

REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Sivak, A.N. (2012), “Requirements imposed to university graduates of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to effective implementation of office and fighting tasks”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 92, No. 10, pp. 30-35.
2. Bolotin, A.E. and Zaytsev, O.S. (2012), “Pedagogical model of ensuring physical readiness of university graduates of air defense (VKO) to fighting activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9, pp. 38-42.
3. Bolotin, A.E. and Layshev, R.A. (2012), “Model of process of preparation of draft youth to military service”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 94, No. 12, pp. 27-31.
4. Bolotin, A.E. and Chistyakov V.A. (2013), “Structure and contents of the pedagogical concept of improvement of multilevel system of physical training in Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, pp. 35-41.
5. Bolotin, A.E. and Rudenko G. V. (2013), “The factors defining physical readiness of staff of mine-rescue divisions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 105, No. 11, pp. 27-31.
6. Novoseltsev, O.V. and Bolotin, A.E. (2013), “The factors determining high learning efficiency of students to swimming by a breast stroke”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 106, No. 12, pp. 112-115.
7. Ed. Novoseltsev, O.V. (2014), *Sports and military and applied swimming*, publishing house “VIFK”, St. Petersburg.

Контактная информация: a_sdd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.11.2014.

УДК 796.011

НОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА У УЧАЩИХСЯ 11-13 ЛЕТ В ШКОЛЕ «ПОЛНОГО ДНЯ»

Георгий Андреевич Васенин, аспирант,

Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор,

заслуженный работник физической культуры РФ,

Московский городской педагогический университет,

Педагогический институт физической культуры и спорта (ПИФКиС МГПУ),

Ирина Викторовна Машиошина, кандидат педагогических наук, мастер спорта,

Воронежский институт ГПС МЧС России

Аннотация

Одной из перспективных моделей в отечественной системе образования признается школа «полного дня», где учебный процесс планируется на весь дневной период пребывания в школе. Появление данной модели требует изучения вопросов оптимизации учебной деятельности, предупреждения перенапряжения учащихся, вызванного современным содержанием образовательного процесса. Последнее требует обоснования рациональных двигательных режимов школьников на основе сочетания всего многообразия физкультурно-оздоровительных и спортивных форм занятий, соответствующего методического сопровождения физкультурно-спортивных занятий учащихся, разработки рекомендаций здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей направленности в работе образовательного учреждения.

Ключевые слова: основное общее образование, школа «полного дня», учащиеся 5-6 классов, физическая культура, двигательный режим, норма, шагомеры, непрерывность, системность построения форм двигательной активности.

RATIONING OF THE MOTION STATE FOR THE PUPILS AT THE AGE 11-13 YEARS AT SCHOOL "FULL DAY"

*George Andreevich Vasenin, the post-graduate student,
Gennady Nikolaevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Teacher training institute of physical culture and sport
Moscow City Teacher Training University, Moscow,
Irina Viktorovna Mashoshina, the senior teacher, candidate of pedagogical sciences,
Master of sports,
Voronezh Institute of state fire service of EMERCOM of Russia, Voronezh*

Annotation

The school of full day where the educational process is planned for all-round day period of stay in school admits to one of the perspective models for the domestic education system. Emergence of this model demands studying of questions of optimization of the educational activity, the prevention of the overstrain of the pupils caused by the modern content of the educational process. The mentioned demands justification of the rational motion state for the school students on the basis of combination of all variety of the sports and health-improving forms of occupations, the corresponding methodical support of the sports occupations of the pupils, development of the corresponding recommendations for the health saving and health developing orientation in work of the educational institution.

Keywords: main general education, school of "full day", pupils of 5-6 classes, physical culture, motion state, norm, pedometers, continuity, systemacity of creation of forms of physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в отечественной системе образования осуществляется поиск новых моделей организации учебного процесса в общеобразовательных школах. Одной из перспективных моделей признается школа «полного дня», где учебный процесс дневного пребывания сочетается с системой мероприятий внеурочного характера, имеющих различную направленность: учащиеся дополнительно получают образовательную, общекультурную, профильную, прикладную или физкультурно-спортивную подготовленность. Педагогический и образовательный ресурс подобных учебных заведений позволяет решать цели самостоятельного выбора, самоопределения учащихся, личностного и индивидуального развития в соответствии с возрастом школьников, их интересами и спецификой образовательного учреждения [2, 5, 6].

Режим работы образовательных учреждений школы «полного дня» предусматривает интеграцию основного и дополнительного компонентов учебной деятельности в единую целостную систему обучения и подготовки, объединение в один функциональный комплекс образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных процессов, представляет возможности для увеличения динамического компонента в структуре занятости школьников, активного внедрения внеурочных форм физического воспитания, способствует объединению усилий общества и семьи для реализации всестороннего развития учащихся, укрепления здоровья, воспитания физической культуры личности и формирования здорового стиля жизни. Школа «полного дня» должна стать организующим началом для реального внедрения многообразных форм занятий физическими упражнениями в практику учебной деятельности, объединить в целостную образовательную систему физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, мероприятия рекреационного характера. В ее учебном процессе с наибольшей полнотой реализуются возможности непрерывного физического воспитания на основе системного чередования больших и малых форм занятий физической культурой и спортом. Вместе с тем, модель школы «полного дня» выдвигает более высокие требования к функциональной подготовленности и состоянию здоровья школьников в силу повышенной умственной напряжен-

ности занятий, требует соответствующего методического сопровождения физкультурно-спортивных занятий учащихся, разработки рекомендаций здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей направленности в работе образовательного учреждения.

Отметим, что в массовой педагогической практике школы «полного дня», на наш взгляд, возможности физкультурно-оздоровительной среды используются недостаточно. Часто они ограничены требованиями инвариантной части образовательного стандарта основного общего образования и деятельностью ряда спортивных секций, ориентированных на работу с достаточно ограниченным кругом учащихся. Появление данной модели актуализирует проблему оптимизации учебной деятельности, поскольку учебный процесс в школе «полного дня» связан с освоением программ повышенной сложности, где существенно увеличен объем учебной нагрузки и дневных учебных заданий; последнее требует перераспределения времени на физическую культуру и спорт, содействующих профилактике умственного перенапряжения, разработки оптимальных двигательных режимов школьников в соответствии с организационными возможностями и объективными условиями функционирования школы «полного дня». В рекомендациях академика РАМН А.Г. Сухарева [9] приводятся параметры объема двигательной активности для школьников 11-14 лет, составляющие 15-25 тыс. локомоций в день, при этом активный двигательный компонент должен составлять, по его мнению, – 3,4-4,5 часа, а энергозатраты – 3000-3500 ккал/сут. Вместе с тем заметим, что приведенные рекомендации даны ученым еще в период советского времени, в условиях приемлемого и взаимосвязанного сочетания базовых и элективных форм занятий, когда, например, недельный двигательный режим физкультурно-спортивных занятий в различных формах достигал 8-12 часов в неделю [7], что и обеспечивало двухчасовой ритм организованной ежедневной физической активности. Как показывают исследования Н.А. Силаевой [8], двигательный режим учащихся 5 класса, обучающихся по образовательным программам повышенной сложности, составляет 7700-7800 шагов, что указывает на очень низкий уровень двигательной активности школьников данной возрастной категории, при этом суточная двигательная активность составляет 2,5 часа, из них естественная привычная двигательная активность занимает до 1 часа, специально организованная – до 1,5 часов.

В проведенном исследовании двигательная активность учащихся фиксировалась в течении учебного дня, месяца, всего учебного года, определялся объем и интенсивность локомоций (движений) в основных формах физкультурно-спортивных занятий – в уроке, занятии секции, а также на учебных переменах, при спонтанной и педагогически организованной двигательной деятельности, а также во внеучебное время. Для этих целей использовалась методика «шагометрии» на основе цифрового датчика активности *Beurer AS-50* производства Германии. Двигательная активность учащихся анализировалась с использованием программного обеспечения *Easy FIT*, компании *Beurer*.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В настоящий момент в школе «полного дня» № 794 (27), школьное отделение № 1 образовательного комплекса ГБОУ СОШ №1103 им. героя РФ А.В. Соломатина г. Москвы реализуется экспериментальный процесс поиска педагогических технологий, определения эффективных условий организации физкультурно-оздоровительной среды для учащихся 5-6 классов. С 2003 года была открыта экспериментальная площадка «Проектирование школы, содействующей здоровью в условиях полного дня». А с 2005 года образовательное учреждение функционирует как «Школа здоровья» полного дня. Накопленный опыт нуждается в обобщении и теоретическом осмыслении, выявлении научно-методических закономерностей организации и построения процесса физического воспитания, внедрении передовых технологий в массовую педагогическую практику.

Анализ двигательной активности школьников 5-6 классов показал, что в условиях целенаправленно формируемых в процессе работы школы «полного дня» ежедневных и

цикловых моделей двигательной активности можно добиться прогрессивного и существенного повышения объема двигательных локомоций в годичном цикле учебных занятий. Так, за период исследования в экспериментальной группе общий объем локомоций в виде стандартных шагов вырос от исходного в 172 тыс. шаг/месяц до итогового в 347 тыс. шаг/месяц, то есть увеличился в 2 раза, а в среднем у школьников этой опытной группы составил 2 494 тыс. шаг/год (таблица 1). При этом педагогически организованная двигательная активность выросла с 50% до 80% к концу эксперимента. Количество интенсивных локомоций в виде широких шагов с длиной более 70 см составило 30-40% от общего количества локомоций.

Таблица 1

Параметры локомоций у мальчиков 5-6 классов экспериментальной и контрольной группы в годичном цикле

| Группа подготовки | Статистические характеристики | Месяцы учебного года | | | | | | | | | Всего шагов |
|---|-------------------------------|----------------------|---------|--------|-----------|--------|---------|------------|--------|--------|--------------------|
| | | I триада | | | II триада | | | III триада | | | |
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | |
| Общее количество локомоций (стандартных шагов) | | | | | | | | | | | |
| ЭГ | \bar{X}_1 | 172187 | 213751 | 239934 | 275660 | 284665 | 313021 | 317236 | 330340 | 346681 | $\bar{X}_9=277053$ |
| | σ | ±8942 | ±11697 | ±13616 | ±16289 | ±18825 | ±22251 | ±27963 | ±34203 | ±39506 | ±58135 |
| | k | 5,2 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,6 | 7,1 | 8,8 | 10,4 | 11,4 | 21,0 |
| КГ | \bar{X}_2 | 126057 | 127590 | 124896 | 125664 | 129910 | 138378 | 142312 | 143996 | 147309 | $\bar{X}_9=134012$ |
| | σ | ±6470 | ±6257 | ±5679 | ±5660 | ±6439 | ±8949 | ±10223 | ±11041 | ±11897 | ±8934 |
| | k | 5,1 | 4,9 | 4,5 | 4,5 | 5,0 | 6,5 | 7,2 | 7,7 | 8,1 | 6,7 |
| Статистические характеристики | t | t=13,2 | t=20,5 | t=24,6 | t=27,5 | t=24,5 | t=23,0 | t=18,6 | t=16,4 | t=15,3 | t=7,7 |
| | α | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 |
| Количество интенсивных локомоций (широких шагов) | | | | | | | | | | | |
| ЭГ | \bar{X}_3 | 52763 | 68395 | 81437 | 95162 | 99560 | 112637 | 120463 | 128747 | 138823 | $\bar{X}_9=99776$ |
| | σ | ±5044 | ±5039 | ±6140 | ±7050 | ±8311 | ±9560 | ±10520 | ±10425 | ±10541 | ±28526 |
| | k | 9,6 | 7,4 | 7,5 | 7,4 | 8,3 | 8,5 | 8,7 | 8,1 | 7,6 | 28,6 |
| | % от \bar{X}_1 | 30,6 | 32,0 | 33,9 | 34,5 | 35,0 | 36,0 | 38,0 | 39,0 | 40,0 | 36,0 |
| КГ | \bar{X}_4 | 19237 | 19335 | 18083 | 20344 | 20376 | 21373 | 21336 | 21727 | 22351 | $\bar{X}_9=20462$ |
| | σ | ±1427 | ±1519 | ±1408 | ±1541 | ±1692 | ±1841 | ±2083 | ±2073 | ±2260 | ±1379 |
| | k | 7,4 | 7,9 | 7,8 | 7,6 | 8,3 | 8,6 | 9,8 | 9,5 | 10,1 | 6,7 |
| | % от \bar{X}_2 | 15,3 | 15,2 | 14,4 | 16,2 | 15,7 | 15,4 | 15,0 | 15,1 | 15,2 | 15,3 |
| Статистические характеристики | t | t=20,2 | t=29,5 | t=31,8 | t=32,8 | t=29,5 | t=29,6 | t=29,2 | t=31,8 | t=34,1 | t=8,8 |
| | α | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 |

Условные обозначения: \bar{X} – средняя величина; σ – среднее квадратичное отклонение; k – коэффициент вариации; t – критерий Стьюдента; α – уровень значимости 95%, 99%, 99,9%.

Примечание. Для n=10 при числе степеней свободы $\nu=2n-2=18$ будут достоверны с вероятностью $\alpha=0,05$ все значения $t \geq 2,101$; $\alpha=0,01$ все значения $t \geq 2,878$; $\alpha=0,001$ все значения $t \geq 3,922$.

У школьников контрольной группы в повседневном режиме двигательной активности доля интенсивных локомоций от месяца к месяцу была стандартной и составляла 15%, а общий объем локомоций значительно уступал школьникам экспериментальной группы – в 2,5-3 раза, колебался от 70 до 140 тыс. шаг/месяц.

В экспериментальной группе среднемесячная длина аппроксимированного расстояния составила 155-165 км, минимальная в сентябре месяце – 97 км, максимальная в мае месяце – 201 км. У школьников контрольной группы среднемесячная длина аппроксимированного расстояния составляла около 70 км. Средние месячные затраты времени с учетом естественных бытовых локомоций составили в экспериментальной группе 53 часа, минимальные в сентябре месяце – 33 часа, максимальные в мае месяце – 74 часа, при этом объем педагогически организованной двигательной активности увеличился с 17 часов в сентябре месяце до 60 часов в мае месяце (таблица 2).

Таблица 2

Параметры длины дистанции и затраченного времени у мальчиков 5-6 классов экспериментальной и контрольной группы в годичном цикле

| Группа подготовки | Статистические характеристики | Месяцы учебного года | | | | | | | | | Средняя величина в мезоциклах |
|--|-------------------------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------------------------|
| | | I триада | | | II триада | | | III триада | | | |
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | |
| Аппроксимированное расстояние (в метрах) | | | | | | | | | | | |
| ЭГ | \bar{X}_1 | 96908 | 119668 | 135960 | 154983 | 162264 | 178559 | 182195 | 188999 | 200716 | $\bar{X}_0=157806$ |
| | σ | ± 2333 | ± 2614 | ± 3023 | ± 3796 | ± 3588 | ± 5795 | ± 4870 | ± 4576 | ± 7417 | ± 34475 |
| | k | 2,4 | 2,2 | 2,2 | 2,5 | 2,2 | 3,2 | 2,6 | 2,4 | 3,7 | 21,8 |
| КГ | \bar{X}_4 | 65861 | 66091 | 65208 | 66001 | 69318 | 73478 | 73570 | 76423 | 77868 | $\bar{X}_0=70424$ |
| | σ | ± 2329 | ± 2569 | ± 2948 | ± 4376 | ± 4517 | ± 3469 | ± 3860 | ± 3378 | ± 3478 | ± 4978 |
| | k | 3,5 | 3,8 | 4,5 | 5,2 | 6,5 | 4,7 | 5,2 | 4,4 | 4,4 | 7,1 |
| Статистические характеристики | t | t=29,8 | t=46,2 | t=52,9 | t=48,5 | t=50,9 | t=57,3 | t=55,2 | t=62,5 | t=47,4 | t=7,9 |
| | | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 |
| Затраты времени (в минутах) | | | | | | | | | | | |
| ЭГ | \bar{X}_1 | 1967 | 2079 | 2414 | 2648 | 3293 | 3674 | 3738 | 4229 | 4413 | $\bar{X}_0=3162$ |
| | σ | ± 153 | ± 168 | ± 194 | ± 211 | ± 273 | ± 259 | ± 299 | ± 354 | ± 301 | ± 918 |
| | k | 7,8 | 8,1 | 8,0 | 8,0 | 8,3 | 7,1 | 8,0 | 8,4 | 6,8 | 29,0 |
| КГ | \bar{X}_2 | 1357 | 1374 | 1422 | 1493 | 1508 | 1602 | 1766 | 1884 | 1900 | $\bar{X}_0=1590$ |
| | σ | ± 84 | ± 80 | ± 126 | ± 101 | ± 113 | ± 126 | ± 137 | ± 138 | ± 150 | ± 213 |
| | k | 6,2 | 5,8 | 8,9 | 6,8 | 7,5 | 7,9 | 7,8 | 7,3 | 7,9 | 13,4 |
| Статистические характеристики | t | t=11,1 | t=12,7 | t=13,6 | t=15,6 | t=19,1 | t=22,7 | t=18,9 | t=19,5 | t=23,6 | t=5,3 |
| | | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 |

Если анализировать параметры физических нагрузок в дневном режиме жизнедеятельности, то у школьников экспериментальной группы они выросли к концу эксперимента с 5740 шагов до 11183 шагов, или от 3,2 км до 6,5 км, при этом доля педагогически организованного двигательного компонента – от 1,6 км до 5,2 км, затраты времени – от 1 часа до 2,4 часа в день, суммарное время в недельном режиме – от 6-7 часов до 14-17 часов, включая и воскресную занятость (таблица 3).

Таблица 3

Двигательный компонент локомоций дневного пребывания в школе полного дня у мальчиков 5-6 классов экспериментальной и контрольной группы

| Группа подготовки | Статистические характеристики | Месяцы учебного года | | | | | | | | | Средняя величина в мезоциклах |
|--|-------------------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| | | I триада | | | II триада | | | III триада | | | |
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | |
| за 10 часов пребывания в школе полного дня | | | | | | | | | | | |
| ЭГ | \bar{X} | 5740 | 6895 | 7998 | 8892 | 9183 | 11179 | 10233 | 11011 | 11183 | $\bar{X}_0=9146$ |
| | σ | ± 358 | ± 493 | ± 576 | ± 625 | ± 786 | ± 854 | ± 951 | ± 945 | ± 975 | ± 1968 |
| КГ | \bar{X} | 4202 | 4116 | 4163 | 4054 | 4190 | 4942 | 4590 | 4799 | 4752 | $\bar{X}_0=4423$ |
| | σ | ± 344 | ± 342 | ± 387 | ± 382 | ± 430 | ± 561 | ± 580 | ± 590 | ± 585 | ± 544 |
| Статистические характеристики | t | t=9,80 | t=14,6 | t=17,5 | t=20,9 | t=17,6 | t=19,3 | t=16,0 | t=17,6 | t=17,9 | t=7,31 |
| | | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 |

У школьников контрольной группы параметры двигательного режима характеризовались стандартными величинами: ежедневный объем количества локомоций – в среднем 4423 шагов, аппроксимированное расстояние в 2,3 км, доля педагогически организованного двигательного компонента – 1,1 км, затраты времени – 0,85 часа (50 минут), суммарное время в недельном режиме – 5-6 часов. В исследовании была разработана программа повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов на основе прове-

денной квалитметрии локомоций в различных видах движений и формах физкультурно-спортивной активности (рисунок 1, таблица 4).

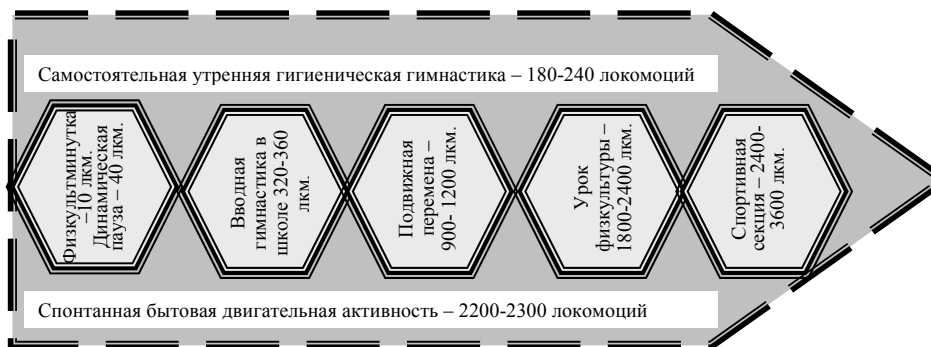


Рисунок 1. Квалитметрия различных форм физкультурно-спортивной двигательной активности

Решалась задача экспериментальной проверки эффективности предлагаемой технологии повышения двигательной активности в школе полного дня в условиях системного построения больших и малых форм занятий. Основными формами организации двигательной активности учащихся в школе являются: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, внешкольная физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная работа. Как отмечают многие исследователи [1, 8], одним из важнейших элементов технологии повышения двигательной активности школьников 5-6 классов является спортивная работа. Планируя логику построения процесса физического воспитания и предусматривая прогрессирующий рост физической и функциональной подготовленности школьников, учителю необходимо добиваться, чтобы объем двигательной активности и интенсивность физической нагрузки постепенно увеличивались бы от одного занятия к другому, от одного цикла к следующему, что и было достигнуто в педагогическом эксперименте.

Таблица 4

Усредненные параметры объема двигательных локомоций у мальчиков 5-6 классов экспериментальной группы СОШ № 794, ШО № 1 в различных формах занятий в течение учебной недели

| Основные формы занятий | Месяцы учебного года | | | | | | | | | Всего шагов |
|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | |
| Количество шагов (локомоций) в различных формах занятий в неделю | | | | | | | | | | |
| Гимнастика до учебных занятий | 800 | 1200 | 1200 | 1600 | 2000 | 2000 | 2000 | 2000 | 2000 | 14800 |
| Физкультурная минутка | 1500 | 1800 | 2100 | 2100 | 1800 | 2400 | 2100 | 1950 | 2400 | 18150 |
| Физкультурная пауза | 1200 | 1200 | 1800 | 1800 | 1800 | 1800 | 2400 | 2400 | 3000 | 17400 |
| Активная перемена | 1600 | 1600 | 1600 | 3200 | 1600 | 3200 | 3200 | 4000 | 4000 | 24000 |
| Час здоровья | 4000 | 10000 | 6000 | 6000 | 6000 | 6000 | 6000 | 6000 | 6000 | 56000 |
| Урок физкультуры | 6000 | 7000 | 10000 | 10000 | 14000 | 16000 | 14000 | 12000 | 10000 | 99000 |
| Спортивный час | 3200 | 1600 | 1600 | 1600 | 1600 | 1600 | 3200 | 3200 | 4800 | 22400 |
| Спортивная секция | 3200 | 3200 | 3200 | 3200 | 4800 | 4800 | 4800 | 6400 | 6400 | 40000 |
| Естественная ДА | 5000 | 5000 | 7000 | 5000 | 8000 | 10000 | 8000 | 8000 | 8000 | 64000 |
| Спортивные соревнования | 2000 | 2000 | 4000 | 4000 | 4000 | 4000 | 4000 | 8000 | 8000 | 40000 |
| ИТОГО в неделю | 28500 | 34600 | 38500 | 38500 | 45600 | 51800 | 49700 | 53950 | 54600 | 395750 |

Педагогическая технология нормирования рационального двигательного режима в экспериментальной группе предусматривала пошаговое планирование физической нагрузки при учете функциональной напряженности первичных структурно-функциональных единиц двигательной деятельности – тренировочных заданий [3, 4], их целесообразное сочетание и комплексирование в частях урока, в занятиях спортивной секции, предусматривалось недельное моделирование двигательной активности, повышение интенсивности локомоций в организованных формах занятий, определялась кратная повторяемость и цикличность организованных физкультурно-спортивных мероприятий (рисунок 2).

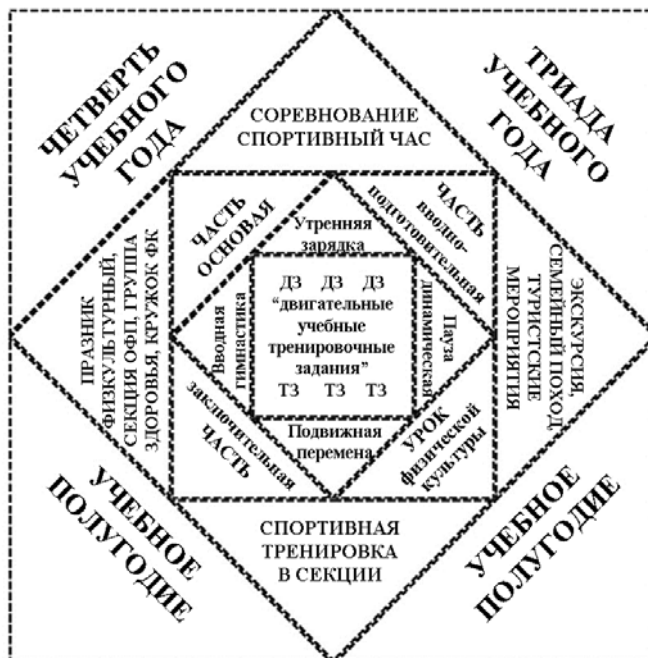


Рисунок 2. Модель учебного процесса в экспериментальной группе на основе системного построения больших и малых форм занятий

Разработка такой модели, во-первых, помогает школьнику реализовать свою дневную норму двигательной активности, во-вторых, оценить эту норму и сделать её такой, какая ему подходит на данном отрезке времени, а в-третьих, помогает учителю объективно построить управляемый процесс физического воспитания школьников. Рациональное построение различных форм физического воспитания, подбор нагрузки в двигательных заданиях, обоснованное нормирование двигательного режима в дневном, суточном, недельном и месячном режиме жизнедеятельности учащихся позволит школам «полного дня» не только успешно решать задачи профилактики здоровья и повышения физических кондиций школьников, но и привить навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, умение целесообразно «работать» со своим телом, исходя из индивидуальных особенностей физического развития, медицинских показаний и собственных личностно-значимых интересов. В результате реализации экспериментальной модели непрерывного физического воспитания школьников 5-6 классов на основе системного чередования больших и малых форм занятий физкультурно-спортивной направленности у учащихся опытной группы значительно выросли показатели физической и функциональной подготовленности, оказались более высокими темпы прироста результатов в контрольных упражнениях, объективно выросли личные оценки показателей здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурин, Н.А. Развитие двигательных способностей школьников 11-13 лет в системе занятий спортивного часа школы продленного дня : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Акчурин Нябиулла Абдулович. – СПб., 1998. – 22 с.
2. Баканов, И.М. Гигиеническое обоснование двигательного режима учащихся начальных классов школ полного дня : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.07 / Баканов Иван Михайлович. – М., 2007. – 26 с.
3. Германов, Г.Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры / Г.Н. Германов, И.В. Машошина // *Физическая культура в школе*. – 2013. – № 5. – С. 9-16.
4. Германов, Г.Н. Спортивно-игровые комплексы-задания на уроках легкой атлетики / Г.Н. Германов, Г.А. Васенин // *Физическая культура в школе*. – 2014. – № 5. – С. 21-24.
5. Еремина, О.Л. Социально-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в школе полного дня : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Еремина Ольга Львовна. – Кострома, 2006. – 22 с.
6. Зверев, А.О. Развитие учащихся в условиях школы полного дня : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Зверев Антон Олегович. – М., 2008. – 23 с.
7. Программа физического воспитания населения СССР // *Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев*. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – Приложение. – С. 524-531.
8. Силаева, Н.А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10-12 летнего возраста в процессе школьного физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Силаева Надежда Александровна. – Малаховка, 2009. – 25 с.
9. Сухарев, А.Г. Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.docme.ru/doc/253287/gigien-norma>. – Дата обращения: 7 ноября 2014 г.

REFERENCES

1. Akchurin, N.A. (1998), *Development of motive abilities of school students of 11-13 years in system of occupations of sports hour of school of the prolonged day*, dissertation, St. Petersburg, Russian Federation.
2. Bakanov, I.M. (2007), *Hygienic justification of the motive regime of pupils of initial classes of schools of full day*, dissertation, Moscow, Russian Federation.
3. Germanov G.N. and Mashoshina I.V. (2013), "New approaches to the organization of motive activity at lessons of physical culture", *Fizicheskaya kultura v shkole*, No. 5, pp. 9-16.
4. Germanov G.N. and Vasenin G.A. (2014), "Sports and game complexes tasks at track and field athletics lessons", *Fizicheskaya kultura v shkole*, No. 5, pp. 21-24.
5. Eremina, O.L. (2006). *Social and pedagogical ensuring sports and improving activity studying at school of full day*, dissertation, Kostroma, Russian Federation.
6. Zverev, A.O. (2008), *Development of pupils in the conditions of school of full day*, dissertation, Moscow, Russian Federation.
7. Ed. Matveev, L.P. (1991), "Program of physical training of the population of the USSR", *Theory and technique of physical culture*, Physical culture and sport, Moscow, pp. 524-531.
8. Silayeva, N.A. (2009). *Formation of the rational motive regime of pupils 10-12 summer age in the course of school physical training*, Malakhovka, Russian Federation.
9. Sukharev, A.G., *Hygiene norm of daily physical activity of children*, available at: <http://www.docme.ru/doc/253287/gigien-norma>.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2014.