности, свои реакции, свои резервы, предположить свой потенциал, самому наметить некие рубежи, поставить планку владения собственным телом — в этом и есть основная идея изменения содержания физкультурного образования в старшей школе.

Как дать ученику импульс к развитию, используя контроль-

ные упражнения или тесты, найти именно то, в чём он хотел бы испытать себя, узнать возможности своего организма, своего характера, своих эмоций?

Было бы замечательно, если бы все школьники хотели себя испытывать, тестировать, узнавать о себе что-то новое. Они и хотят, только не на отметку. Первое, что необходимо сделать при поиске нового подхода к изучению собственных возможностей, — отказаться в предлагаемых тестах от оценки за количественно-временные показатели. Критерием оценивания категорически не может быть результат теста. А вот работа с этим тестом может и должна быть оценена. Поэтому критерии оценки полезно разрабатывать вместе с учащимися.

КАКИМ МОЖЕТ БЫТЬ ОЦЕНИВАНИЕ?

Категорически нельзя ставить отметку за «укладывание» в норматив: психофизиологические

возможности у всех разные, вводить понятие нормы в физкультурном образовании нелепо, даже опасно.

Выработка критериев оценивания должна исходить не из психофизиологических возможностей ученика, а из задач, стоящих перед ним.

Вот что, на наш взгляд, может служить критерием для оценивания:

1. Умение подготовить свой организм к предстоящей работе.

2. Грамотный подбор упражнений для индивидуального комплекса (последовательность и прикладной характер).

3. Умение работать в малых группах: распределять роли и удерживать их в течение всей работы, выбирать общую тактику, отстаивать свою точку зрения, поддерживать комфортный микроклимат в группе.

4. Умение проводить и фиксировать индивидуальное кондиционное тестирование, способность

*Статья была опубликована в № 6/2005.

объяснить технику выполнения упражнений и организации тестирования.

5. Умение работать по методике, изложенной в тексте.

6. Умение делать выводы, проводить сравнительный анализ результатов, соотносить их с ожидаемыми.

7. Умение составлять собственную программу занятий с учетом индивидуального уровня развития исходя из анализа результатов работы.

8. Умение создавать необходимые условия, подбирать необходимый инструментарий, планировать последовательность действий, определять направленность упражнений.

9. Умение адекватно и аргументированно оценивать себя.

Итоговая оценка при такой работе обязательно должна выставляться только по результатам собеседования и с согласия самого ученика.

Что мы приобретаем, отказываясь от нормативного тестирования по физкультуре? Для ученика это, прежде всего, возможность выбирать именно те тесты, которые для него наиболее интересны и важны. Он может в любой момент отказаться от своего выбора и сделать другой, так как характер работы с тестами допускает возможность зафиксировать результат, остановившись в любой момент. Данный результат может быть востребован учащимся и по прошествии некоторого времени после его получения, и тогда повторное тестирование порождает много вопросов: как изменился результат? Почему? Что ученик с этим будет делать? Хочет ли он продолжить работу с этим тестом или просто оставит его в своей базе данных?

Тестирование своих возможностей не требует от ученика специальной подготовки или натаскивания — оно может быть проведено им самостоятельно в любое время и в любых условиях. Так как выбор делает именно уча-

щийся, ответственность за него несет именно он.

В тестировании могут участвовать все дети независимо от физических данных и уровня здоровья. Даже самый болезненный и слабенький ученик способен выполнить посильное для него физическое упражнение и зафиксировать результат.

В процессе работы часто возникает потребность воспользоваться чьей-либо помощью для выполнения необходимых замеров и фиксаций. В этом случае ученик должен объяснить помощнику, что и как нужно сделать, убедить его оказать эту помощь. А еще надо научиться доверять друг другу, слышать и понимать партнера, т.е. помогать и сотрудничать.

При желании или необходимости результаты кондиционного тестирования всегда можно сравнить с нормой, т.е. с усредненным показателем выполнения упражнения в этом возрасте. Главное, как уже было сказано, — не делать это сравнение основанием для выставления отметки.

Так как право выбора отдано ученику, педагог становится ответственным за создание условий и ситуаций, которые обеспечивали бы оптимальную продуктивность деятельности и вместе с тем были бы комфортны для всех участников образовательного процесса.

Учитель на таком уроке не привязан к жесткому плану занятия, поэтому более свободен и доступен для учащихся. Темп урока не регламентируется программой — это дает возможность останавливаться или задерживаться на наиболее важных моментах с целью обсуждения, анализа, обобщения, определения причины, следствия и т.д. Такой урок имеет для ученика личностный смысл, у него возникает понимание того, что он делает, почему для него важен именно этот результат. Физическая деятельность — не что иное, как психофизиологические

усилия повышенной интенсивности. Такая деятельность требует осмысления и постоянной коррекции.

Ошибка в этой сфере — это цена здоровья, а порой и жизни. Мы уверены, что, только имея на руках результаты кондиционного тестирования за достаточно большой период, можно выйти на индивидуальную работу с каждым учеником. В старшей школе эти результаты становятся материалом для осмысления учениками своей деятельности, осознанного познания себя.

ЗАПУСК КОНДИЦИОННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Запуск кондиционного тестирования может проводиться как индивидуально, так и во время фронтальной работы с классом.

Иногда начало тестирования по общепринятым физическим упражнениям: бегу, прыжкам, подтягиванию и т.д. — может оказаться незначимым для тех, кто занимается в спортивных школах. Чтобы вовлечь таких ребят в активное тестирование своих физических возможностей, необходимо выйти в зону интереса конкретного ребенка и найти вместе с ним тест — упражнение, которое будет интересно именно ему. Вовлеченный в работу ученик, безусловно, сделает для себя много открытий самостоятельно. А задача учителя — создать условия, чтобы этот запуск состоялся.

Например, для юноши 11-го класса, всерьез увлеченного баскетболом, мы нашли упражнение, которое оказалось впоследствии стартовым для интереснейшей работы по изучению динамики собственных возможностей на материале баскетбола. Тестовое задание было следующим: надо сделать 50 бросков мяча в баскетбольную корзину со штрафной линии — это обычно самое любимое и легко осваиваемое упражнение баскетболистов. Ученик со-

Таблица 1

Дневник наблюдений

Дата, № п/п	Содержание работы (что происходит?)	Количественные, качественные, временные характеристики (сколько? как делаем?), прогноз результата	Самочувствие, настроение, состояние (как мне это ... ?)	Примечания (почему так происходит?)

Таблица 2

Результаты тестирования

№ п/п	Дата	Параметры фиксации в тестируемом упражнении						Самочувствие, настроение, состояние (как мне это ... ?)	Примечания (почему так происходит?)
		1. Сколько времени требуется на 50 бросков		2. Броски успешные		3. Броски неуспешные			
		Прогноз	Результат	Прогноз	Результат	Прогноз	Результат		
1	04/10/02	5 мин.	3 мин. 42 сек.	30–35 раз	24 раза	15–20 раз	26 раз	Отличное	Недостаточно размялся

глашается на этот тест, так как это представляется ему интересным и легко выполнимым. С этого момента можно считать, что почва для будущего планирования подготовлена. Учителю остается на первом шаге предложить ученику спрогнозировать, какие результаты он ожидает, что впоследствии будет подтверждено или опровергнуто.

В нашем случае мы договорились о фиксации трех параметров:

- Сколько времени потребует, чтобы выполнить 50 бросков?
- Сколько будет успешных бросков?
- Сколько окажется неуспешных бросков?

Для удобства сводим всё это в таблицу 1.

Ученику в данном случае необходимо прибегнуть к помощи одноклассников, убедить их взять на себя определенные роли — счетчиков, подавальщиков мячей, хронометристов, и ребята, конечно же, помогают, поняв, что для их товарища это очень важно и он относится к заданию ответственно. Таким образом, учащийся ставит сам себе условие — получить наилучший результат. Он будет очень стараться, так как демонстрирует свои умения сейчас не только себе и учителю, но и своим одноклассникам; тестирование не станет формальным исполнением упражнения — оно обладает иным качеством.

И вот получены первые результаты. У ученика появляется много

вопросов к самому себе, к выступлению, к прогнозу, к ситуации и своим возможностям на данный момент, что подтверждает заполненная им *таблица 2*.

Это и есть точка отсчета, с которой начинается работа, — запуск кондиционного тестирования:

- Прогноз
- Результат
- Соотнесение результатов
- Коррекция прогноза (шаги, ресурсы)
- Новый прогноз
- Результат...

Организация занятий

Тема первого занятия: запуск кондиционного тестирования в режиме круговой тренировки.

Занятие записывается на видеокамеру для последующего использования на уроках.

Важно (для учителя): снять страх учеников перед выполнением тестовых заданий, перевести контрольные функции в инструмент, способ саморазвития.

План работы для каждого ученика

1. Выбрать упражнение для тестирования в круговой тренировке или предложить свое. Нарисовать пиктограмму.

2. Найти место этому упражнению в тренировочном круге (определить целесообразность его расположения). Важна аргументация!

3. Составить запрос (прогноз собственных индивидуальных возможностей):

а) период отдыха между упражнениями («Сколько секунд мне надо для отдыха?»);

б) количество упражнений на данном этапе работы («Сколько повторений надо делать?»).

Ученик ведет записи в дневник наблюдений (см. табл. 1).

4. Оценка результата, сопоставление результатов, полученных в процессе работы над прогнозом (собственным заказом).

5. Ведение записи (фиксации) происходящего в определенных культурных формах.

6. Анализ и общее обсуждение.

Вопросы ученику для размышления (элементы рефлексии)

1. Что тебя удивило после сопоставления заказа (прогноза) и результата? Почему?

2. Что тебе хочется изменить сейчас? Почему?

3. Что, на твой взгляд, происходило, что ты испытывал на каждом этапе этой работы? Какую информацию ты о себе получил? Был ли момент согласия с «собой, любимым», что ты чувствовал?

Задание-прогноз

Вы сейчас находились внутри происходящего.

Попробуйте абстрагироваться от процесса, посмотрите на все, что происходило со стороны, с позиции наблюдателя.

Попробуйте записать некие мысли о себе со стороны («Я вижу себя таким...»).

На следующем занятии учитель организует просмотр видеозаписи предыдущего урока и предлагает ученикам:

- соотнести свой прогноз («Я вижу себя таким...») с видеозаписью («Я выглядел так...»);

- увидеть видеозапись своей работы (результат);

- обсудить возможности тестов как инструмента саморазвития;

- провести коррекцию прогноза, учитывая индивидуальный ресурс.

ПЛАНИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Технология перехода от тестирования учащимися своей физической кондиции к составлению плана индивидуального тренировочного занятия по итогам кондиционного тестирования такова: основная работа организуется в парах, составляются занятия друг для друга.

Тема: «Индивидуальное планирование тренировочного занятия».

Важно для учителя: поддержание интереса учеников к исследованию своего организма и к самостоятельным тренировкам, развитие умения собирать и анализировать информацию, необходимую для планирования индивидуального тренировочного занятия.

Данный урок в 11-м классе является фрагментом единой двухлетней работы с ученицами старшей школы (10–11-го классов) по составлению планов индивидуальных тренировочных занятий.

В 10-м классе девушки самостоятельно составляли тридцатиминутное тренировочное занятие для себя исходя из результатов тестирования собственной физической кондиции.

Мы использовали следующие этапы работы:

- кондиционное тестирование;

- анализ полученных результатов;

- составление плана тренировочного занятия;

- опробование собственной тренировки;

- анализ и коррекция спланированного занятия;

- повторное кондиционное тестирование;

- анализ влияния тренировки на динамику результата;

- последующее планирование своего двигательного режима, например в летние каникулы.

В процессе работы учащиеся вели дневник наблюдений, где фиксировали динамику некоторых упражнений для последующего анализа влияния тренировок на изменение своей физической кондиции.

В 11-м классе школьницы должны составить индивидуальную тренировку не для себя, а уже для своего партнера (подруги). Это позволит нарастить умение планировать тренировочное занятие, а также попробовать себя в роли тренера или инструктора в области фитнеса.

Девушки проводят взаимное тестирование по большинству кондиционных упражнений и задают вопросы перед началом планирования индивидуальной тренировки. Учитель создает условия, обеспечивающие переход от кондиционного тестирования к тренировке. На следующих занятиях учащиеся составляют свой вариант тренировочного занятия для партнера (подруги), а учитель выступает в роли консультанта. ■

За рубежом

Оценивание в разных странах

Справедливо ли выставляют отметки учителя физической культуры? Совершенна ли система оценивания, принятая у нас? Как оценивают результаты учащихся педагоги на уроках физкультуры в других странах? Ответы на эти вопросы мы попытались найти в публикациях, посвященных физическому воспитанию за рубежом. Полные версии статей вы найдете в электронном приложении к номеру в Личном кабинете.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва



НИДЕРЛАНДЫ...

Во многих голландских средних школах в рамках предмета «Физические упражнения» преподается движение под музыку. Курс, как правило, рассчитан на три учебных года.

Первый год учитель работает с классом, постепенно разрешая детям разделяться на группы или переходить к индивидуальным занятиям. Сначала учащимся объясняют, как ведется музыкальный счет, показывают, какие движения можно выполнять под ту или иную музыку. Их обучают чувству ритма, показывают разницу в джазе, степе, народных танцах. Учителя соблюдают важное правило: ученикам демонстрируются разные виды танцев, но никто не заставляет обязательно танцевать каждый: ведь танец — дело добровольное.

После того как ребята познакомятся с многообразием танцевальных форм, им разрешают разделиться на группы и придумать, например, упражнение на 8 счетов. После этого каждая группа демонстрирует другим свое упражнение, и из придуманных фрагментов класс составляет собственный танец: это не воспроизведение — это всегда творчество, а когда оно коллективное, танец становится красивее и выразительнее, радует и танцующих, и тех, кто смотрит на них.

Так заканчивается первый год обучения — совместным танцем.

Второй и третий годы дети занимаются, по сути, отработкой полученных навыков, *постоянно оценивая себя и друг друга* по следующим параметрам:

- Могут ли они двигаться под предложенную музыку?
- Если они танцуют в группе, то удастся ли им двигаться одновременно?

• Выполняют ли они движения под музыку с легкостью или им это делать трудно?

• Приятно ли наблюдать за танцующими?

• Взаимодействуют ли между собой члены группы на протяжении ряда занятий?

Каждое занятие заканчивается обсуждением, в котором главное — понять, кому над какими навыками нужно поработать с наибольшим вниманием и усердием.

Занятия эти два года строятся по общему принципу. Ребята, разделившись на группы, придумывают свой танец, подбирают музыку, костюмы для выступления, оттачивают технику. На каждом четвертом уроке идет шоу — группы выступают со своими танцами. При этом формируется не только умение танцевать, но и, что очень важно, навык сотрудничества: сформировать группу, распределить обязанности, добросовестно выполнить свою часть работы.

Самооценка проводится в форме обсуждения с учениками их достижений. Каждый рассказывает, что ему удалось, а над чем нужно еще поработать. Педагог здесь выполняет функции координатора.

Учителя физкультуры Голландии отмечают, что при обсуждении результатов занятий они стараются обратить внимание ребят на то, насколько комфортно и легко они чувствовали себя на уроке, было ли им легко выполнять упражнения или что-то вызывало явные затруднения. В индивидуальных рабочих планах учеников графа «Оценивание» делится на следующие подпункты: «Обращение с учебным материалом», «Заинтересованность», «Самостоятельность», «Старательность», «Уровень достижений», «Число отставаний». Как итог – подпись родителей. Фактически голландские ребята учатся не выполнять разные физические упражнения, а любить физкультуру и спорт.

...ШВЕЙЦАРИЯ...

Практически каждый из нас, вспоминая свои уроки физкультуры, в первую очередь представит, как он выполнял тот или иной норматив и что у него получалось или, наоборот, не получалось. И в зависимости от успешности выполнения уроки физкультуры останутся приятным воспоминанием или горьким осадком на всю жизнь, который может передаться детям.

В Швейцарии оценивание по нормативам тоже существует, но организовано совершенно иначе. В России половозрастные нормативы учитель физкультуры получает сверху, принимает их как данность и должен выполнять инструкции неукоснительно. А готовы ли к этому дети?

Прежде чем нормативы будут опубликованы, проводится огромная работа по тестированию учащихся всех возрастов во всех регионах нашей страны, потом

определяются средние значения в каждом тесте, и т.д. Процесс этот достаточно долгий, и к тому времени, когда документ появится в печати, ситуация на местах может измениться коренным образом. Например, в конце 80-х годов прошлого века, когда шла акселерация, дети с легкостью сдавали предлагаемые нормативы. Но к началу XXI века ситуация сложилась совершенно противоположная. Возникает вопрос: нужна ли такая работа, если от нее всё равно нет никакой пользы?

В Швейцарии каждая школа разрабатывает собственные нормативы – учителя физкультуры решают этот вопрос коллегиально: они выбирают и тестовые задания, и критерии оценивания. В первую очередь учитывается уровень физического развития и физической подготовленности детей. Подобное обсуждение происходит не перед началом учебного года, а по истечении первых двух недель обучения в школе – учитель физкультуры к этому времени успевает познакомиться с детьми, оценить их возможности. Если класс спортивный, то и требования к нему будут выше.

В Швейцарии используется шестибальная шкала оценивания. При этом отметка «0» тоже существует. Базовый уровень выполнения стандарта оценивается на «4». Не удивится ребенок, и если ему поставят отметку «4,2»: она может быть выражена десятичной дробью.

Выполнение контрольных упражнений оценивается как минимум по двум критериям, которые никто не спускает учителям сверху – они их разрабатывают сами. Важно, чтобы каждый ученик был ознакомлен с данными критериями заблаговременно.

Например, в беге на длинную дистанцию учитывается не только время, затраченное на ее преодоление, но и равномерность прохождения трассы: если ученик недостаточно вынослив, он может

получить высокие баллы, пробежав дистанцию медленно, но равномерно, и наоборот.

Другой пример. Для выполнения гимнастических упражнений предлагается освоить типовой набор основных (базовых) элементов. Если ученик не может выполнить какой-то элемент, можно заменить его другим. Или наоборот – включить в программу более сложные элементы, каждый из которых имеет свою стоимость: от 0,3 до 1,5 балла. Оценив реально свои силы, учащиеся подбирают упражнения, составляют свою собственную гимнастическую комбинацию, записывают порядок исполнения и согласовывают ее с учителем. В зачетной комбинации оцениваться будут техника, составление программы и соответствие ей выполненных упражнений.

Кроме того, на протяжении всех занятий оценивается вовлеченность детей в работу: наличие спортивной формы, дисциплина, активность.

Таким образом, у школьников не возникает негативного отношения к процессу оценивания и всегда есть возможность анализа своих ошибок и самосовершенствования.

...И ДРУГИЕ

В рамках II Международного конгресса учителей физической культуры в Петрозаводске нами был проведен небольшой эксперимент: мы опросили педагогов разных стран, как они оценивают учащихся, а государства – труд учителя.

Интересно, что среди стран – участниц конгресса только в Молдавии, Саудовской Аравии и Тунисе до сих пор особо ценятся учителя, чьи команды побеждают в межшкольных соревнованиях, а дети по окончании курса обучения должны сдавать единые для всех нормативы, и это учитывается при выставлении им итоговой отметки. В Прибалтике наблюда-

ется тенденция ухода от рейтингования учителей физкультуры по достижениям спортивных команд их школ и оценивания детей по качеству выполнения ими единых нормативов. Этот процесс до сих пор не завершен, но, так как эти страны являются членами Евросоюза, протекает довольно активно.

Финские педагоги так и не смогли понять, что значит «оценивать ребенка на уроках». Дело в том, что в Финляндии положительную отметку имеет каждый, кто посещает занятия. На уроках в этой стране главная задача учителя — показать, что спорт — это весело, что им можно с удовольствием заниматься и вне школы. Чтобы этого добиться, учителя предлагают школьникам поиграть в разные спортивные игры просто так, для удовольствия. Но для этого нужно хотя бы приблизительно знать правила, уметь правильно размяться, чтобы не подвернуть ногу, не потянуть мышцу, быть вынос-

ливым и ловким, — конечно же, победить хотят все. Вот здесь и нужен учитель: он покажет, объяснит, поможет начать игру. На уточняющий вопрос: «А если учитель создал в школе команды победителей различных турниров по футболу, баскетболу, другим видам спорта, будет ли он считаться одним из лучших учителей в данном регионе?» — финскими коллегами был дан исчерпывающий и ясный ответ: «Нет. Он будет считаться хорошим тренером, а не учителем». Похоже устроена и система физического воспитания в Швеции, Франции и Канаде.

В Италии учителя рейтингуются только по социальным качествам и только неофициально. Если все ребята занимаются на уроках, если педагог учит их различным спортивным играм, приемам — он считается хорошим специалистом. Если же дети не любят физкультуру, предпочитают сидеть на скамейках, а не заниматься — это становится сиг-

налом тревоги и для директора, и для родителей: учитель недостаточно профессионален. Достижения ребят учитель оценивает по десятибалльной системе в соответствии с параметрами, которые он разрабатывает сам и, как правило, обсуждает предварительно с ребятами. Обычно главный принцип простой: личное продвижение учащегося. Во время итоговой аттестации экзамен по физкультуре проводится вместе с остальными предметами: каждый выпускник готовит письменную работу-эссе на выбранную тему, на основе которой строит свое выступление перед комиссией, в составе которой — учителя, ведущие различные предметы, в том числе и преподаватель физкультуры. После его доклада педагоги задают экзаменуемому вопросы с точки зрения своих предметов и ставят отметки, оценивая понимание, умение вести диалог, доказывать и обосновывать свою точку зрения. ■





Отметка за турслет

Оценивание во внеурочной деятельности

Требования к основной образовательной программе (ООП) школы предусматривает, что современные школьники должны больше времени обучаться за пределами кабинетов. Результаты такой работы тоже должны быть оценены. Автор рассказывает, как это можно сделать при проведении сентябрьского туристического слета, попутно знакомя новых учителей школы с системой оценивания по критериям.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
учитель физической культуры,
АНО «Школа «Премьер»,
г. Москва



МЕТОДИКА

В одну из пятниц в школе отменяются все уроки, и учащиеся с 5-го по 11-й класс отправляются к месту проведения соревнований. На старте дети проходят инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в лесу, а также получают маршрутный лист и карту с обозначенными на ней кон-

трольными пунктами (КП), через которые и будет пролегать их контрольно-туристический маршрут.

Передвигаясь от одного контрольного пункта к другому, дети должны продемонстрировать навыки ориентирования на местности, а на самих контрольных пунктах — выполнять одно из туристических заданий: разжечь костер, установить палатку, определить съедобные и несъедобные грибы и растения, перенести пострадавшего. Правильно выполнив задание, команда получает слово-подсказку. Кроме того, в ходе движения по маршруту каждая команда собирает мусор в лесу в специальные большие пакеты. Сдав такой пакет на

финише, ребята также получают слово-подсказку. Собирая их, команды по ассоциативному принципу должны определить ключевое слово и составить рассказ, используя все подсказки и ключевое слово. Рассказ оценивается судьей по четырем критериям:

Критерий А — использование ключевых слов. Максимальное количество баллов по этому критерию — 10. Если команда использовала 10 ключевых слов, она получает 10 баллов, за 9 слов — 9 баллов, и т.д.

Критерий Б — орфография и пунктуация (максимум — 5 баллов). Принцип здесь прост: чем меньше ошибок, тем больше баллов.

Критерий В — художественный стиль (максимум — 5 баллов).

Критерий – Г – творческий подход к описанию и оформлению рассказа (максимум – 5 баллов).

Понятно, что это задание оценивают учителя русского языка и литературы. Так как туристический слет – общешкольное мероприятие, в него вовлекаются все учителя.

Помимо туристических, дети выполняют задания по самым разным предметам, заранее ознакомившись с ними и с системой оценивания по критериям. Это позволит ученикам и классным руководителям как следует подготовиться к слету. Предлагаемые задания должны соответствовать возрасту детей и иметь туристическую направленность, а судьи – четкую инструкцию по оцениванию, чтобы достичь в этом полной объективности. Отметки, полученные учениками, будут выставлены в журнал. А это уже означает, что турслет – не просто досуговое мероприятие, а серьезный учебный проект, в рамках которого ученики получают отметки сразу по нескольким предметам.

Оценивание по критериям на туристическом слете позволяет увидеть полную и объективную картину соревнований. Важно, что ученики заранее знают, за что и как они будут получать оценки. Таким образом, задания и принципы оценивания не будут для них сюрпризом.

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

География. Определение сторон горизонта, азимута, магнитного склонения.

Биология. Съедобные и несъедобные грибы, лекарственные растения. Красная книга.

Математика. Вычисление пройденного расстояния, расстояния до недоступной точки.

Изобразительное искусство. Изготовление постера, плаката на заданную тему.

Музыка. Исполнение туристической, бардовской песни.

Физическая культура. Преодоление туристического маршрута. Техника преодоления оврага спортивным способом.

Давайте разберем более подробно одно из заданий – контрольный пункт «Кладоискатели» (география).

Учитель. А теперь, ребята, нужно отыскать клад. Но сделать это смогут только те, кто хорошо умеет определять азимут. Вы должны пройти путь, состоящий из отдельных отрезков. В конце каждого отрезка используйте какой-нибудь хорошо заметный ориентир, например старую березу или большой пенек.

В траве скрывается колышек с привязанной к нему ленточкой. От этой точки вам предстоит двигаться по азимуту до следующего ориентира. В конце маршрута вы тоже найдете ориентир, и если под ним покопать, то можно найти клад – старинную персидскую монету. И последнее: на каждом участке пути у вас должен быть главный штурман, который принимает окончательное решение о дальнейших действиях.

Учитель географии заранее составляет маршрут движения групп по азимуту (см. *табл. 1*) и таблицу расчета баллов (см. *табл. 2*).

Таблица 1

Определение ориентира по азимуту

Отрезок	Азимут	Расстояние
1	342°	15 м
2	48°	25 м
3	120°	10 м
4	180°	16 м
5	270°	18 м

Примеры рубрик оценивания по физкультуре представлены в *табл. 3–5*.

Примечание: оценивание по критерию А проводят сопровождающие класс взрослые и судьи-наблюдатели, а по критерию Б – судья на контрольном пункте с помощью ассистента при выполнении учениками технического задания по преодолению оврага.

По мере прохождения маршрута команды собирают мусор. Даже это задание можно оценить, опираясь на специально разработанную рубрику (см. *электронное приложение к номеру в Личном кабинете*).

Специальные судьи-контролеры на дистанции (старшеклассники) также осуществляют контроль за поведением учащихся в лесу и вправе как начислить, так и снять определенное количество баллов по этому показателю. С критериями начисления баллов учащиеся знакомятся непосредственно перед стартом.

Таблица 2

Оценивание учащихся на КП «Кладоискатели» (максимум – 7 баллов)

1–2 балла	Ученики не смогли правильно пройти маршрут, клад не нашли, работали недружно
2–3 балла	Работали отдельные члены команды, но не все. Ученики смогли пройти маршрут и найти клад только с помощью взрослых
4–5 баллов	Ученики работали слаженно и дружно, помогали друг другу; во время поисков допускали ошибки при вычислении расстояния и определении азимута. Иногда требовалась небольшая помощь со стороны взрослых
6–7 баллов	Ученики работали слаженно и дружно, помогали друг другу; во время поисков почти не допускали ошибок. Задача выполнена – клад найден самостоятельно

Таблица 3

**Критерий А – физическая подготовка
(максимум – 7 баллов)**

Уровень	Дескриптор
0	Учащийся не достиг ни одного из уровней, описанных ниже
1	Учащийся совершенно не справился с маршрутом
2	Учащийся справляется с маршрутом только благодаря помощи одноклассников
3	Учащийся проходит маршрут с огромным трудом, проявляя явное неудовольствие
4	Учащийся справляется с маршрутом, но постоянно испытывает затруднения
5	Учащийся справляется с маршрутом, приложив определенные волевые усилия
6	Учащийся легко справляется с маршрутом
7	Учащийся легко справляется с маршрутом, оказывая помощь другим

Таблица 4

**Критерий Б – техника преодоления препятствия
(максимум – 7 баллов)**

Уровень	Дескриптор
0	Учащийся не достиг ни одного из уровней, описанных ниже
1–2	Учащийся демонстрирует неправильную технику
3	Учащийся допускает большое количество технических ошибок
4	Учащийся демонстрирует правильную технику, но иногда совершает ошибки
5	Учащийся демонстрирует правильную технику, но выполняет упражнение в невысоком темпе
6	Учащийся демонстрирует отличную технику, выполняет упражнение в высоком темпе
7	Учащийся выполняет упражнение безупречно, в высоком темпе, оказывает помощь партнерам по команде

Таблица 5

**Критерий В – время прохождения маршрута
(максимум – 7 баллов)**

Уровень	Дескриптор
0	Маршрут не пройден
1	На прохождение маршрута затрачено более 3 ч
2	На прохождение маршрута затрачено от 2 ч 45 мин. до 3 ч
3	На прохождение маршрута затрачено от 2 ч 30 мин. до 2 ч 45 мин.
4	На прохождение маршрута затрачено от 2 ч 15 мин. до 2 ч 30 мин.
5	На прохождение маршрута затрачено от 2 ч до 2 ч 15 мин.
6	На прохождение маршрута затрачено от 1 ч 45 мин. до 2 ч
7	На прохождение маршрута затрачено менее 1 ч 45 мин.





ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Результаты выполнения всех заданий и оценивание результатов работы учащихся по критериям заносятся в маршрутный лист. Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству баллов, полученных командой по всем показателям:

- 1) время прохождения маршрута – от 0 до 7 баллов;
- 2) написание рассказа или эссе – от 0 до 25 баллов;
- 3) сбор мусора – от 0 до 3 баллов;
- 4) поведение на маршруте – от – 3 до 3 баллов;
- 5) выполнение заданий по предметам (в зависимости от количества) – от 0 до 7 баллов за каждое.

При равном количестве баллов у двух и более команд преимущество получает та из них, которая преодолела контрольно-туристический маршрут быстрее. Судейская коллегия также вправе лишить команду занятого места в соревновании при грубейшем нарушении правил туристической стоянки: оставление мусора, небрежное отношение к природе, к соперникам, а также неправильная организация обеда.

В зависимости от задач, поставленных в начале учебного года, специфики образовательного процесса в школе можно поднять значимость одного или нескольких заданий, заранее оговорив это в Положении о туристическом слете.

Подобный подход к оцениванию при организации внеклассных мероприятий позволяет проводить состязания между учащимися разных классов, в нашем случае – с 5-го по 11-й. А главное – учащиеся осознают, что оценивание в школе ведется по критериям, осваивают эту систему на практике в увлекательной форме. ■

Увидеть результат*

Оценивание в проектной деятельности

С введением новых ФГОС большое внимание уделяется проектной деятельности учащихся. В эту работу включаются все педагоги. Поэтому мы посчитали важным еще раз познакомить читателей с технологией оценивания в данном виде деятельности. С полной версией авторской публикации вы можете ознакомиться в электронном приложении к номеру в Личном кабинете.



Мария СТУПНИЦКАЯ,
к.психол.н.,
координатор проектной
деятельности,
АНО «Школа «Премьер»,
г. Москва



Проблематизация

Началом работы над проектом, стимулом к деятельности является наличие проблемы. Причем не всякая проблема заставляет человека действовать. Процесс пойдет, когда исходная проблема проекта приобретет личностную окраску. На этом этапе учителю предстоит кропотливая индивидуальная работа с учеником. Материалом для обсуждения могут стать житейский случай, взаимоотношения, учебные интересы, хобби, личные проблемы и т.п. Из такой беседы должны появиться первые очертания будущей работы, ее неявно сформулированная цель. В самом начале работы над проектом — на

этапе проблематизации — желательно ознакомиться с критериями оценивания проекта. Их изучение поможет лучше понять, как сформулировать исходную проблему проекта, какой будет его цель.

Данный этап наиболее сложный для учащихся — необходимо определить проблему проекта и, соответственно, сформулировать его тему. Трудность взаимодействия учителя и ученика обусловлена, прежде всего, тем, что в этот момент ребенок практически не мотивирован к работе. Самый неэффективный способ — прямое принуждение: оно может перечеркнуть всю предстоящую работу, обесценить ее как инструмент педагогического воздействия учителя и лишить смысла как творческую работу учащегося. Поэтому в самом начале работы над проектом необходимо проявить максимальный педагогический такт, помочь ребенку найти среди его интересов

то, что могло бы воплотиться в проекте, и уж потом обдумать, как использовать этот опыт для обучения и воспитания.

Из проблемы проекта следует его тема, которая часто служит краткой формулировкой исходной проблемы.

Целеполагание

Когда проблеме проекта удастся придать личностно значимый характер, у ученика возникает первичный мотив к деятельности. На этом этапе дети высказывают большое количество идей, зачастую самых фантастических. Увлечшись темой проекта, они часто не соизмеряют свои возможности и желания. В ряде случаев ребенку полезно столкнуться с последствиями своей «гигантомании». Если учитель уверен, что ученик сможет преодолеть возникшие трудности без ущерба для работы, возможно, не стоит его останавливать. Если же та-

*Статья была опубликована в № 14/2008.

кой уверенности нет, лучше сразу внести ясность в цель работы. В любом случае необходимо напомнить, что достижение цели проекта должно способствовать решению исходной проблемы.

Планирование

Надо спланировать все шаги от исходной проблемы до реализации цели проекта. Это этапы планирования. Учащимся предстоит придать появившимся идеям и отдаленным целям более приземленный характер, разложив их на отдельные шаги, определив задачи и способы работы, наметив сроки и оценив имеющиеся ресурсы. Планирование представляет определенную трудность для многих школьников – потребуются серьезная помощь учителя. Важно только не начать планировать работу вместо ребенка, иначе у него может возникнуть ощущение, что ему предстоит реализация чужого плана, поэтому он не отвечает за работу. Надо лишь показать алгоритм планирования.

Задайте ученику следующие вопросы:

– Что необходимо сделать, чтобы достичь цели проекта? *(Ответ на этот вопрос поможет разделить весь путь от исходной проблемы до цели проекта на отдельные этапы и определить задачи.)*

– Как ты будешь решать эти задачи? *(Определение способов работы на каждом этапе.)*

– Когда ты будешь это делать? *(Определение сроков работы.)*

– Что у тебя уже есть для выполнения предстоящей работы, что ты уже умеешь делать? *(Выявление имеющихся ресурсов.)*

– Чего у тебя пока нет, чего ты еще не умеешь делать? *(Выявление недостающих ресурсов.)*

Последовательно отвечая на эти вопросы, ученик сможет разработать план своего проекта. Часто именно на этом этапе цель работы приобретает более реали-

стический характер, что иногда приводит к снижению мотивации. В этот момент необходимо подбодрить ученика, чтобы он не опускал руки.

Реализация

На следующем этапе будет проходить реализация проекта – можно приступать к работе в соответствии с разработанным планом и графиком, имея в виду, что в случае необходимости придется внести некоторые изменения в первоначальный план. Здесь нужно следить, чтобы ученик не потерял интерес: могут возникнуть какие-то трудности, возможно, объективного характера, однако это не причина для простоя в работе. В этом случае необходимо вносить изменения в первоначальный план – это может вызвать разочарование и, как следствие, снижение интереса.

У многих подростков пока не сформировано чувство времени. Им часто кажется, что времени много, можно не торопиться и отложить работу на потом. Подумайте, стоит ли вмешиваться и подгонять, – может быть, полезно иногда попадать в цейтнот? Есть люди, которые эффективнее работают в условиях дефицита времени. Правда, это не относится к тревожным личностям. В любом случае, выстраивая свое взаимодействие с учащимся, надо хорошо знать его индивидуальные особенности.

Создание проектного продукта

Как правило, самое увлекательное во всей работе над проектом – создание проектного продукта. Здесь ребята обычно проявляют большую активность, действуют самостоятельно, творчески. Иногда процесс создания продукта затягивается из-за того, что эта работа очень увлекает: ученик постоянно что-то совершенствует, придумывает всё

более оригинальные решения. Следует лишь обращать его внимание на время, оставшееся до защиты. При создании проектного продукта необходимо внимательно изучить соответствующий критерий оценивания – это поможет понять, каким должен быть продукт.

Проектный продукт – воплощение результата работы, найденного автором способа решения исходной проблемы проекта.

Презентация проектного продукта

Игровые и ролевые проекты почти всегда связаны с проведением мероприятий, которые в этом случае являются проектным продуктом, так как публика привлекается к решению проблемы, например игра-дебаты «Олимпийские игры в Сочи: за и против».

Каким бы ни был проектный продукт по своему виду и жанру, он должен «полностью соответствовать требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)» – так сформулировано требование к проектному продукту, который может претендовать на высший балл по критерию «Качество проектного продукта» (см. таблицу).

Ученик должен всё время помнить, что он создает продукт не только для себя, но и для любого другого человека, если тому придется столкнуться с проблемой, решению которой посвящен данный проект.

Отчет о проделанной работе

После того как сделаны все шаги и создан проектный продукт, необходимо написать отчет о работе над проектом, его письменную часть. Отчет о ходе работы – очень важная часть проекта. Написание отчета представляет значительные трудности, осо-

бенно для тех, кто не имеет подобного опыта. Часто даже те ребята, которые хорошо владеют устной речью, с трудом излагают свои мысли на бумаге. Подробно обсудите каждую часть отчета и напомните ученику, что необходимо работать над письменной частью в соответствии с критериями оценивания и требованиями к ней.

Умение точно выполнять инструкции — важнейший навык, который будет многократно востребован в дальнейшем. В целом написание отчета желательно оставить примерно треть всего времени работы над проектом. Задача учителя — помочь подростку корректно и лаконично описать весь ход работы.

Без письменной части проект во многом теряет смысл, так как именно здесь учащийся осуществляет рефлексивную оценку всей своей работы. Оглядываясь назад, он анализирует, что удалось и что не удалось; почему не получилось то, что было задумано; все ли усилия были приложены, чтобы преодолеть возникшие трудности; насколько были обоснованы изменения, внесенные в первоначальный план. Здесь же автор дает оценку собственным действиям, оценивает приобретенный опыт.

Письменная часть проекта связана с самооценкой, поэтому она может представлять некоторые трудности для ученика, у которого еще не сформировано адекватное представление о себе. Часто подростки смотрят на себя глазами окружающих, опираются на те оценки, которые дают им, прежде всего, сверстники, а также учителя и родители. Их самооценка находится в стадии формирования, и тем важнее побуждать их самостоятельно анализировать свою работу, сравнивать ее с эталоном, который в данном случае представлен критериями оценивания, и на этой основе оцени-

вать эффективность собственных действий, что в значительной степени способствует формированию адекватной самооценки у подростков. В этом еще один воспитательный потенциал работы над проектом.

Оценивание во многом опирается на письменную часть — достаточно посмотреть, сколько критериев оценивания касается именно ее (см. таблицу).

Презентация проекта

Презентация — это витрина проекта. Всё должно быть подчинено одной цели — наилучшим образом показать результат и компетентность втора, которую он приобрел в процессе работы. Самопрезентация, умение в выгодном свете показать себя, не теряя при этом чувства меры, — важнейший социальный навык.

Регламент презентации, как правило, предоставляет не более 7–10 мин. на выступление. За это короткое время необходимо рассказать о работе, которая осуществлялась на протяжении нескольких месяцев, была связана с обработкой большого массива информации, общением с различными людьми, открытиями, сделанными автором. По этой причине презентационные выступления часто не укладываются в регламент.

Итак, две основные проблемы презентации — это речь и регламент. Очень важно научить детей выбирать самое главное, коротко и ясно излагать свои мысли. Лучше, если текст будет написан в виде тезисов: это позволит не читать все подряд с листа, а лишь сверяться с основными мыслями, чтобы ничего не упустить. Во время выступления необходимо следить за временем и за реакцией аудитории.

В ходе презентации автору проекта, может быть, придется отвечать на вопросы. К этому надо быть готовым. Ответ на любой вопрос лучше начинать с

благодарности тому, кто его задает: любой вопрос по теме проекта свидетельствует об интересе публики к выступлению и дает автору возможность лишний раз показать свою компетентность.

Оценивание

Наиболее эффективной системой оценивания в проектной деятельности служит принятое у нас в школе критериальное оценивание, которое, как правило, позволяет объективно разрешить все споры относительно полученных отметок.

Результаты критериального оценивания проекта демонстрируют учащемуся не только общий итог — отметку, но и те баллы, которые он получил по каждому критерию. Высокий балл свидетельствует о том, что удалось сделать хорошо, а низкий указывает на имеющиеся проблемы. Это богатый материал для обсуждения сильных и слабых сторон проектной работы. Анализируя полученные баллы, имеет смысл еще раз вернуться к ходу работы и обдумать, как следовало ее вести, чтобы результат был более высоким, и как в дальнейшем избежать допущенных ошибок. Использование критериального оценивания помогает учащемуся лучше понять, в чём ему удалось преуспеть и что еще предстоит усовершенствовать. Если в ходе работы над проектом автор периодически обращался к критериям оценивания, он имел возможность с высокой долей вероятности прогнозировать свою итоговую отметку. Поэтому при таком оценивании практически не возникает разногласий по поводу отметок, полученных по итогам защиты проекта.

Анализируя результаты критериального оценивания проектных работ, педагоги могут лучше увидеть эффективность своей

Критерии оценивания проектов для 5–6-х классов

Критерий 1. Постановка цели, планирование путей ее достижения (максимум 3 балла)	
Цель не сформулирована	0
Цель определена, но план ее достижения отсутствует	1
Цель определена, дан краткий план ее достижения	2
Цель определена, ясно описана, дан подробный план ее достижения	3
Критерий 2. Глубина раскрытия темы проекта (максимум 3 балла)	
Тема проекта не раскрыта	0
Тема проекта раскрыта фрагментарно	1
Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы в рамках школьной программы	2
Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки школьной программы	3
Критерий 3. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования (максимум 3 балла)	
Использована неподходящая информация	0
Большая часть представленной информации не относится к теме работы	1
Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников	2
Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников	3
Критерий 4. Личная заинтересованность автора, творческий подход к работе (максимум 3 балла)	
Работа шаблонная, показывающая формальное отношение к ней автора	0
Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, но не продемонстрировал самостоятельность в работе, не использовал возможности творческого подхода	1
Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора; предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества	2
Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта	3
Критерий 5. Соответствие требованиям оформления письменной части проекта (максимум 3 балла)	
Письменная часть отсутствует	0
В письменной части отсутствуют установленные правилами порядок и четкая структура, допущены серьезные ошибки в оформлении	1
Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать ей соответствующую структуру	2
Работа отличается четким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами	3
Критерий 6. Качество проведения презентации (максимум 3 балла)	
Презентация не проведена	0
Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию	1
Автору удалось вызвать интерес аудитории, но он вышел за рамки регламента	2
Автору удалось вызвать интерес аудитории и уложиться в регламент	3
Критерий 7. Качество проектного продукта (максимум 3 балла)	
Проектный продукт отсутствует	0
Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетика, удобство использования, соответствие заявленным целям)	1
Продукт не полностью соответствует требованиям качества	2
Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	3

работы. Достаточно посмотреть, по каким критериям большинство их учеников получили максимальные баллы, – и становится ясно, в чем они смогли добиться успеха. Если же по одному и тому же критерию большинство ваших подопечных по-

лучили низкие баллы – значит, здесь вам нужна методическая помощь. Поговорите со своими коллегами, чьи ученики получили высокие баллы по этому же критерию, обратитесь за помощью к организатору проектной деятельности, руководителю ме-

тодического объединения. В любом случае вы сможете изучить свои слабые стороны и получить конкретную помощь.

Можно разработать собственную шкалу перевода набранных баллов в итоговую отметку, если в этом есть необходимость. ■

Знаю и умею*

Оценивание в СМГ

Оценивание результатов детей, отнесенных к специальной медицинской группе, имеет свою специфику. Но и оно, как считает автор, в свете современных ФГОС должно осуществляться по критериям.

Татьяна ПРОЦЕНКО,
г. Москва



Критерии

На уроках физкультуры в специальной медицинской группе оцениваются знание и понимание детьми изучаемого материала, правильность составления комплекса упражне-

ний и его исполнение, техника выполнения предложенных упражнений, а также отношение учеников к работе.

В связи с этим можно использовать следующие критерии оценивания:

критерий А – знание и понимание материала;

критерий В – составление собственной композиции;

критерий С – техника исполнения;

критерий D – отношение к работе.

Рассмотрим примеры оценивания достижений учащихся 5-х классов при изучении упражнений, направленных на укрепление осанки (см. табл. 1).

Таблица 1

Критерии оценивания учащихся 5-го класса

Отметка	Критерий А	Критерий В	Критерий С	Критерий D
«5»	Ученик знает и соблюдает гигиенические требования на занятиях	Ученик самостоятельно составляет комплекс упражнений для формирования правильной осанки и демонстрирует его на занятиях	Ученик умеет самостоятельно четко корректировать осанку: положение головы, живота, таза, ног, плеч – в пространстве и стоя у опоры	Ученик осознанно выполняет предлагаемые упражнения с учетом замечаний учителя по коррекции осанки; формирует правильное отношение к своему здоровью; соблюдает дисциплину; регулярно посещает занятия
«4»	Знает, относятся ли нарушение осанки и плоскостопие к нарушениям опорно-двигательного аппарата, осознаёт причины возникновения подобных нарушений	Не уверенно показывает составленный комплекс упражнений	Умеет корректировать осанку с помощью учителя в пространстве и стоя у опоры	То же при посещаемости занятий 70–90%
«3»	Не знает и не соблюдает одно из вышеперечисленных положений	Несамостоятельно составил комплекс упражнений и плохо демонстрирует его	Удерживает позу правильной осанки менее 30 сек.	То же при посещаемости занятий 50–70%
«2»	Не знает материал	Не составил комплекс упражнений	Удерживает позу правильной осанки менее 10 сек.	То же при посещаемости занятий менее 50%

*Статья была опубликована в №14/2009.

Шкала перевода баллов по критериям в итоговую отметку

Сумма баллов	Итоговая отметка
18–20	«5»
14–17	«4»
11–13	«3»
8–10	«2»

Итоговое оценивание

Можно поставить отметки по каждому из критериев, а можно суммировать все баллы по критериям и поставить ученику одну общую отметку по итогам пройденной темы. Безусловно, значимость такой отметки будет выше, так как это и есть его оценка за контрольную работу по данной теме.

При итоговом оценивании все отметки (баллы) по критериям суммируются и переводятся в итоговую отметку по специальной шкале перевода (см. табл. 2). ■



На новый уровень

Развитие ловкости средствами лапты

Ловкость играет большую роль во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями.



www.chelagro.ru

Евгений ШЕВКО,
учитель физической культуры,
МБОУ «Поярковская СОШ № 1»,
Амурская обл.

БЫСТРО И ТОЧНО

В работе с учениками начальной школы вопрос становления и совершенствования ловкости у учащихся считается одним из первостепенных. Для этого в своей работе я использую занятия русской лапты — это прекрасное средство развития всех физических качеств занимающихся.

Определение ловкости как физического качества вызывает у специалистов в области физической культуры и спорта затруднения. Это связано с тем, что не совсем понятно, как она может быть измерена. На данный момент критериями ее раз-

вития считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения.

По мнению В.М. Зацюрского, ловкость определяется как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и быстро перестраивать двигательную деятельность с условиями изменяющейся обстановки — с другой.

Различают три степени ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, вторая — пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки и, наконец, третья, высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях. Проще говоря, первая степень ловкости — это точность,

вторая — точность в скорости и третья — точность в скорости при переменных условиях. Таким образом, несомненно зависимость скорости от ловкости в специфических условиях лапты, а в связи с этим — и необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игры участникам необходимы все три степени ловкости. При этом самую важную роль играет высшая степень, а главным направлением в развитии считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями.

ОТ ПРОСТОГО — К СЛОЖНОМУ

В процессе работы нами был составлен и апробирован комплекс упражнений с теннисным мячом для юношей. К каждому следующему упражнению можно пе-

Игровые задания в четырех колоннах

Номер задания	Краткие названия	Схематический рисунок	Краткое описание
1	«Один мяч», «По часовой», «За мячом»		Мяч передается по часовой стрелке, затем игрок передвигается в конец той колонны, куда он направил мяч
2	«Один мяч», «Против часовой», «От мяча»		Мяч передается против часовой стрелки, затем игрок передвигается в следующую колонну по часовой стрелке
3	«Два мяча», «По часовой», «За мячом»		То же, что и в задании 1, но двумя мячами. Перед началом упражнения мячи находятся у игроков колонн, расположенных по диагонали
4	«Два мяча», «Против часовой», «От мяча»		То же, что и в задании 2, но двумя мячами. Перед началом упражнения мячи находятся у игроков колонн, расположенных по диагонали
5	«Один мяч», «По часовой», «По диагонали»		Мяч передается по часовой стрелке, после передачи игрок движется в конец колонны, расположенной по диагонали от него
6	«Два мяча», «Против часовой», «По диагонали»		Два мяча передаются против часовой стрелке, после передачи игроки передвигаются в конец колонн, расположенных по диагонали от них
7	«Четыре мяча», «По часовой», «За мячом»		То же, что и в задании 1, но четырьмя мячами
8	«Четыре мяча», «Против часовой», «От мяча»		То же, что и в задании 2, но четырьмя мячами
9	«Два мяча», «По диагонали»: один – с отскоком от пола, другой – без отскока, в смежных или встречных колоннах		Два мяча передаются по диагонали: в одном случае – по воздуху, в другом – с отскоком от пола. Затем игроки передвигаются в конец колонн: первый вариант – смежной, второй вариант – колонны напротив
10	«Четыре мяча», «Песочные часы», «По часовой»		Четыре мяча передаются по схеме «Песочные часы». Затем игроки передвигаются в конец колонн: первый вариант – по часовой стрелке, второй вариант – против часовой

Условные обозначения
 – игроки в колоннах
 – направление передачи
 – мяч
 – перемещения игроков

Таблица 2

Упражнения для развития координационных способностей

Уровень сложности	Упражнения
0-й	Бросок мяча через сторону вверх правой рукой, ловля левой. То же в другую сторону
1-й	Подбросить мяч вверх, сделать 5 хлопков перед собой, поймать мяч
2-й	Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок за спиной, затем хлопок перед собой, поймать мяч
3-й	То же 2 раза
4-й	Подбросить мяч вверх, присесть, коснуться ладонями пола, встать, поймать мяч
5-й	Мах правой ногой вверх, перекинуть мяч из левой руки в правую под ногой, затем поймать. То же с правой руки
6-й	Подбросить мяч правой рукой из-за спины вперед-вверх, поймать левой. То же с левой руки
7-й	Подбросить мяч вверх, сесть, затем поймать, снова подбросить вверх, встать и снова поймать
8-й	Подпрыгнуть вверх, ударить мячом в пол под ногами, повернуться на 180°, поймать мяч
9-й	Подбросить мяч вверх, выполнить поворот на 360°, поймать мяч
10-й	Ударить мяч в пол, сделать поворот на 360°, поймать мяч
11-й	Сделать прыжок на правой ноге, ударить мячом в пол правой рукой, поймать его той же рукой хватом сверху. То же, прыгая на левой ноге и выполняя задание левой рукой
12-й	Подбросить мяч вверх, принять упор лежа, затем упор присев, встать, поймать мяч
13-й	Подбросить мяч вверх, выполнить кувырок вперед, встать, поймать мяч
14-й	Ударить мяч в пол, выполнить кувырок назад, встать, поймать мяч
15-й	Подбросить мяч вверх, выполнить прыжок с разворотом на 540°, поймать мяч
16-й	Бросить мяч в стену, выполнить прыжок с разворотом на 360°, поймать мяч
17-й	Жонглирование тремя мячами
18-й	Подбросить мяч правой рукой вверх перед собой, поймать левой. То же в другую сторону, отвечая на вопросы преподавателя, которые тот задает устно или показывает на бумаге; решая примеры из таблицы умножения и т.п.

реходить только после того, как будет освоено предыдущее, т.е. учащиеся выйдут на новый уровень развития моторики пальцев рук и отработки навыков ловли мяча. Чтобы перейти на следующий уровень, упражнение нужно выполнить не менее 5 раз подряд в круге диаметром 3–5 м (см. табл. 2).

С ДВУМЯ МЯЧАМИ

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются парные и групповые упражнения, включающие элементы новизны. Дети выполняют их по сигналу преподавателя, предварительно поймав мяч и подняв его вверх.

1. Один партнер выполняет передачу с отскоком от пола, другой — без отскока.

2. Партнеры обмениваются мячами, выполняя передачи с отскоком от пола.

3. То же без отскока от пола.

4. То же, стараясь выполнить определенное количество передач за меньшее время.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Групповые задания хорошо развивают не только координационные способности, но и навыки пространственной ориентации, которая необходима для успешных действий в русской лапте.

В кругу

1. Учащиеся располагаются на расстоянии 1,5–2 м друг от друга, у каждого мяч. По сигналу педагога они подбрасывают мяч вверх в сторону партнера, стоящего справа, и ловят мяч от соседа слева, стараясь выполнить до 10 передач без падения мяча.

2. То же в левую сторону.

В четырех колоннах

Задания носят игровой характер и, как правило, очень нравятся детям (см. табл. 1 на с. 43). ■

Поездка в цирк

Интегрированный урок

Участники конкурса придумали для первоклассников необычную полосу препятствий: выполнение физических упражнений постоянно чередуется с решением математических примеров на сложение и вычитание. В выигрыше все: и педагоги, и дети.

**Конкурс:
«Математика
в физической
культуре и спорте»**



Любовь ФАТЕЕВА,
учитель начальных классов,
МБОУ СОШ № 5,
с. Прикумское,
Минераловодский р-н,
Ставропольский край



Задачи:

- выполнить задания при прохождении усложненной полосы препятствий;
- повторить состав чисел, приемы сложения и вычитания;
- развивать умение решать задачи.

Предполагаемые результаты:

предметные: дети узнают, что такое полоса препятствий и какие бывают способы ее прохождения, состав чисел первого десят-

ка; научатся выполнять разминку, решать задачи изученных видов, математические примеры в пределах 10;

метапредметные: школьники научатся применять знания и способы действий в измененных условиях, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

личностные: ученики смогут анализировать свои действия и сотрудничать со сверстниками, развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, познавательный инте-

рес к материалу и способам решения учебных и практических задач.

Инвентарь: шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно высотой 60 см; 5 кочек или маленьких обручей, 8–10 резиновых мячей среднего и 2 – большого размера, 9 гимнастических палок, 3 обруча, скакалки; карточки с цифрами; кегли с наклеенными на них цифрами; клоунские носики двух цветов – по количеству детей.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения, приветствия, выполнения организационных команд учителя физкультуры. Затем он проверяет

Варианты заданий

Для первой команды	Для второй команды	Для третьей команды
$8-4=$	$4+2=$	$8-2=$
$5+3=$	$9-4=$	$10-4=$
$6-4=$	$5+2=$	$2+3=$
$9-3=$	$7-2=$	$7-3=$
$7+2=$	$3+4=$	$6-4=$

домашнее задание (дети должны были прочитать в учебнике о лазанье по гимнастической стенке и наклонной доске, перелезании через гимнастическое бревно).

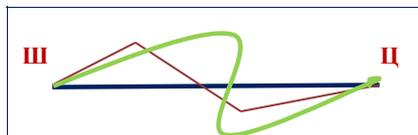
Учитель физкультуры предлагает детям отгадать загадку:

Есть страна на белом свете,
Где сильны все и отважны:
Звери, взрослые и дети —
Ловок там и весел каждый.
Обезьяны, попугаи,
Тигры, львы, слоны, медведи
Здесь танцуют и играют,
Ездят на велосипеде.
Здесь всегда и смех, и крик,
И ему название ... (цирк).

Затем он предлагает ребятам съездить в цирк на необыкновенное представление, в котором ученики будут и артистами, и зрителями.

Дети по команде учителя поворачиваются направо, передвигаются в обход по залу сначала шагом, затем бегом (1 мин.) и снова шагом. Завершается первая часть разминки выполнением упражнений для восстановления дыхания.

Учитель начальных классов предлагает школьникам посмотреть на план поездки из школы в цирк. Не нем обозначены три дороги. Для изображения пути можно использовать связанные между собой скакалки и вырезанные из картона буквы.



Дети определяют, что представляет собой каждая из дорог (прямую, ломаную, кривую линии)

и какая из них — самая короткая. Затем выбирают, по какой отправиться в путь.

Для того чтобы определить, на каком транспортном средстве (машина, электричка, автобус) поехать в цирк, учитель физкультуры проводит *игру «Передал — садись!»*. Дети делятся на три команды, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой. Дистанция между игроками определяется длиной вытянутых вперед рук. В 5–6 м от первых номеров встают капитаны команд — ученики, обладающие хорошими вычислительными навыками, — с мячом в руках и поворачиваются лицом к играющим.

По сигналу ведущего капитаны передают мяч первым номерам, проговаривая математический пример на сложение или вычитание в пределах 10. Те ловят его и возвращают капитанам только вместе с решением, после чего принимают положение упора присев. Затем капитаны направляют мячи вторым номерам, называя другой пример, и т.д. Когда игроки, стоящие последними, вернут мяч капитанам, те поднимают его вверх. Команда, капитан которой сделает это первым, побеждает (при условии правильного решения всех примеров).

Команда-победитель отправится в цирк на машине, занявшая второе место — на электричке, третье место — на автобусе.

Но перед тем как покинуть школу, нужно выполнить разминку.

Учитель физкультуры называет движение и показывает образец выполнения, а дети повторяют за ним.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Учитель начальных классов читает стихотворение Зинаиды Торопчиной:

В цирке новый аттракцион:
Выступают тигры, слон,
Акробаты и атлеты...
Покупай скорей билеты!

Чтобы купить билет, надо выполнить задание, потому что билеты продаются в этом цирке за знания.

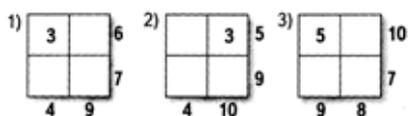
Напротив команд стоят кегли с наклеенными на них цифрами. Используя все три числа, нужно составить пример на сложение и вычитание, чтобы получился правильный ответ.

Затем учитель начальных классов предлагает дополнительное задание.

На полу из гимнастических палок выложены геометрические фигуры. Как переложить 2 палки, чтобы получилось 4 треугольника? Сколько получилось четырехугольников?

Проводится *эстафета*. По сигналу ведущего первые номера перепрыгивают с кочки на кочку с мячом в руках до гимнастического мата, оттуда передают мяч вторым номерам, которые выполняют то же задание, и т.д. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

Следующее задание от учителя начальных классов. Детям нужно вписать в пустые клетки нужные числа, но так, чтобы и по строкам, и по столбцам получились суммы, записанные снаружи.



Затем участники команд по очереди преодолевают полосу препятствий. Им нужно залезть до середины гимнастической стенки, перейти по ней с пролета на пролет. На третьем пролете в широком проеме лежит мяч. Его нужно переложить в широкий проем второго пролета, затем спуститься. Следующий участник перекладывает мяч в третий пролет, и т.д.

В это время учитель начальных классов с помощью скакалки выкладывает квадрат и предлагает ребятам определить, сколько углов останется у квадратного куска фанеры, если от него отпилить один угол. Дети называют и изображают полученную фигуру.

Затем школьники выполняют необычное задание: на матах, лежащих в форм буквы Г, демонстрируют акробатическую комбинацию, состоящую из перекатов в сторону и кувырка вперед, причем каждое упражнение выполняется на разных матах, а при соединении элементов не должно быть лишних движений.

После этого учитель начальных классов проводит блиц-турнир, направленный на решение небольших математических задач на тему цирка.

Варианты задач

- У дрессировщика было 7 кусочков сахара. Два он дал слону. Сколько кусочков сахара осталось у дрессировщика?

- У жонглера 8 шаров. Из них три – красные, а остальные – желтые. Сколько желтых шаров у жонглера?

- В цирке 2 белых и 3 бурых дрессированных медведя. Сколько всего медведей в цирке?

- В букете у воздушной гимнастки 4 красных розы, а белых на 3 больше. Сколько белых роз в букете?

- Клоун Стёпа насмешил зрителей 6 раз, а клоун Клёпа – 4 раза. Чьих шуток зрители услышали меньше и на сколько?

Следующая полоса препятствий включает лазанье по наклонной скамейке в упоре присев или стоя на коленях до шведской стенки, перелезание по ней на соседний пролет и спуск по нему. Участники команд выполняют задание по очереди. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Затем учитель начальных классов проводит игру «Да – нет». Если высказывание верное, учащиеся говорят: «Да!», если неверное – «Нет!» и называют правильный ответ.

Примеры высказываний

- 8 больше 6 на 2. (Да.)
- 9 – это 6 и 2. (Нет, 6 и 3.)
- Сумма чисел 5 и 3 равна 7. (Нет, 8.)
- К нулю прибавили 6 и получили 6. (Да.)
- У Коли было 2 рубля. Ему дали еще столько же. У Коли стало 4 рубля. (Да.)

Команды выстраиваются в колонны. По сигналу учителя физкультуры первые номера добегают до гимнастического бревна, перелезают через него и возвращаются к своим командам спиной вперед. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету раньше других.

Учитель начальных классов предлагает детям отгадать не совсем обычные загадки:

Сколько орехов в пустом стакане? (Нисколько.)

Сколько козлят съел волк? (Семь.)

Сколько солнышек на небе? (Одно.)

Сколько лап у двух медвежат? (Восемь.)

Сколько хвостов у семи котов? (Семь.)

Сколько носов у трех псов? (Три.)

Сколько пальчиков у двух мальчиков? (Сорок.)

Сколько ушей у трех малышек? (Шесть.)

Сколько ушек у пяти старушек? (Десять.)

Проводится игра «Кто в домике живет?». На полу лежат три обруча, внутри которых обозначены цифры. Дети хором произносят считалку, бегут к обручам и встают там по столько человек, сколько указано.

Вариант считалки

Мы делили апельсин –
Много нас, а он один.
– Эта долька для ежа.
– Эта долька для стрижа.
– Эта долька для утят.
– Эта долька для котят.
– Эта долька для бобра.
– А для волка – кожура!
Он сердит на нас, беда,
Разбегайтесь кто куда!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение, подведение итогов занятия.

Какой же цирк без фокусов? В роли фокусника выступает учитель начальных классов. У нее две волшебных шляпы: в одной – красный нос веселого клоуна, в другой – синий нос грустного клоуна. Детям предлагается взять тот, который соответствует их настроению после всех приключений на уроке.

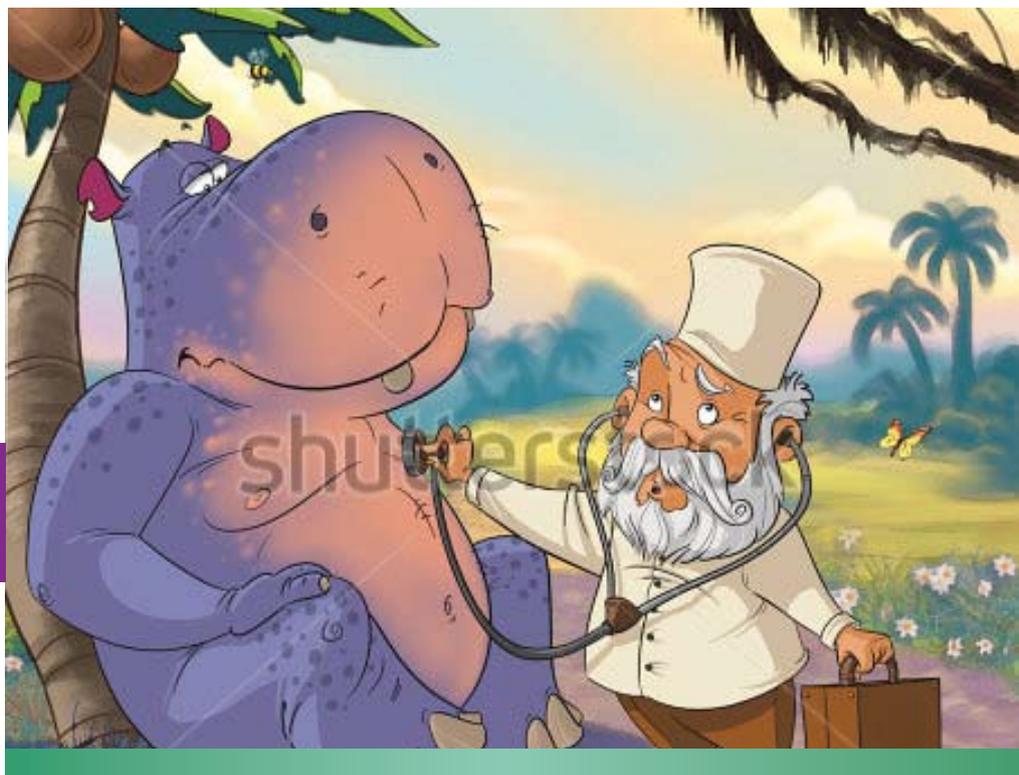
Учитель физкультуры подводит итоги занятия, желает всем оставаться в таком же приподнятом настроении, заботиться о своем здоровье и беречь его. Педагоги благодарят детей за урок, а те – их. ■

На помощь Айболиту!

Путешествие по сказкам

Среди участников конкурса, объявленного редакцией в начале этого года, были и педагоги из детских садов. Опыт работы автора может быть полезен как тем, кто проводит занятия с детьми в подготовительных классах, так и тем, кто работает с самыми юными школьниками – учащимися первого класса.

Конкурс «Математика в физической культуре и спорте»



Лариса ТИМОФЕЕВА,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 156»,
г. Чебоксары,
Чувашская Республика

Инвентарь: мешочки красного, желтого, зеленого, синего цветов, мячи среднего диаметра, яблоки – мячи на шнуре, пластиковые бутылки с отрезанным дном, ленточки-хвостики – по количеству детей; репка – фитбол с ручкой желтого цвета, канат; корзины красного, желтого, зеленого, синего цветов; макеты бобового стручка, печки, яблоки; ковер-самолет; баночка с витаминами, медицинский чемоданчик; костюм петушка, куклы бибабо «Доктор Айболит», «Обезьянка».

Технические средства обучения: планшет, оформленный в виде книги, электронная презентация, музыкальные колонки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в физкультурный зал. На футболках у одних детей прикреплены квадраты синего и красного цветов, у других – треугольники синего и красного цветов, изготовленные из самоклеящейся бумаги. Посередине зала стоит медицинский чемоданчик.

Педагог. Ой! Ребята, посмотрите, кто-то оставил чемоданчик! Кто же это мог быть? (*Доктор Айболит!*)

Он спешил на помощь к больным обезьянкам в Африку и забыл свой чемоданчик. Что же делать?

Дети рассуждают, как передать Айболиту чемоданчик: отправить посылкой, попросить кого-нибудь, отнести самим.

Перед тем как отправиться в путь, дети выполняют упражнения по словесному описанию педагога (см. табл. 1).

Дети находят бобовый стручок с разноцветными мешочками внутри.

Педагог. Посмотрите, здесь бобовый стручок, а в нем зернышки. В какую сказку мы попали? (*«Петушок и бобовое зернышко».*)

А вот и петушок! Он нам покажет, как делать петушину зарядку, чтобы мы не устали в пути.

Преподаватель надевает шапочку петуха. Дети произвольно занимают места в зале и выполняют комплекс ОРУ с мешочками:

Аэробная разминка

Словесное описание движений	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания
Друг за другом мы идем И в пути не отстаем!	Ходьба обычная	1–2 круга	Следить за осанкой
Лес дремучий на пути – Надо нам его пройти.	Ходьба между стойками	1 раз	
Вот лиса по лесу шла, Хвостом тропинку замела.	То же на носках, руки на поясе	1 раз	Ноги в коленях не сгибать
Мишка по лесу шагал Да все ветки разломал.	То же на внешней стороне стопы, руки в сторону	1 раз	Сжимать пальцы ног
Мимо зайка проскакал, Увидал нас – убежал.	Прыжки на двух ногах, руки согнуты перед грудью, как заячьи лапки	1 раз	Выполнять прыжки, мягко приземляясь на носки
Ну и мы побежим, Друг за другом поспешим.	Бег	3–4 круга	Следить за дыханием
По извилистой тропинке	Бег «змейкой»	1 раз	
Да вприпрыжку без заминки!	Подскоки	1 круг	Стараться выпрыгивать высоко
Ох, устали! Отдохнем И тихонечко пойдём.	Ходьба супражнениями для восстановления дыхания	1 круг	Вдох – через нос, выдох – через рот

1. И.п. – о.с., мешочек в правой руке.

1–2 – подняться на носки, руки вверх, переложить мешочек в левую руку;

3–4 – то же, перекладывая мешочек в правую руку.

Повторить 6 раз.

2. И.п. – руки в стороны, мешочек в правой руке.

1–2 – полуприсед, переложить мешочек в левую руку за спиной;

3–4 – то же, перекладывая мешочек в правую руку.

Повторить 6 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, мешочек в правой руке.

1 – поворот туловища вправо, руки вперед;

2 – и.п.;

3–4 – то же влево;

5–8 – то же, переложив мешочек в левую руку.

Повторить 6 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мешочек в правой руке.

1 – наклон туловища вперед, положить мешочек между ногами на пол;

2 – выпрямить туловище, руки на пояс;

3 – наклон туловища вперед, поднять мешочек левой рукой;

4 – стойка ноги врозь, руки вверх, мешочек в левой руке;

5 – наклон туловища вперед, положить мешочек между ногами на пол;

6 – выпрямить туловище, руки на пояс;

7 – наклон туловища вперед, поднять мешочек правой рукой;

8 – и.п.

Повторить 6 раз.

5. И.п. – руки в стороны, мешочек в правой руке.

1 – согнуть правую ногу вперед, переложить мешочек в левую руку под ногой;

2 – руки в стороны, мешочек в левой руке;

3 – согнуть левую вперед, переложить мешочек в правую руку под ногой;

4 – и.п.

Повторить 4–6 раз, стараясь удерживать равновесие.

6. И.п. – руки в стороны, мешочек перед собой на полу.

Прыжки на правой ноге вокруг мешочка (1 круг) с переходом на ходьбу с высоким подниманием бедра.

То же на левой ноге.

7. И.п. – о.с.

1 – руки вверх – вдох;

2 – руки вниз – выдох. Прокричать: «Ку-ка-ре-ку!» – стараясь

растягивать слоги как можно дольше.

Повторить 2–3 раза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Педагог (в костюме петушка).

Ребята, помогите разобрать бобовые зернышки по цветам!

Дети сортируют мешочки разных цветов по корзинкам.

Педагог. Молодцы! Есть ли в этой сказке доктор Айболит? (Нет!)

Тогда продолжим путь.

Дети идут по кругу и видят печку, возле которой лежат мячи-колобки.

Педагог. Что это, ребята? (Печка.)

Интересно, в какую же сказку мы попали? («Колобок».)

Колобки испеклись в печке да решили остудиться. Давайте им поможем – будем колобки катать по дорожкам. Посмотрите, какая здесь линия? (Красная, прямая.)

А здесь? (Синяя, кривая.)

Ребята, у кого на футболках фигуры красного цвета, встаньте к красной линии, а у кого синего – к синей (см. рис. 1).

Движения с элементами самомассажа

Доктор Айболит	Ответы детей	Описание упражнений
У вас мутит в животиках?	Наши животики здоровы	Круговые движения ладонью по животу по часовой стрелке
У вас слабость в руках?	Нет, наши руки сильные	Сгибание пальцев в кулак и разгибание
Ваши ноги хромают?	Ноги наши быстрые	Бег на месте
Может, глаза плохо видят?	Наши глаза зоркие	Быстрое моргание глазами
Может, уши не слышат?	Наши уши слышат	Растирание ушей пальцами

Дети перекатывают мячи двумя руками по линиям, продвигаясь по кругу.

Педагог. Есть ли в этой сказке доктор Айболит? (*Нет!*)

Тогда идем дальше.

Дети встречают яблоню.

Педагог. Что это за дерево? (*Яблоня.*)

А в какой сказке встречается яблоня? (*«Гуси-лебеди».*)

Тяжело яблоне на ветке яблоки держать. Поможем ей собрать их? (*Да!*)

Дети перемещают яблоки-мячи по шнуру с помощью пластиковых бутылок с отрезанным дном до середины зала правой рукой, затем левой.

Педагог. Ребята, а сколько яблок мы собрали?

Дети подсчитывают количество.

Педагог. Может, в этой сказке живет доктор Айболит? (*Нет!*)

Тогда продолжим наш путь.

Перед детьми планшет, на экране которого – репка, яблоко, груша и апельсин.

Педагог. В какую же сказку мы попали? Может, нам «Большая книга сказок» подскажет? (*Открывает планшет.*)

Голос. Найдите лишний предмет, тогда и узнаете!

Педагог. Как вы думаете, ребята, какой предмет лишний? (*Репка, потому что это овощ, а остальные – фрукты!*)

Давайте проверим!

Ученики касаются нужной картинки на экране планшета. Она исчезает.

Преподаватель подводит детей к канату, к середине которого прикреплена репка.

Педагог. Да вот же она! Выросла в огороде репка большая да крепкая! Поможем дедушке репку из земли вытащить? (*Да!*)

Ребята, у кого на футболках треугольники, встаньте с одной стороны, а у кого квадраты – с другой (см. рис. 2).

Проводится конкурс по перетягиванию каната.

Педагог. Какие вы сильные – вытащили репку! Скажите, ребята, есть ли доктор Айболит в этой сказке? (*Нет.*)

Тогда нам пора идти дальше.

Что-то совсем жарко стало.

Кругом песок горячий!

Дети выполняют ходьбу на пятках с потряхиванием кистей.

Педагог. Где это мы очутились? (*В Африке!*)

Преподаватель надевает на руку куклу бибабо «Доктор Айболит».

Дети отвечают на вопросы Айболита и вместе с ним выполняют движения (см. табл. 2).

Педагог. Доктор Айболит, наши дети здоровы. Расскажите, ребята, что для этого нужно?

Дети. Делать зарядку, заниматься спортом, гулять на улице, хорошо кушать, умываться, чистить зубы и т.д.

Педагог. Просто ты забыл свой чемоданчик, а мы тебе его принесли.

Доктор Айболит. Вот спасибо! Теперь я вылечу обезьянок, а вы сможете с ними поиграть.

Проводится игра «Ловля обезьян». Преподаватель надевает на руку куклу бибабо «Обезьянка», которая становится ловишкой. Дети цепляют ленточки-хвостики за шорты, а обезьянка старается вытащить их.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проводится дыхательное упражнение: выполнить вдох через нос, а на выдохе произнести: «Чи-чи-чи!».

Повторить 5–6 раз.

Педагог. Нам пора возвращаться в детский сад.

Доктор Айболит. У меня есть ковер-самолет, он быстро домчит до вашего города. А в каком городе вы живете? (*В Чебоксарах.*) Мы вас с обезьянкой проводим. Полетели! *Дети садятся в круг и берутся за руки. Звучит успокаивающая музыка.*

Доктор Айболит. Вот ваш детский сад! Спасибо вам, дети, за помощь! А чтобы вы укрепили свое здоровье, у меня для вас есть витаминки-аскорбинки. Ну, а нам нужно возвращаться обратно в сказку.

Педагог. Ребята, где мы с вами сегодня побывали? Кого встретили? Какие задания для вас были интересными? А для чего мы отправились в сказку? Кому помогли?

Дети отвечают. Преподаватель подводит итоги занятия. ■

Необходимая коррекция

ЛФК при нарушениях осанки

В № 1, 2 и 4/2015 мы познакомили наших читателей с разработанными авторами упражнениями ЛФК, применяемыми при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Предлагаемые в этой статье упражнения будут полезны детям с нарушениями осанки: с кругло-вогнутой и плоской спиной.

Юрий КЛИМОВ,
Лариса ПАНКОВА,
учителя физической культуры,
ГБОУ Лицей № 1511
при НИЯУ МИФИ,
г. Москва



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Выполняя предлагаемые упражнения, следует измерять нагрузку с физическими возможностями. Все дефекты осанки связаны с отклонением от нормы физиологических изгибов позвоночника. Таких отклонений всего четыре: шейный и поясничный лордоз (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифоз (выпуклость назад). Для здоровья человека эти изгибы имеют большое значение: они выполняют рессорную функцию, т.е. уменьшают сотрясение позвоночника при ходьбе, беге, прыжках. Глубина изгибов в норме не должна превышать 3–4 см: в поясничном отделе — до 5 см, в шейном — до 2 см. Чаще всего нарушения осанки являются следствием увеличения или уменьшения естественных изгибов позвоночника — кругло-вогнутая, плоская, сутулая или асимметричная спина. Изменения в формах изгибов позвоночного столба приводят к недостаточной подвижности грудной клетки и диафрагмы, снижению рессорной функции позвоночника, уменьшению колебаний внутригрудного и внутрибрюшного давления. Всё это отрицательно сказывается на дея-

дыхательной систем, органов пищеварения, выделения, ухудшается сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Подбирая корректирующие комплексы, количество повторений и амплитуду движений, важно знать не только технику выполнения упражнений, но и то, как реагирует на них позвоночник с точки зрения биомеханики. Например, наклоны туловища, при которых точка вращения проходит через поясничный отдел позвоночника, повышают давление внутри позвоночных дисков: чем больше амплитуда движений, тем выше давление. При наклоне туловища вперед возникает наибольшее давление, увеличивается сила сокращения мышц спины, а при наклоне назад уменьшается. При сгибании туловища вперед происходят растяжение межостистых связок, напряжение мышц передней брюшной стенки и расслабление мышц — разгибателей спины. Из исходного положения стоя активная функция мышц спины прекращается после наклона туловища на 15–20°; при дальнейшем наклоне происходит растяжение мышц и фиброзных тканей, что может сопровождаться болью, поэтому наклоны туловища вперед следует проводить с осторожностью, постепенно увеличивая глубину, и лучше выполнять их лежа на спине или на боку. При разгибании туловища происходят сужение межпозвоночных отверстий, растяжение мышц передней брюшной стенки, напряжение мышц вдоль позвоночника. Амплитуда разгибания поясничного отде-

ла позвоночника меньше амплитуды сгибания, это движение сопровождается напряжением передней продольной связки, мышц живота и сжиманием остистых отростков. В положении стоя сила сокращения мышц туловища, необходимая для удержания тела в вертикальном положении, меньше, чем в положении сидя. Если рассматривать крестец, таз и позвоночник как систему рычага с точкой вращения в пояснично-крестцовой области, то становится ясно, что активное плечо рычага в исходном положении стоя длиннее, чем в положении сидя. Это значит, что в исходном положении стоя давление внутри диска меньше, чем сидя. Поэтому рекомендуется выполнять упражнения в положениях лежа — на спине, на животе, на боку, стоя на коленях и в основной стойке.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ КРУГЛО-ВОГНУТОЙ СПИНЕ

Кругло-вогнутая спина характеризуется увеличением всех изгибов позвоночника и наклона таза. Голова, шея наклонены вперед, плечи приподняты и тоже слегка сведены вперед, лопатки выступают назад, при недостаточно развитой мускулатуре обретая крыловидную форму, узкая грудная клетка втянута, живот ослаблен и выдается вперед, сильно отвисая, ягодицы выступают, колени сильно разогнуты. Различные группы мышц туловища при этом дефекте осанки находятся в таком состоянии: мышцы верхней части спины растянуты, брюшного пресса — растянуты еще

больше, верхней части груди – сокращены, межреберные в нижней части груди – растянуты, ягодиц и задней поверхности бедер – растянуты, передней поверхности бедер – сокращены. В результате этого нарушается работа внутренних органов, расположенных в грудной клетке и брюшной полости, – легких, сердца, пищеварительного тракта, так как из-за укорочения и уплощения грудной клетки уменьшается ее подвижность, необходимая для хорошей работы легких и сердца, а из-за слабости мышц передней брюшной стенки нарушается нормальное расположение органов пищеварения. Мышцы задней поверхности бедер растянуты по сравнению с мышцами передней поверхности, уменьшена экскурсия грудной клетки, снижена жизненная емкость легких, понижено внутрибрюшное давление. Всё это неблагоприятно влияет на деятельность органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Лопатки крыловидной формы, сведенные вперед плечи можно привести в норму с помощью упражнений с динамической и статической нагрузкой для развития трапециевидной и ромбовидной мышц, а также для растягивания грудных мышц. Выдающийся вперед живот можно убрать с помощью упражнений для мышц брюшного пресса, выполняемых преимущественно в исходном положении лежа на спине. Наиболее эффективны упражнения с одновременным максимальным напряжением прямых и косых мышц живота. Опущенные плечи можно привести в норму путем укрепления мышц шеи и лопаток. При крыловидных лопатках следует выполнять круговые махи руками, а для коррекции кругло-вогнутой спины – упражнения локального воздействия для растягивания мышц в поясничном и грудном отделах позвоночника, а также для укрепления группы мышц, фиксирующих лопатки. При выпол-

нении упражнений из исходного положения лежа на спине за счет грудной и шейной частей необходимо поясничный отдел позвоночника плотно прижимать к опоре, фиксируя позвоночный лордоз.

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, пятки на опоре ближе к ягодицам – удлиненный выдох.

1–2 – прогнуться в грудной клетке, не отрывая плечи, локти, таз, затылок от опоры, – вдох;

3–4 – и.п. – выдох.

2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, пятки на опоре ближе к ягодицам.

1–2 – приподняться на носки, оторвать от опоры таз – вдох;

3–4 – и.п. – выдох.

3. И.п. – лежа на спине, носки взять на себя, ладони на нижние ребра – вдох.

1–2 – правое колено подтянуть к груди, сдвинуть грудную клетку, носок вытянуть – удлиненный выдох;

3–4 – выпрямить правую ногу – вдох;

5–6 – правое колено подтянуть к груди, сдвинуть грудную клетку, носок вытянуть – удлиненный выдох;

7–8 – и.п. – выдох;

9–16 – то же с левой ноги.

4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, пятки на опоре ближе к ягодицам.

1–2 – вытягивая руки вперед, приподнять верхнюю часть туловища, поясницу плотно прижать к полу – вдох;

3–4 – и.п. – выдох.

5. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, пятки на опоре ближе к ягодицам.

1–2 – поднять таз;

3 – втянуть ягодицы, удерживать это положение;

4–6 – пружинистые движения тазом вверх;

7–8 – и.п. – выдох.

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, пятки на опоре ближе к ягодицам, руки в стороны, ладони вверх – вдох.

1–2 – поднять левую руку и правую ногу – выдох;

3–4 – и.п. – вдох;

5–8 – то же с другой ноги и руки.

7. И.п. – лежа на спине – вдох.

1–2 – правым локтем потянуться к левому колену – выдох;

3–4 – и.п. – вдох;

5–8 – то же с другой ноги и руки.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, пятки на опоре – вдох.

1–6 – сохраняя прямой угол в коленных суставах, выполнять скрестные махи ногами («ножницы») – выдох;

7–8 – и.п. – вдох.

Упражнение укрепляет мышцы брюшной стенки, расслабляет мышцы спины, корректирует поясничный лордоз, увеличивает межпозвоночное пространство, успокаивает нервы.

9. И.п. – лежа на спине.

1–2 – скользя пятками по опоре, подтянуть их ближе к ягодицам – вдох;

3–4 – оторвать стопы от опоры и прижать колени к груди – выдох;

5 – выпрямить правую ногу вверх, носок взять на себя, пятку направить в потолок – вдох;

6 – согнуть правую ногу и прижать колени плотнее к груди – выдох;

7–8 – скользя пятками по опоре, вернуться в исходное положение – вдох.

9–16 – то же с левой ноги.

Можно усложнить упражнение, выпрямляя одновременно обе ноги.

Упражнение укрепляет мышцы ног и брюшного пресса, растягивает мышцы голени и подколенных сухожилий.

10. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть и обхватить руками (стопы не касаются опоры), голову на грудь.

1–7 – перекаты на спине;

8 – и.п.

11. И.п. – лежа на спине.

1–2 – правую вверх – вдох;

3–4 – и.п. – выдох;

5–8 – то же левой ногой.
12. И.п. – лежа на спине.
1–2 – правую вперед – вдох;
3–4 – согнуть правую вперед и подтянуть колено к левому плечу – удлиненный выдох;
5–6 – правую вперед – вдох;
7–8 – и.п. – удлиненный выдох;
9–16 – то же с левой ноги.
13. И.п. – лежа на животе.
1–2 – руки в стороны – вдох;
3–4 – и.п. – выдох.
14. И.п. – лежа на животе, руки вверх – вдох.
1–7 – приподняв руки, выполнять ими скрестные движения перед собой («ножницы») – выдох;
8 – и.п. – вдох.
15. И.п. – лежа на животе, руки вверх.
1–2 – удерживая ноги вместе, не сгибая рук, напрячь мышцы, втянуть живот и выполнить поворот на правый бок – выдох;
3–4 – и.п. – вдох;
5–8 – то же с поворотом на левый бок.
16. Исходное положение – упор стоя на коленях.
1–2 – поднять правую ногу, отвести в сторону, в пояснице не прогибаться – выдох;
3–4 – и.п. – вдох;
5–8 – то же левой ногой.
17. И.п. – упор стоя на коленях.
1–2 – сед на пятках, руки вперед, опереться на пол, потянуться;
3–4 – сгибая руки, скользить грудью по опоре по направлению к кистям;
5–6 – держать грудь как можно ближе к опоре;
7–8 – и.п.
Упражнение увеличивает силу мышц верхней части туловища, развивает гибкость в грудном отделе позвоночника, растягивает мышцы спины.
18. И.п. – упор стоя на коленях.
1–2 – потянуться головой к правому колену – удлиненный выдох;
3–4 – и.п. – вдох;
5–8 – то же к левому колену.
19. И.п. – упор стоя на коленях.
1–2 – правую ногу в сторону – выдох;

3–4 – и.п. – вдох;
5–8 – то же левой ногой.
20. И.п. – упор стоя на коленях – вдох.
1–2 – правую ногу в сторону, левую руку вправо, в спине не прогибаться – выдох;
3–4 – и.п. – вдох;
5–8 – то же, сменив положение рук и ног.
21. И.п. – сед.
1–2 – руки вверх – вдох;
3–6 – пружинистые наклоны туловища вперед – выдох;
7–8 – и.п. – вдох.
22. И.п. – сед.
1–2 – руки вверх – вдох;
3–4 – руки за голову, прогнуться в грудной клетке – выдох;
5–6 – руки вверх – вдох;
7–8 – и.п. – выдох.
23. И.п. – сед.
1–2 – правую ногу вверх – вдох;
3–4 – согнуть правую ногу вперед, подтянуть колено к груди – выдох;
5–6 – правую ногу вверх – вдох;
7–8 – и.п. – выдох;
9–16 – то же левой ногой.
24. И.п. – сед.
1–2 – руки в стороны, ладони вверх), локти слегка согнуты книзу – вдох;
3–6 – пружинистыми движениями сводить лопатки, плечи максимально опустить вниз, прогнуться в грудной клетке – выдох;
7–8 – и.п. – вдох.
25. И.п. – сед согнув ноги врозь, кисти вперед.
1–2 – поднять таз, руки не сгибать, туловище параллельно полу – выдох;
3–6 – удерживать это положение – выдох;
7–8 – и.п. – вдох.
Упражнение тонизирует мышцы спины, груди, живота, ног, благотворно влияет на все органы грудной клетки, брюшной полости и таза.
26. И.п. – сед, кисти вперед.
1–2 – поднять таз вверх, опираясь на выпрямленные руки и согнутые под углом 90° ноги, – вдох;

3–4 – оторвать от опоры правую стопу и поднять колено вверх, сохраняя прямой угол, – выдох;
5–6 – опустить правую ногу на пол – вдох;
7–8 – и.п. – выдох;
9–16 – то же левой ногой.
27. И.п. – сед согнув ноги врозь, кисти вперед.
1–2 – поднять правое колено и потянуть его к правому плечу – выдох;
3–4 – и.п. – вдох;
5–8 – то же левой ногой.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОЙ СПИНЕ

Плоская спина характеризуется изменением всех изгибов позвоночника: они сглажены, уменьшены, позвоночный столб приближается к прямой линии во всех плоскостях. Также ярко выражены прямое расположение головы, длинная шея; плечи опущены и слегка сдвинуты вперед; грудная клетка плоская, лопатки отстают от спины; плоский живот и ягодицы. Наклон таза уменьшен (менее 23°). Грудная клетка уплощена, сужена и смещена вперед (грудной кифоз меньше 3 см). Передний и задний размеры грудной клетки уменьшены, что плохо влияет на состояние грудной полости и функционирование органов дыхания; мышцы спины ослаблены. Опущенный пояс верхних конечностей оттягивает лопатки вперед, их внутренние края расходятся и отстают от ребер, приобретая крыловидную форму. Живот в нижней части выдается вперед. Поясничный лордоз меньше 2,5 см. Скелетная мускулатура плохо развита, мышцы туловища и спины ослаблены. Из-за слабо выраженной кривизны рессорная функция позвоночника снижена, что приводит к развитию сколиоза.

Основная задача при коррекции плоской спины заключается в увеличении ее до нормы шейного лордоза. Упражнения способствуют нормализации угла наклона таза, формы грудного ки-

фоза и поясничного лордоза, помогают добиться симметрии пояса верхних конечностей. Для этого необходимо укрепить мышечный корсет и разгрузить позвоночный столб по вертикальной оси. Эффективность применяемых с этой целью упражнений зависит от исходных положений. Самые выгодные – те, при которых исключается влияние мышц на угол наклона таза и которые включают в работу мышцы спины, живота, боковой поверхности тела. Это положения лежа на спине и на животе, стоя в упоре на коленях (необходимо чередовать). В упоре стоя на коленях позвоночник умеренно растягивается, и это дает возможность целенаправленно исправлять нарушения осанки. Динамические упражнения следует чередовать с упражнениями в статических напряжениях. Целесообразно включать в программу занятий дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц и для укрепления области позвоночника, воздействующие на спинномозговые нервы, которые улучшают работу желудка. Что касается поясничного лордоза, то особое внимание стоит уделить подвздошно-поясничной мышце, при напряжении которой лордоз усиливается, а при расслаблении – уменьшается. Поэтому здесь необходимо увеличивать силу мышц, наклоняющих таз, – мышц – сгибателей бедра (пояснично-подвздошной мышцы), что способствует увеличению подвижности в тазобедренных суставах, а также степень расслабления и растянутости мышц задней поверхности бедра, укрепить грудные мышцы и мышцы спины, особенно в поясничном отделе.

При проведении занятий с детьми, имеющими плоскую спину, нужно избегать упражнений, связанных с прогибом позвоночника: «мостик», «лодочка»; также противопоказаны по-

вороты и наклоны. Не рекомендуется держать гимнастические палки на лопатках. Подвздошно-поясничная мышца играет определенную роль при ходьбе и беге: ее сокращение вызывает натяжение в трех направлениях – вниз, в стороны и вперед. Совместное сочетание этих сил смещает позвонки вогнутой части поясничной дуги к средней линии, уменьшая искривление. Однако учащиеся с такими нарушениями осанки плохо переносят длительные статические нагрузки: они быстро устают, так как рессорная функция позвоночника при такой осанке снижена, что иногда вызывает головные боли.

Начинать занятия желательно с укрепления мышц передней поверхности туловища. Следует чаще использовать упражнения, тренирующие мышцы ног, особенно передней поверхности бедер, например с подниманием прямых ног из положения лежа на спине. Важно также укреплять мышцы плечевого пояса – это способствует повышению подвижности во всех отделах позвоночника.

1. И.п. – лежа на спине.

1–2 – руки в стороны – вдох;

3–4 – скрестить руки, обхватить грудь – выдох;

5–6 – руки в стороны – вдох;

7–8 – и.п. – выдох.

Упражнение развивает грудную клетку, снимает статическую нагрузку мышц туловища.

2. И.п. – лежа на спине.

1–2 – медленно согнуть правую в коленном суставе;

3–4 – покачать ею вправо – влево;

5–6 – расслабить мышцы правой ноги;

7–8 – вернуться в исходное положение;

9–16 – то же левой ногой.

Упражнение хорошо расслабляет мышцы, снимает напряжение в тазобедренных суставах и в поясничном отделе позвоночника, максимально разгружает нижние конечности.

3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, пятки на опоре ближе к ягодицам, руки в стороны.

1–2 – обхватить колени руками, одновременно касаясь их подбородком;

3–6 – удерживать это положение;

7–8 – и.п.

Упражнение растягивает мышцы спины, выравнивает тонус мышц, окружающих позвоночник.

4. И.п. – лежа на спине.

1–2 – скользя правой ногой по полу, согнуть ее вперед;

3–4 – обратным движением вернуться в исходное положение;

5–8 – то же левой ногой.

5. И.п. – лежа на спине.

1–2 – правую ногу согнуть вперед, обхватить ее руками и коснуться лбом, левую вперед;

3–4 – и.п.;

5–8 – то же, сменив положение ног.

6. И.п. – лежа на спине, ноги слегка согнуть.

1–2 – подтянуть пятки к ягодицам;

3–4 – развести колени в стороны;

5–6 – оторвать пятки от опоры, соединить колени;

7–8 – и.п.

7. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть.

1–7 – имитировать вращение педалей велосипеда вперед;

8 – и.п.;

9–16 – то же назад.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть.

1–2 – ноги вперед;

3–7 – скрестные махи ногами перед собой («ножницы»);

8 – и.п.

9. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть.

1–2 – приподнять голову, ноги вверх;

3–4 – опустить ноги под углом 60°;

5–6 – то же под углом 45°;

7–8 – и.п.

10. И.п. — упор стоя на коленях.
1–4 — округляя спину, потянуться подбородком к груди;
5–7 — удерживать это положение;
8 — и.п.
Упражнение увеличивает грудной кифоз.

11. И.п. — лежа на спине, ладони повернуты к полу.
1–2 — правую вперед — вдох;
3–4 — и.п.;
5–8 — то же левой ногой.

12. И.п. — лежа на спине, ладони повернуты к полу.
1–2 — правую вверх;
3–4 — оттянуть носок, направить его в потолок, сделать небольшое круговое движение вправо;
5–6 — то же влево;
7–8 — и.п.;
9–16 — то же левой ногой.
Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, растягивает подколенные сухожилия и мышцы задней поверхности бедра.

13. И.п. — лежа на спине, ладони повернуты к полу.
1–2 — правую вверх;
3–4 — ноги вверх;
5–6 — взять носки на себя, пятки тянуть к потолку;
7–8 — опуская прямые ноги, вернуться в исходное положение;
9–16 — то же с левой ноги.
Дыхание произвольное, желателно не задерживать.

14. И.п. — лежа на спине, ладони повернуты к полу.
1–2 — согнуть ноги вперед, подтянуть пятки к ягодицам;
3–4 — выпрямить ноги вверх, взять носки на себя, пятки тянуть к потолку;
5–6 — опустить правую вниз;
7–8 — и.п.;
9–16 — то же, опуская сначала левую ногу.

15. И.п. — упор стоя на коленях.
1–2 — отвести правую назад, левую руку вперед — вдох;
3–4 — и.п. — выдох;
5–8 — то же, сменив положение рук и ног.
Упражнение улучшает координацию движений. При напря-

жении подвздошно-поясничной мышцы лордоз усиливается, а при расслаблении — уменьшается.

16. И.п. — упор стоя на коленях.
1–2 — подтянуть правое колено ко лбу, согнуться — вдох;
3–4 — и.п. — выдох;
5–8 — то же с левой ноги.

Упражнение увеличивает грудной кифоз.

17. И.п. — упор стоя на коленях.
1–2 — отклонить верхнюю часть туловища назад, прогнувшись в пояснице, — выдох;
3–4 — и.п. — вдох.

Упражнение увеличивает поясничный лордоз.

18. И.п. — упор стоя на коленях.
1–4 — четыре шага вперед — вдох;
5–8 — четыре шага назад — выдох.

Упражнение нормализует тонус мышц, стабилизирующих тазовый пояс, формирует правильное положение таза.

19. И.п. — упор стоя на коленях, ноги врозь.

1–2 — округлить спину — выдох;
3–4 — и.п. — вдох.

Упражнение увеличивает грудной кифоз.

20. И.п. — лежа на животе, кисти рук на опоре под плечами.

1–2 — оттолкнувшись руками, принять положение седа на пятках, руки на опоре, грудью прижаться к бедрам, голову не поднимать — выдох;
3–4 — и.п. — вдох.

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы верхней части туловища за счет их сильного напряжения и расслабления мышц тазового дна.

21. И.п. — сед ноги врозь.

1–2 — опираясь на руки, поднять таз вверх, ноги согнуть под прямым углом — вдох;
3–4 — и.п. — выдох.

Упражнение укрепляет мышцы спины, поясницы и живота, способствует уменьшению излишних

жировых отложений в этих областях, развивает гибкость позвоночника, улучшает процесс очищения крови, так как нормализует работу почек.

22. И.п. — сед ноги врозь, кисти вперед.

1–2 — отрывая стопы от опоры, подтянуть колени к груди — выдох;
3–4 — и.п. — вдох.

Упражнение хорошо растягивает мышцы спины.

23. И.п. — лежа на животе, кисти рук под подбородком.

1–2 — согнуть ноги назад;
3–4 — махи согнутыми ногами вперед и назад, поочередно касаясь ими ягодиц;
5–6 — поочередно расслабить и опустить правую и левую голень;
7–8 — и.п.

Упражнение рекомендуется выполнять при сглаженном лордозе. Желательно подкладывать под грудь свернутый коврик или валик, так как это способствует нормализации грудного кифоза.

Упражнение хорошо расслабляет мышцы нижних конечностей.

24. И.п. — стоя правым боком у опоры, держась за нее правой рукой.

1–2 — мах левой вперед;
3–4 — и.п.;
5–6 — мах левой назад;
7–8 — и.п.

То же правой ногой, располагаясь левым боком к опоре и держась за нее левой рукой.

Упражнение улучшает подвижность в тазобедренных суставах, увеличивает скорость сокращения мышц.

25. И.п. — о.с.

1–2 — руки вверх;
3–4 — расслабить кисти;
5–6 — расслабить руки и опустить их вниз;
7–8 — наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.

Упражнение выравнивает тонус мышц, окружающих позвоночник, успокаивает центральную нервную систему. ■

Активная переменная

Игры малой подвижности

Перемена составляет одну из основ физической культуры школьника. Это всегда простор для творчества, так как проявляется естественная потребность ребенка в движении. Автор рассказывает, чем занимаются дети на переменах в других странах, и предлагает, чем ребятам можно заняться в перерывах между уроками.

Варвара ДМИТРИЕВА,
учитель физической культуры,
МБОУ СОШ № 32,
г. Астрахань



Финляндия

По школьным правилам, во время пятнадцатиминутной перемены дети обязательно должны выйти на улицу в любую погоду, чтобы подышать свежим воздухом и немного отдохнуть. Все школьные финские дворы прекрасно оборудованы. Весной и осенью на площадках можно поиграть в волейбол и футбол, а зимой после уроков покататься на коньках.

Китай

Все перемены в школах Китая продолжительные — 20 мин. Они проводятся на свежем воздухе. Чаще всего дети на них играют в баскетбол и волейбол.

Швеция

Учебный день в шведской школе состоит из нескольких уроков по 40 мин., между которыми организуются десяти- или двадцатиминутные перемены, которые проводятся на открытом воздухе. Дети отправляются поиграть даже в плохую погоду.

Перемены между уроками у школьников в нашей стране, как правило, длятся не более 10–15 мин., а ведь ребятам еще много чего нужно успеть: собрать вещи после урока, сменить аудиторию, подготовиться к новым заняти-

ям. Так что на длительные подвижные игры времени явно не останется, а вот некоторые коротенькие и веселые забавы им точно не помешают — это отличный способ отвлечься, настроиться на новый урок или просто поднять себе настроение.

Так в какие игры можно безопасно поиграть на перемене в здании школы?

Игра на переменах

Снежный ком

Играющие встают в круг. Каждый придумывает себе псевдоним и, сделав шаг вперед, представляется, например: «Я Фантомас», — а также жест, сопровождающий слова и соответствующий выбранному образу. Например, ученик представился и хлопнул в ладоши. Следующий участник повторяет имя и жест первого, а затем представляется сам. Третий повторяет имя и жест первого, имя и жест второго, после чего представляется сам, и т.д. В случае ошибки игрок должен начать с псевдонима предыдущего участника, называя его имя и изображая жест. Побеждает тот, кто запомнил и повторил самую длинную цепочку имен и жестов.

Вопрос соседу

Все играющие садятся в круг, в центре которого располагается ведущий. Он подходит к любому игроку и задает вопрос, например: «Как тебя зовут?», «Где ты живешь?» — и т.п. Но отвечать должен не тот ученик, которо-



го спрашивают, а его сосед слева. Если на вопрос ответит тот, кого спросили, он должен отдать фант. После нескольких раундов разыгрывают фанты.

Мяч по кругу

Участники сидят в кругу, у одного из них мяч. Он называет имя любого из играющих и бросает ему мяч. Тот, в свою очередь, должен назвать имя другого ученика и передать ему мяч. Так продолжается до тех пор, пока в игре не будут задействованы все играющие, с таким расчетом, чтобы мяч побывал у каждого только один раз.

Крокодил

Водящему на ухо сообщают слово или фразу, а он должен с помощью пантомимы объяснить остальным игрокам, что ему сказали. Тот, кто первым угадает правильно, становится новым водящим. ■

Фото О.ПЛОСКОНОС

Путь открыт!

Методический прием «Светофор»

Данный методический прием позволяет моделировать игровые ситуации, возникающие в различных спортивных играх, учит находить свободное место на площадке и изменять направление движения, избегая столкновений.

Александр КУЛЕШОВ,
учитель физической культуры,
ГБОУ СОШ № 572,
г. Москва

Знакомство

На полу расставляют конусы (фишки) разных цветов, как показано на рис. 1. При отсутствии конусов или фишек можно нанести разметку на полу.

Дети делятся на три команды, выстраиваются в колонны у стартовых конусов, по сигналу учителя идут по маршруту, передвигаясь между конусами, и строятся у последних конусов (фишек) своего цвета (см. схему 1).

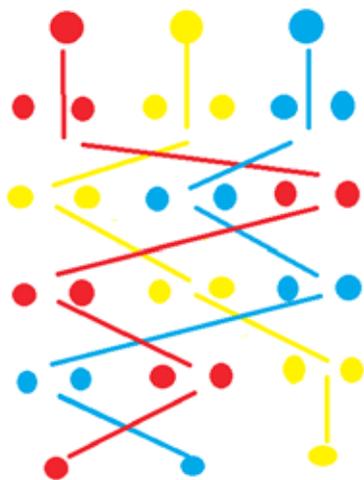


Схема 1. Игра «Светофор»

Эстафеты

После того как дети изучат маршрут движения, предложите им следующее задание. По сигналу учителя первые номера пробегают каждый по своей разметке с максимальной скоростью, стараясь не столкнуться с соперниками. Как только они подбегут к последним конусам, старт принимают вторые номера, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

По тому же принципу проводятся и другие варианты эстафет: с предметами, ведением мячей, прыжками через скакалку, преодолением препятствий и др.

Задание можно усложнить, если каждую команду разделить на две группы, расположить их у противоположных конусов и проходить каждый этап встречным курсом. При определенных заданиях предложите ребятам, если на пути им встретятся участники других команд, постараться обыграть друг друга.

Таким образом, дети не только овладевают техникой перемещений, но и развивают тактическое мышление.

При организации встречных эстафет можно также добавить еще один элемент: эстафету передавать не касанием руки

или передачей предмета из рук в руки, а путем совершения передачи, которую нужно выполнять от последних конусов (фишек).

Совершенствование техники

Данный прием можно использовать при обучении двигательным действиям. Например, если используется четыре цвета, распределите учащихся по парам: красный — зеленый, синий — желтый и т.д. (см. схему 2). Можно предлагать детям разные варианты размещения при совершенствовании техники передач мяча в парах. Более интересный вариант — объединить оба задания: сначала занять места, как показано на схеме 2, а затем выполнять передачи и др.

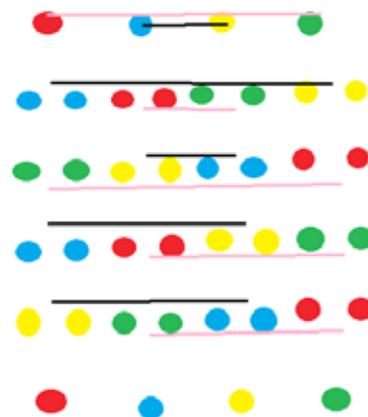


Схема 2. Распределение учеников по парам

Математические легкоатлеты

Повторение – мать учения

Авторы разработали физкультурно-оздоровительное мероприятие, на котором дети не только поучаствовали в интересных конкурсах, но и повторили таблицу умножения.

Конкурс «Математика в физической культуре и спорте»



Анна ДЬЯЧКОВА,
учитель начальных классов,
Татьяна ПЕРШИНА,
учитель физической культуры,
МБОУ Начальная
общеобразовательная школа,
пос. Звёздный,
Пермский край



Задачи:

- интегрировать урок математики в физкультурно-оздоровительное мероприятие;
- актуализировать знания учащихся по темам «Решение задач», «Таблица умножения»;
- воспитывать стремление к ведению здорового образа жизни;
- формировать навыки работы в группе, способствовать развитию сплоченности коллектива.

Оформление: флажки, цифры, геометрические фигуры, плакаты.

Инвентарь: карточки с заданиями, гимнастические скамейки, баскетбольные и гимнастические мячи, мягкие кубики, веревки – по количеству команд.

Перед проведением конкурсов ведущий объясняет принцип определения победителей. Например, при участии четырех команд за первое место начисляется 4 балла, за второе место – 3 балла, за третье место – 2 балла и за четвертое место – 1 балл. При этом за каждый правильно решенный пример или задачу из суммы набранных баллов вычитается один балл. Побеждает команда, у которой в конце игры будет меньше баллов.

Спортивно-математический праздник начинается с конкурса «Приветствие». Дети демонстрируют домашнее задание – пред-

ставляют свои команды: произносят название, связанное с математикой, девиз и демонстрируют эмблему.

Собери слово

Команды (в каждой по 5 мальчиков и 5 девочек) выстраиваются в колонны перед линией старта. Напротив них в конце спортивного зала на стульях разложены карточки с буквами. По сигналу ведущего первые номера бегут к стульям, берут одну карточку и возвращаются к своим командам. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. По окончании эстафеты дети из собранных букв составляют слово *математика*.

Бег «змейкой»

Участники команд выстраиваются в колонны перед линией старта, у каждого по букве. В конце зала напротив них натянута веревка. По сигналу ведущего первые номера бегут к ве-

ревке, по пути «змейкой» огибая конусы, затем прикрепляют букву к веревке прищепкой и возвращаются к своим командам. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

Дом, в котором дружно мы живем

Участники команд выстраиваются в колонны перед линией старта. На противоположной стороне зала лежат мягкие поролоновые геометрические фигуры. Каждая команда получает карточку с изображениями фигур: например, 4 квадрата, 3 треугольника, 2 прямоугольника, 1 цилиндр. По сигналу ведущего первые номера бегут к противоположной стороне зала, берут одну фигуру из числа указанных на карточке и приносят ее своим командам. Затем то же задание выполняют вторые номера, которые берут другую фигуру и т.д. Задание усложняется тем, что фигур больше, чем обозначено в карточке. По окончании эстафеты игроки приступают к строительству дома. Побеждает команда, которая справится с заданием быстрее.

Бегай, прыгай и решай!

Участвуют 5 человек от каждой команды, которые выстраиваются в колонны у линии старта. Перед ними гимнастические скамейки, а в конце зала на стульях разложены 5 карточек с различными частями задачи (см. *электронное приложение к номеру в Личном кабинете*). По сигналу ведущего первые номера ложатся на скамейки на живот и, подтягивая себя руками, передвигаются к ее противоположному краю, затем встают, бегут к стульям, берут одну из карточек и бегут по скамейкам к своим командам. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. По окончании эстафеты дети

складывают пазл и решают задачу про спорт в два действия.

Вместе весело играть

Команды получают карточки с загадкой о геометрической фигуре, все вместе отгадывают загадку и выстраиваются в загаданную фигуру (см. *электронное приложение к номеру в Личном кабинете*).

Занимательные фигуры

Участники команд выстраиваются в колонны перед линией старта. На противоположной стороне спортивного зала в хаотичном порядке по обручам разложены различные по форме и цвету геометрические фигуры. По сигналу ведущего участники по очереди преодолевают полосу препятствий: проползают под скамейкой, ведут баскетбольный мяч от одного обруча к другому – и берут одну из фигур в указанной последовательности, а обратно возвращаются бегом. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

Пример выбора фигур: 1 зеленый квадрат, 1 красный ромб, 2 белых прямоугольника, 1 синий круг, 2 желтых квадрата, 1 белый треугольник, 2 красных овала. Каждой команде предлагаются разные варианты карточек.

Быстрые математики

Участники команд выстраиваются в колонны перед линией старта. По сигналу ведущего первые номера преодолевают полосу препятствий, после чего решают пример (см. *электронное приложение к номеру в Личном кабинете*). Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. Полоса препятствий может включать следующие задания:

1. Болото (прыжки из обруча в обруч).
2. Броски теннисных мячей в цель.
3. Преодоление тоннеля.

4. Ходьба по гимнастической скамейке до шведской стенки.

5. Передвижение по шведской стенке с одного пролета на другой (3 пролета).

6. Спуск по гимнастической скамейке.

7. Бег и передвижение по шведской стенке: дети добегают до другой стенки, стоящей рядом, встают на третью рейку снизу и передвигаются еще на пять пролетов, затем спускаются вниз.

8. Ходьба по низкому бревну.

9. Прыжки сидя на фитболе.

Построение пирамиды

Участники команд выстраиваются в колонны перед линией старта. В 10–15 м от них лежат обручи, в них – мягкие кубики, а еще в 5 м – другие обручи без кубиков. По сигналу ведущего первые номера бегут к первым обручам, берут один кубик и переносят его во второй обруч, после чего возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, которые выполняют то же задание и начинают строить пирамиду из двух кубиков во втором обруче, и т.д. Побеждает команда, которая построит пирамиду раньше.

Заключительная эстафета

Участники команд выстраиваются в колонны перед линией старта. По сигналу ведущего первые номера бегут до контрольных линий, где лежат мячи для метания, и выполняют 3 броска в цель, после чего решают 3 математических примера и возвращаются к своим командам. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. За каждый меткий бросок и три верно решенных примера из результата команды вычитается 0,5 сек. Побеждает команда, которая покажет лучшее время. ■

Фото из архива авторов

Британское наследие

Барьерный бег, стипль-чез, кросс



Стипель-чез

Как-то раз студент Оксфорда, проскакав 4 мили на состязаниях по конному стипль-чезу, сказал: «Вместо того, чтобы забираться на этого “верблюда” и скакать на нем четыре мили, я предпочел бы пробежать две мили, но на своих ногах!». После этого было решено организовать забег на дистанцию 2 мили (3218,7 м) с 24 специально установленными препятствиями. Так в 1850 году было положено начало новым соревнованиям, которые сегодня всем известны как легкоатлетический стипль-чез. Национальные первенства по этой дисциплине в Великобритании стали проходить начиная с 1879 года, а в России – с 1936 года.

В программу Олимпийских игр бег с препятствиями среди мужчин был впервые включен в 1900 году (на 4000 м); в 1904 году длина стипль-чеза была 2500 м, а в 1908 году – 3200 м. На Играх в Стокгольме стипль-чез в программу включен не был, а начиная с 1920 года длина олимпийской дистанции стала равняться 3000 м.

На Играх 1932 года в Лос-Анджелесе участники финального забега пробежали на круг больше: 3460 метров! Это произошло по вине судьи, который отвлекся во время очередной попытки американского дискобола и не остановил вовремя забег.

Соревнования по стипль-чезу среди женщин впервые были включены в программу Игр 2008 года в Пекине.

Олимпийская дистанция стипль-чеза включает в себя чуть больше 7 кругов по стадиону, на каждом по 5 препятствий: 4 массивных барьера высотой 91,4 см (36 дюймов) у мужчин и 76,2 см (30 дюймов) у женщин, и барьера с заполненной водой ямой, расположенной после него. Расстояние между препятствиями составляет примерно одну пятую от номинальной длины круга. Согласно правилам на барьеры можно наступать, но современные бегуны обычно делают это только преодолевая яму с водой.

Длина ямы с водой – 3,66 м (12 футов), ее глубина равномерно уменьшается: от 70 см у барьера до нуля у дальнего от него края. Чем сильнее спортсмен оттолкнется от барьера, тем на меньшую глубину он вступит в воду. Бегуны используют специальные шиповки, которые выпускают воду, набирающуюся в них после преодоления этого препятствия.



Легкоатлетический кросс

Первые официальные соревнования по кроссовому бегу состоялись в колледже г. Регби в 1834 году, а в 1876 году был проведен первый чемпионат Англии, где лучшие бегуны состязались на дистанции 10 миль. В 1903 году в Шотландии состоялся первый неофициальный чемпионат мира по кроссу, получивший название «Кросс Наций». Его приемником стал чемпионат мира по кроссу, который проводился с 1973 года ежегодно, а с 2011 года – один раз в два года.

Кросс был включен в программу Олимпийских игр 1912, 1920 и 1924 годов.

«Круглые» цифры длины дистанций в кроссе из-за разнообразия природных условий на местности встречаются редко. Сегодня мужчины пробегают кроссовую дистанцию длиной примерно 12 км, а женщины – около 8 км по трассам в виде петли длиной 1750–2000 м с находящимися на ней естественными препятствиями. Соревнования не отменяются при дожде, ветре, даже сильном, и мокром снеге.

История

Люди бегали, преодолевая препятствия, задолго до того, как начали состязаться в этом умении: охотились на диких животных, старались как можно быстрее попасть из одного населенного пункта в другой... Препятствиями для них были канавы, поваленные деревья, неожиданные подъемы и спуски. На определенном этапе развития человечества бег частично был замещен передвижением на лошадях. Стремление как можно быстрее достигнуть точки назначения, преодолевая находящиеся на пути движения препятствия, в XIX веке привело к появлению трех видов состязаний, которые сегодня известны как три дисциплины легкой атлетики: кросса, барьерного бега и стипль-чеза, – их родиной считаются Британские острова.

Барьерный бег

В 1837 году в первых официально зарегистрированных соревнованиях по барьерному бегу участвовали преподаватели Итонского колледжа, а первый рекорд в беге на 110 м (120 ярдов) с барьерами был зафиксирован в 1859 году в Итоне: 18,0 сек., он принадлежал англичанину Филу Норману.



Дистанция спринтерского бега у мужчин в 30–50-е годы XIX века менялась неоднократно и составляла от 60 до 140 ярдов с различным количеством (от 6 до 12) и высотой барьеров. В настоящее время барьеристы соревнуются на двух дистанциях с десятью барьерами: на 110 м (расстояние между барьерами 9,14 м (10 ярдов), высота 106,7 см (3,5 фута)) и 400 м также с десятью барьерами (расстояние между барьерами – 35 м, а высота – 91,4 см (3 фута)).

Бег на 110 м с барьерами у мужчин включается в программу всех Олимпийских игр, начиная с 1896 года.

Только дважды в программу Олимпиад был включен бег на 200 м с барьерами – в 1900 и 1904 годах. Бегу на 400 м с барьерами повезло больше: первый олимпийский забег был проведен в 1900 году в Париже и с тех пор отсутствовал лишь на Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме.

Олимпийский чемпион 1920 года в беге на 110 м с барьерами канадец Ирл Томсон уже в те далекие годы обладал филигранной техникой преодоления барьеров. С завязанными глазами он «на спор» преодолевал три высоких барьера, сбивая при этом пяткой положенные на них карандаши!

Американец Эдвин Мозес с 1977 по 1987 год выиграл все забеги на 400 м с барьерами, в которых участвовал (122 забега!), попутно завоевав свое второе олимпийское золото.

Барьерный бег



Сначала барьеры вбивались в землю, по форме больше напоминая плетень или живую изгородь, затем они стали переносными и напоминали козлы для пилки дров. После 1900 года появились барьеры в форме перевернутой буквы Т: они были довольно легкими, но слишком устойчивыми, что приводило к многочисленным травмам. Лишь в 1935 году были изобретены барьеры в виде буквы L с утяжеленным основанием, которые легко падают, если их задевают бегущие спортсмены.

До 1934 года результат не засчитывался, если спортсмен сбил три и более барьеров, а рекорд утверждался, только если спортсмен не сбил ни одного. Так в 1932 году на Олимпийских играх ирландец Боб Тисдалл, сбив один из барьеров, пришел к финишу первым и получил золотую медаль, однако рекордсменом мира стал завоевавший серебро американец Гленн Хардин – во время забега он не сбил ни одного барьера. Позже эти правила отменили, так как выяснили, что сбивание барьера приводит к потере времени и отрицательно сказывается на общем результате спортсмена.

Правилами барьерного бега запрещается проносить ногу сбоку барьера и намеренно сбивать барьер ногой или рукой. Барьерный шаг у мужчин бывает длиной около 3,5 метра, а у женщин – 3 метра.

Сегодня спортсмена, совершившего второй фальстарт в забеге, снимают с соревнований. Это правило ввели в 2003 году во многом из-за ошибок «торопливых» барьеристов, так как судьям приходилось после каждого фальстарта переустанавливать барьеры заново, в результате чего ломался весь график проведения соревнований.

