

Е.И. Овчинникова  
А.В. Стафеева

**Моделирование  
учебно-воспитательного процесса  
по физическому воспитанию учащихся  
специализированного спортивного класса  
со специализацией  
художественная гимнастика и дзюдо**

Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический  
университет им. Н. Г. Чернышевского

**Е. И. Овчинникова**  
**А. В. Стафеева**

**Моделирование учебно-воспитательного  
процесса по физическому воспитанию  
учащихся специализированного  
спортивного класса со специализацией  
«художественная гимнастика» и «дзюдо»**

Чита  
ЗабГГПУ  
2010

УДК 796 (075.3)  
ББК 451 я73

Печатается по решению Ученого совета Забайкальского  
государственного гуманитарно-педагогического университета  
им. Н. Г. Чернышевского

**Ответственный за выпуск:**

*А. А. Томских*, канд. геогр. наук, первый проректор ЗабГГПУ

**Рецензенты:**

*А. В. Гаськов*, д-р пед. наук, проф.,  
зав. каф. теории физической культуры БГУ;

*А. Л. Дерябина*, канд. пед. наук, доцент, декан факультета  
физической культуры ЗабГГПУ

**Овчинникова Е. И.**

Моделирование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию у учащихся специализированного спортивного класса со специализацией «художественная гимнастика» и «дзюдо»: учебное пособие / Е. И. Овчинникова, А. В. Стафеева; Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита, 2010. – 120 с.

ISBN 978-5-85158-615-6

В учебном пособии представлена модель учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию у учащихся специализированного спортивного класса со специализацией «художественная гимнастика» и «дзюдо», основанная на рациональном соотношении средств общей и специальной физической подготовки.

Учебное пособие адресовано учителям физической культуры, тренерам-преподавателям по художественной гимнастике и борьбе дзюдо, работающим на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки; студентам физкультурных специальностей учреждений среднего и высшего профессионального образования.

УДК 796 (075.3)  
ББК 451 я73

ISBN 978-5-85158-615-6

© ЗабГГПУ, 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА I. Современные оздоровительные технологии сохранения и укрепления здоровья детей .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1. Современные направления совершенствования         системы школьного физического воспитания.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Возрастные особенности физического развития         и воспитания двигательных способностей младших         школьников.....</b>	<b>17</b>
<b>ГЛАВА II. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки в спортивной школе .....</b>	<b>28</b>
<b>2.1. Виды и компоненты учебно-тренировочного процесса         по художественной гимнастике .....</b>	<b>29</b>
<b>2.2. Особенности содержания учебно-тренировочного         процесса по дзюдо на начальном и учебно-         тренировочном этапах подготовки.....</b>	<b>50</b>
<b>ГЛАВА III. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре для учащихся специализированного спортивного класса .....</b>	<b>57</b>
<b>3.1. Укрепление здоровья и личная гигиена .....</b>	<b>62</b>
<b>3.2. Физическое развитие и физическая подготовка .....</b>	<b>63</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>68</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....</b>	<b>70</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>80</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

---

Анализ материалов ежегодных государственных докладов «О положении детей в Российской Федерации», информации о ходе выполнения Федеральной программы развития образования, материалов Межведомственной комиссии Совета Безопасности РФ по охране здоровья населения и статистические данные о состоянии здоровья свидетельствуют о катастрофическом ухудшении состояния здоровья детской популяции населения. Результаты специальных научных исследований показывают, что наиболее выраженные сдвиги в состоянии здоровья детей происходят именно на этапе школьного обучения [59, 98].

Важной составляющей здоровья подрастающего поколения является уровень его физической подготовленности. Связано это с тем, что с возрастом информативность показателей физического развития снижается, а физической подготовленности – растет. Проблема совершенствования физического воспитания детей и подростков, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых и учителей-новаторов, по-прежнему остается одной из наиболее актуальных. Физическое воспитание традиционно рассматривается лишь как средство оптимизации физического статуса человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому развитию, чем заметно ограничиваются возможности целостного формирования личности [72, 79].

Учебный предмет «физическая культура», кроме решения своих специфических образовательных задач, призван способствовать улучшению здоровья учащихся, а также выполнять функцию восстановления от перегрузок на других учебных предметах. Два урока физической культуры решить эти задачи не могут, введение третьего урока осложнено финансовыми, кадровыми и материально-техническими проблемами, кроме того, нет однозначного концептуального мнения о его содержании.

Вместе с тем любые технологии, формы и направления содержания физического воспитания должны предусматривать реализацию принципа тренировок как обязательного условия достижения цели физического воспитания в общеобразовательной школе.