

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Кучеров Сергей Сергеевич**  
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Тема: Саморегуляция психических состояний при развитии скоростно-силовых качеств у обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры**

Направление подготовки – 44.03.01 – «Педагогическое образование»

Профиль – «Физическая культура»

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Л.К. Сидоров

10.06.2020

(дата,



подпись)

Руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТОФВ С.П. Рябинин



Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся: С.С. Кучеров

10.06.2020 г.

(дата,

подпись)



Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2020 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	6
1.1. Саморегуляция психических состояний .....	6
1.2. Виды психических состояний .....	10
1.3. Психологические особенности обучающихся 11 – 12 лет .....	13
1.4. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей в баскетболе .....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	35
2.1. Методы исследования .....	35
2.2. Организация исследования .....	38
2.3. Этапы исследования .....	39
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	40
3.1. Экспериментальная методика по развитию мотивации обучающихся 6-х классов .....	40
3.2. Проверка эффективности экспериментальной методики после эксперимента .....	42
ВЫВОДЫ .....	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	55
Приложение А .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Средний школьный возраст является одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Важную роль в развитии организма ребенка в этом возрасте играет двигательная активность. Скоростно-силовые способности являются одними из основных способностями в жизнедеятельности человека, а также при выполнении большинства спортивных упражнений и в повседневной трудовой деятельности.

В исследованиях адаптации человека к деятельности в условиях физических упражнений выявлена роль личностных особенностей (активности, мотивации, самооценки и др.) в регуляции состояния человека [28]. Во время выполнения физических упражнений, необходимо учитывать способность к психологической саморегуляции поведения, так как она считается своего рода указателем проявления многих физических способностей человека, а также без нее не возможно достаточное проявление волевых качеств. При осуществлении осознанной саморегуляции произвольных движений ребенок регулирует собственную психическую сферу. Объектом регуляции для ребенка в данном случае являются его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства) [55,56].

Очень важно начинать развитие психологической саморегуляции именно в среднем школьном возрасте. Так как в онтогенезе саморегуляция начинает формироваться в связи с необходимостью подчиняться требованиям взрослых, правилам поведения в обществе, при включении в учебную деятельность. Возраст 11–12 лет является решающим для формирования большинства психических процессов, в особенности связанных с проявлением двигательной активности человека. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических,

двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности [8,14,16,19]. Регуляция функциональных состояний, индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности, поведение и деятельность человека, когнитивная, личностная, эмоционально-волевая регуляция, индивидуальные стили регуляции и реализация различных видов произвольной активности, – все это как фундамент психологической саморегуляции, закладывается в детском возрасте [4,13].

Развитые ресурсы саморегуляции обеспечивают стабильное функционирование адаптационных процессов, гибкую поддержку работоспособности, укрепление стрессоустойчивости и сохранение здоровья.

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы выявил противоречие между требуемым развитием психологической саморегуляции произвольной активности двигательного действия в сочетании с развитием скоростно-силовых способностей и недостаточным уделением внимания в программном материале по физической культуре в школе для обучающихся 6-х классов. В этом плане актуален поиск новых методических подходов в совершенствовании скоростно-силовых способностей у школьников посредством баскетбола [4,24,27].

Данное противоречие выявило проблему, которая выражается в необходимости разработки методики направленной на развитие скоростно-силовых способностей совместно с психологической саморегуляцией произвольной активности двигательного действия.

**Цель исследования:** научное обоснование влияния психологической саморегуляции двигательного действия на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся 6-х классов во время игры в баскетбол на уроках физической культуры.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе.

**Предмет исследования:** методика психологической саморегуляции развития скоростно-силовых качеств обучающихся 6-х классов на уроках по физической культуре во время игры в баскетбол.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что разработанная нами экспериментальная методика развития способности психологической саморегуляции позволит улучшить показатели скоростно-силовых способностей обучающихся 6-х классов, если будут созданы необходимые психолого-педагогические условия на уроках физической культуры в школе, а именно:

1. Будут сформированы мотивационные установки к изучению баскетбола;
2. На учебных занятиях будут применяться психорегулирующие упражнения.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по развитию способности к саморегуляции, а также воспитанию скоростно-силовых способностей в баскетболе.
2. Разработать экспериментальную методику развития способности к психологической саморегуляции обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры во время игры в баскетбол.
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики по развития скоростно-силовых способностей с применением психологической саморегуляции обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры во время игры в баскетбол.

# ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

## 1.1. Саморегуляция психических состояний

Под саморегуляцией подразумевается оценка ситуации и корректировка собственной активности непосредственно индивидом. Как следствие, происходит корректировка результатов действия.

Психическая саморегуляция – многоуровневая динамическая система, являющаяся психологическим инструментом переработки информации для инициации, поддержания, контроля и коррекции активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение субъектных целей (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова). С помощью этой системы человек мобилизует и координирует свои психологические ресурсы для выдвижения и достижения целей своей активности [43,54].

Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает способность субъекта:

- осознавать осуществляемые им акты своей произвольной активности и целенаправленно управлять ими,
- определять как объективные предметные, рационально-логические, так и личностно-ценностные основания отдельных актов деятельности,
- соотносить и согласовывать их с контекстом целостной системы своих личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений, с содержанием самосознания [43].

Существует произвольная и непроизвольная формы саморегуляции. Произвольная форма (осознанная) характеризуется сознательным контролем поведения с целью достижения желаемого. С помощью осознанной саморегуляции человек развивает индивидуальность. Непроизвольная (не

осознанная) больше направлена на выживание и самосохранение – срабатывают подсознательные механизмы защиты.

В любых процессах переработки информации существуют объективно присущие психике психофизиологические и биологические ограничения [68].

В произвольной деятельности, пересекаются все психические явления, и наиболее полно проявляет свое присутствие в ней произвольная саморегуляция. Мотив воспринимается, как побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением возникаемых определенных потребностей, целей. Отличительной особенностью человеческой деятельности является ее целенаправленный характер. Функция саморегуляции в сознании человека настолько важна, что в нормальных условиях мы не можем себе представить направленного целевого действия без сознательной саморегуляции, действия потому и называются произвольными, потому что они доступны самоконтролю. В процессе произвольной саморегуляции происходит сравнение с эталонными образцами [58].

Механизмы непроизвольной саморегуляции имеют место быть уже на клеточном уровне организации жизнедеятельности человека. Целостность человека, как биологической системы, поддерживается двумя видами непроизвольной саморегуляции: гуморальной (химической) и нервной. Их взаимодействие поддерживает организм в пределах, сложившихся в процессе эволюции норм (концентрации сахара в крови, содержание кислорода и углекислого газа; температура тела; уровень артериального давления). Саморегуляция заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая непосредственно связана с соответствующим биологическим эталоном и если в результате сличения вырабатывается сигнал рассогласования, это является толчком к восстановлению нарушенного равновесия. Компонентами непроизвольной саморегуляции на психофизиологическом уровне являются каналы прямой и обратной связи, являющиеся основой центральной нервной деятельностью [2].

Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку - саморегуляцию отдельных психических процессов: ощущения, восприятие, мышление и т.д.; саморегуляция своего собственного состояния или способность контролировать себя, которая стала свойством человека, особенностью его характера в результате воспитания и самообразования, включая саморегуляцию социального поведения субъекта [8]. Развитие саморегуляции – одно из главных направлений развития детей. Различные виды деятельности, которые осваивает школьник в процессе обучения, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Основным моментом реальной деятельности, направленной на достижение предполагаемого результата, является исполнительская активность, которая подчинена целенаправленному преобразованию действительности. Саморегуляция является внутренней психической активностью, которая связана не только с непосредственным исполнением деятельности, но и сопровождает процесс ее осуществления [61,62].

Для того чтобы самостоятельно научиться контролировать свои движения, ученик должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направить свое внимание на мышцы, которые участвуют в движении;
- различать и сравнивать возникаемые мышечные ощущения;
- определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- уметь изменить характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

### **Взаимосвязь психических состояний и поведения**

Психическое состояние - это относительно стабильный уровень психической жизни в данный период времени. Психическое состояние находится посередине относительно таких понятий, как психические процессы и психические свойства.

Психические состояния (душевный подъем, эйфория, отчуждение, усталость, бодрость, апатия, активность, агрессия, пассивность и др.) влияют на психические процессы, ускоряя или замедляя их течение, а психические состояния выступают в качестве основы для формирования психических свойств или личностных качеств [21].

Психические состояния зависят от физиологических факторов, окружающей обстановки, времени, словесного воздействия и других условий.

Классификация психических состояний:

- в зависимости от продолжительности: кратковременные и длительные;
- в зависимости от влияния на особенности поведения и деятельности личности: стенические (повышающие активность) и астенические (понижающие активность);
- в зависимости от степени осознанности, состояния более или менее осознаваемые человеком.

Психические состояния для каждого человека персональны.

Из-за того, что ряд состояний приводит к дезорганизации поведения и деятельности, необходимо регулировать эти состояния. В широком смысле, регулирование состояний может происходить двумя способами: путем предотвращения их возникновения и устранения уже возникших состояний. Каждый из этих способов может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (например, воздействие психолога на пациента путем использования психорегулирующей тренировки), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы) [64].

Во этом случае речь идет о саморегуляции. В ходе регуляции состояний может быть решена одна из трех задач: поддержка имеющегося состояния; переход в новое, требуемое условиями состояние; возврат к предыдущему состоянию. Две крайние задачи осуществляются, с одной стороны, через дополнительное генерирование нервной энергии и повышение уровня активации, а с другой - через срочный и эффективный разряд чрезмерно большой нервной энергии по рефлекторным каналам, т.е. через речевые, идеомоторные, двигательные и висцеральные реакции.

Эффективность многих приемов регуляции состояний зависит от ряда факторов:

- постоянства их использования;
- опыта специалиста;
- психологических особенностей человека, на которого оказывается воздействие;
- вера человека в их эффективность.

## **1.2.Виды психических состояний**

Психические состояния, схожие по какому-либо признаку, объединяют в виды. Например, те состояния, в которых сильно выражены показатели тревоги – называют состояниями тревоги, те в которых ярко представлены характеристики монотонии – состояниями монотонии. Обычно, название означает принадлежность к виду. Объединение в виды, осуществляется на основании одного из следующих показателей:

- эмоции;
- настроение;
- работоспособность;
- психическое напряжение;
- готовность к деятельности;

- отношение к деятельности;
- вид профессиональной деятельности;
- ситуации;
- общение;
- сознание;
- психические расстройства [86].

Разные характеристики этих показателей представлены в названиях видов состояний.

**Эмоции.** Издавна виды состояний определяют по доминирующим эмоциям: состояния тревоги, страха, фрустрации, эйфории, агрессии, страсти, наслаждения, тоски, радости, печали, гнева.

**Настроение.** В названиях состояний этих видов представлены комплексные характеристики эмоционального фона, переживаний, чувств и отношений: подавленность, эмоциональный подъём, опустошение, оптимизм, пессимизм.

**Работоспособность.** Названия многих видов состояний отражают показатели работоспособности и отношения к деятельности: активность, пассивность, монотония, утомление, психическое пресыщение, сонливость, состояние мёртвой точки, «второе дыхание».

**Психическое напряжение.** Нередко, виды состояний характеризуют нервно психическое напряжение: стресс, перенапряжение, напряжённость, вялость, энергичность, раскованность, зажатость, релаксация.

**Готовность к деятельности.** Эти виды описывают характеристики психики при подготовке к деятельности: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность, мобилизация, несобранность, стартовое безразличие, вработываемость, погружение.

**Отношение к деятельности.** В названиях данных видов выделяются особенности выполнения деятельности, в меньшей степени связанные с

работоспособностью, а больше отражающие отношения и эмоции: вдохновение, кураж, азарт, творческий подъём, энтузиазм, фрустрация.

**Вид профессиональной деятельности.** Каждому виду профессиональной деятельности состояния определяются как тренировочные, предстартовые, соревновательные.

**Ситуации.** Эти виды состояний показывают связь с ситуацией: состояния ожидания, публичности, успеха, неудачи, экзаменационный стресс и другие состояния в трудных или экстремальных ситуациях.

**Общение.** В названиях некоторых видов состояний видны особенности взаимоотношений людей: одиночество, изоляция, конфликт, паника, влюблённость.

**Сознание.** Ряд видов раскрывает особенности сознания в данном состоянии: сон, бодрствование, гипноз, транс, медитация, кома.

**Психические расстройства.** Большое количество видов характеризует состояния, возникающие в результате психических заболеваний и нарушений. К данной группе относятся: состояния депрессии, психозы, состояния бреда, галлюцинаторные состояния, истерика, аффект, суицидальные состояния [1].

Эти и другие названия видов сформировались в процессе изучения состояний человека. Необходимо понимать, что существующие названия лишь сосредотачивают внимание на отдельных особенностях состояния, очевидно, наиболее значимых для практики. Любое состояние представляет собой структуру разноуровневых компонентов и характеризуется показателями эмоциональной сферы, работоспособности, психического напряжения и др. [69]. Компоненты тревоги, напряжения, активности есть у любого психического состояния, а не только у одноименных состояний. Безусловно, в зависимости от вида состояния выраженность этих компонентов различается: от уверенности до сильной тревоги, от пассивности до активности.

Виды психических состояний не являются взаимоисключающими. Например, состояние бодрствования может быть одновременно состоянием активности или пассивности, тоски или радости, стресса или релаксации. Состояние тревоги может быть состоянием мобилизации или несобранности, предстартовой лихорадки или апатии. Многие состояния могут свидетельствовать как о готовности, так и о неготовности к деятельности. Известно, что состояния агрессии, тревожности, стресса, в некоторых ситуациях помогают добиться успеха, хотя обычно рассматриваются как негативные для деятельности [2].

Перечень изучаемых психических состояний постоянно расширяется. Психическое состояние человека исследуют различные прикладные отрасли психологии: клиническая психология, психология спорта, психология экстремальных ситуаций, психология менеджмента, социальная психология и др. Также, свой вклад в научные представления о психическом состоянии вносят другие науки о человеке, прежде всего это психофизиология и психотерапия.

### **1.3. Психологические особенности обучающихся 11 – 12 лет**

Одна из главных особенностей профессии педагога, состоит не только в необходимости отлично знать учебный материал уроков, но и в умении правильно выбрать и применить методы и приемы преподавания. Так же важно умение применять знания о возрастных особенностях учащихся различного возраста.

Далее мы подробнее рассмотрим психологические особенности обучающихся 11 – 12 лет.

Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11 до 15 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь [19].

Советский психолог Л.С. Выготский выделил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростка, которые он назвал доминантами [21, 145]:

- эгоцентрическая доминанта (интерес подростка к собственной личности);
- доминанта дали (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него наиболее субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние);
- доминанта усилия (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте и других негативных проявлениях);
- доминанта романтики (стремление подростка к неизвестному, к рискованному, к приключениям, к героизму).

В подростковом возрасте большую значимость представляет общение со сверстниками в контексте собственной учебной деятельности подростка.

Свойственная детям этого возраста деятельность, включает в себя такие виды, как учебная, общественно-организационная, спортивная, художественная, трудовая. При выполнении этих видов полезной деятельности, у подростков возникает осознанное стремление участвовать в общественной работе, становиться общественно значимыми. Они учатся строить общение в различных коллективах с учетом принятых в них правил взаимоотношений, рефлексии собственного поведения, умения оценивать возможности своего «Я». Это наиболее сложный переходный возраст от детства к взрослости, когда возникает центральное психическое, личностное новообразование человека – «чувство взрослости».

Специфическая социальная активность подростка состоит в большей восприимчивости к усвоению норм, ценностей и правил поведения, которые существуют во взрослом мире и в их отношениях.

Детям, в младшем подростковом возрасте, свойственны:

- потребности в достойном положении в коллективе сверстников и семье;
- стремление иметь верного друга;
- не желание остаться одному как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в классе;
- стремление отгородиться от всего подчеркнутого детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- тенденция предаваться мечтаниям;
- боязнь осквернения мечты; повышенный интерес к спорту и т.д. [5, 73].

Наряду с этим, младшие подростки характеризуется повышенной утомляемостью, ярко выраженной эмоциональностью, иногда резкостью в суждениях (до грубости). К концу этого периода, учащиеся начинают понимать необходимость самостоятельного выбора дальнейшей программы образования, что подразумевает сформированность довольно устойчивых интересов и предпочтений, ориентацию в различных сферах труда и общественно полезной деятельности.

Наглядно для подросткового возраста и отношение к авторитету. Если в младшем школьном возрасте авторитет учителя не менее значим, чем авторитет семьи, то для подростка проблема авторитета взрослого не самоочевидна. С одной стороны, позиция подростка «я - взрослый» как бы противопоставляет его взрослым, с другой, их авторитет остается важным

фактором его жизни. Сохранению авторитета взрослого (учителя) способствует следующее:

- неизменность общественного положения подростка, он был и остается учеником, школьником;
- его полная материальная зависимость от родителей, которые наряду с учителями выступают в роли воспитателя;
- отсутствие у подростка навыка действовать самостоятельно» [5, 73].

В этом возрасте главная ценность – система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее (недооценка настоящего). Отстаивая свою самостоятельность, подросток формирует и развивает на основе рефлексии свое самосознание, образ «Я», соотношение «реального» и «идеального Я». Эта эпоха отрочества соотносится с макрофазой индивидуализации, которая, по А. В. Петровскому, «характеризуется поиском средств и способов для обозначения своей индивидуальности...» [5, 74]. Поэтому, учителю на уроках не обойтись без учета важных особенностей возраста.

Благоприятной ситуацией учения для подростков является ситуация успеха, которая обеспечивает им эмоциональное благополучие. Страх перед неудачей, боязнь поражения, порой приводит подростков к поиску благородных причин, чтобы не пойти в школу или уйти с урока. Поэтому надо обеспечить ему эту ситуацию успеха, с использованием дифференцированного подхода. Все трудности, противоречия и преимущества непосредственно связаны с особенностями развития психических процессов подростков: ощущение, восприятие, память, внимание, мышление.

### **Ощущение.**

Очень важно, что ребёнок ощущает, когда «прикасается» к тому, о чём до этого только слышал. В этот момент главное, чтобы возникло ощущение

лёгкости восприятия и понимания нового предмета, что ничего сложного, например, в обыкновенных дробях, десятичной записи числа, или решении задач не «по действиям», а с помощью составления уравнения нет.

Таким образом, если ученика не пугать контрольными, то ощущение в момент их написания не будет стрессовым, и как следствие, оценка за работу будет гораздо выше, понимание пройденной темы останется более глубоким.

Во время уроков ощущение от предметов, объектов, действий происходит на 90% за счет зрительной информации. Зрение даёт информацию о цвете, размере, объёме, отдалённости предмета. Поэтому важно, при обучении, использовать принцип наглядности, а именно – использовать таблицы и схемы, рисунки, видеоматериалы.

Кроме зрительного восприятия, ведущую роль играет слуховое восприятие, то есть ощущение, вызванное раздражением слуховых рецепторов. Чем меньше постороннего шума на уроке, например из-за обсуждения школьниками посторонних тем, не связанных с темой урока, а тем более, шума, следствием которого является плохое поведение на уроке, тем больше шансов понять тот или иной материал гораздо быстрее и качественнее.

### **Восприятие.**

Известно, что прием и переработка человеком поступившей через органы чувств информации завершается появлением образов предметов или явлений. Процесс формирования этих образов называется – восприятием.

Итак, «восприятие – целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств» [20].

Одну и ту же информацию дети воспринимают по-разному, в зависимости от своих интересов, потребностей, способностей и т. п. Восприятие зависит от прошлого опыта, от содержания психической деятельности человека.

Восприятие обладает рядом свойств:

- целостность, т. е. восприятие есть всегда целостный образ предмета;
- константность – благодаря ей окружающие предметы воспринимаются как относительно постоянные по форме, цвету, величине;
- осмысленность – восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предмета;
- избирательность – проявляется в преимущественном выделении одних объектов над другими.

В зависимости от того, в какой степени целенаправленна будет деятельность ребенка, восприятие разделяют на непреднамеренное и преднамеренное.

Непреднамеренное восприятие может быть вызвано как особенностями окружающих предметов (их необычность, яркость), так и соответствием этих предметов интересам. В непреднамеренном восприятии нет заранее поставленной цели.

Преднамеренное восприятие с самого начала регулируется задачей – воспринимать тот или иной предмет, явление, ознакомиться с ним.

Стоит отметить, что в начале подросткового периода формируется преднамеренное восприятие. Ученики начинают постепенно воспринимать те явления, предметы, которые необходимы для достижения поставленной цели, даже если эти предметы и явления не столь их интересуют. Восприятие начинает становиться более избирательным, целенаправленным, анализирующим.

### **Память.**

Память - это психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта [23]. Процесс запоминания у подростков приобретает целенаправленный характер. Их память становится продуктивной и точной, у них развиваются навыки преимущественно смыслового запоминания, и в связи с этим проявляется резко отрицательное

отношение к механической памяти - «зубрежке». Такое пренебрежение может сопровождаться отрицательным отношением вообще к необходимости серьезно работать над запоминанием, заучиванием учебного материала.

По времени хранения материала у подростков преобладает кратковременная и долговременная память.

Кратковременная память: в среднем время удержания информации в памяти составляет несколько минут. Чтобы продлить его, надо повторять информацию, так как новая информация немедленно вытесняет первую.

Долговременная память не ограничена ни объемом, ни временем хранения. Чтобы лучше сохранить информацию, надо повторить ее через 15 - 20 минут, затем через 8-9 часов, и наконец, через 24 часа. Наилучшее время для запоминания - с 8 до 12 утра. Информация в долговременной памяти не пропадает, а лишь затрудняется доступ к ней. По типу запоминаемого материала подростки обладают двигательной, эмоциональной и образной памятью. Последняя в свою очередь делится на зрительную и слуховую.

### **Внимание.**

Внимание – это особое свойство человеческой психики. Оно не существует самостоятельно, вне мышления, восприятия, работы памяти. Нельзя быть просто внимательным – можно быть внимательным, выполняя какие-либо действия. Поэтому вниманием называют избирательную направленность сознания на выполнение определенной работы. Формы проявления внимания многообразны. Оно может быть направлено на работу органов чувств (зрительное, слуховое внимание), на процессы запоминания, мышления, на двигательную активность.

Внимание обладает определенными особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей.

Основные свойства внимания:

- Объем;
- сосредоточенность (концентрация);
- распределяемость;

- устойчивость;
- колебание;
- переключаемость [22, 72].

Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно. Объем внимания зависит не только от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти человека, но и от жизненного опыта, от поставленной цели, от особенностей воспринимаемых объектов.

Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные. У ребенка объем внимания равен 2 - 4 объектам.

Концентрация внимания выражается в степени сосредоточенности на объекте. Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание. Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов, вносит ясность в представление человека о том или ином предмете, его предназначении, конструкции, форме.

Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами.

Устойчивость внимания характеризуется длительностью сосредоточенности, умением не отвлекаться в течение определенного периода времени. Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. И об этом не стоит забывать учителю при подготовке к уроку.

Свойством, противоположным устойчивости, является отвлекаемость. Отвлекаемость внимания выражается в колебаниях внимания, которые представляют собой периодическое ослабление внимания к конкретному объекту или деятельности. Следует учесть, что колебание внимания происходит даже при очень сосредоточенной работе.

Переключение внимания состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой.

Различают три вида внимания:

- непроизвольное;
- произвольное;
- после произвольное.

Непроизвольное внимание – это сосредоточение внимания на предмете в силу его каких-то особенностей. Здесь отсутствуют усилия ребенка направленные на сосредоточение.

Внимание привлекает так называемый раздражитель. Новизна раздражителя также вызывает непроизвольное внимание. Большое значение в возникновении непроизвольного внимания имеют интеллектуальные, эстетические и моральные чувства. Предмет, вызвавший у ребенка интерес, удивление, восхищение, восторг продолжительное время приковывает его внимание.

Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте. Здесь ученик сосредотачивается не на том, что ему интересно и приятно, а на том, что ему надо сделать. Произвольно сосредотачиваясь на объекте, ребенок прилагает некие волевые усилия, которые и поддерживают внимание в течение процесса деятельности.

Произвольное внимание возникает, когда ученик ставит перед собой цель деятельности, достижение которой требует сосредоточенности. Важным условием поддержания внимания является психическое состояние ученика. Утомленному ребенку очень сложно сосредоточить внимание. Значительно ослабляет произвольное внимание эмоциональное возбуждение, вызванное посторонними причинами [22, 303].

### **Мышление.**

Любое проявление понимания связано с двумя универсальными субъектно-личностными факторами - мышлением и языком. Если говорить о мыслительной деятельности людей, то она совершается с помощью

мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, конкретизация). Чем большим числом операций владеет человек, тем быстрее и осознаннее он воспринимает новый материал.

«Мышление – это движение мысли, раскрывающее связь, которая ведёт от отдельного к общему и от общего к отдельному. Мышление – это опосредованное – основанное на раскрытии связей, отношений, опосредований – и обобщённое познание объективной реальности» [21, 310].

Мышление представляет собой опосредованное сознание, то есть, например, человек, сидящий в комнате, хочет узнать, какова температура снаружи. Для этого есть разные возможности — почувствовать эту температуру своим кожным анализатором непосредственно (выйдя на улицу) или посмотреть на термометр, прикрепленный снаружи у окна. В последнем случае человек о температуре узнает опосредованно. Воспринимая одно, человек судит о другом. Иначе говоря, опосредованное познание предмета или явления осуществляется посредством восприятия другого предмета или явления, закономерно связанного с первым.

Вообще говоря, мы мыслим с помощью понятия явлений окружающего мира. Возникает понятийное мышление не сразу, а появляется только к 13-15 годам. Значит, у подростков оно находится на стадии развития, и этому виду мышления надо уделять огромную роль.

Мышление человека, и в частности школьника, наиболее ярко проявляется при решении задач. Любая мыслительная деятельность начинается с вопроса, который ставит перед собой человек, не имея готового ответа на него. Иногда этот вопрос ставят другие люди, но всегда акт мышления начинается с формулировки вопроса, на который надо ответить, задачи, которую надо решить, с осознания чего-то неизвестного, что надо понять, уяснить.

## **1.4. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей в баскетболе**

### **Средства развития скоростно-силовых качеств у школьников**

По мнению ряда специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения, должно быть отведено воспитанию скоростно–силовых способностей, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствуют гармоничному развитию, успешной учебной и трудовой деятельности.

В качестве главных средств воспитания скоростно-силовых качеств у школьников среднего возраста используют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Для них необходимо такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых большая сила проявляется в возможно меньшее время. Такие упражнения называют «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых использованием наименее значительных отягощений и повышенной скоростью. Существует множество упражнений, выполняемых и без внешних отягощений [46].

Главными средствами развития скоростно-силовых качеств, для школьников, являются упражнения с разного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, с набивными мячами, штангой, гантелями и т. п.), при выполнении которых мышечные напряжения чаще соответствуют соревновательным требованиям [32].

Соответствие средств, особой силовой подготовки, требованиям проявления силы в разных упражнениях, оценивается по следующим аспектам:

- амплитуде и направлению движений;
- акцентированному участку рабочей амплитуды движения;
- быстроте развития максимального усилия;

- величине динамического усилия;
- режиму работы мышц.

При применении технических средств, в силовой подготовке школьников среднего возраста нужно учесть следующее:

- положительный результат любого средства тренировки снижается по мере повышения уровня особой физической подготовленности школьника, тем более достигнутого этим средством;
- применяемые средства должны обеспечивать необходимый по силе тренирующий эффект, по отношению к текущему состоянию организма школьника;

К скоростно-силовым упражнениям, предусмотренным программами физического воспитания, относятся разного рода прыжки, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов, метание, толкание, различные удары с утяжелителями, скоростные перемещения повторяющегося характера, ряд действий в разных играх и единоборствах, совершаемых в короткое время с большей интенсивностью (отжимание, выпрыгивание, ускорение).

К средствам силовой тренировки относятся упражнения как целостного, так и локального действия [85]. Одни служат для комплексного укрепления мышечных групп. Они обеспечивают довольно высокую нагрузку на весь организм (бег, приседания, отжимания, прыжки). Остальные используются для избирательного, целенаправленного укрепления отдельных мышц или мышечных групп при сравнительно небольшой нагрузке на весь организм с вовлечением в работу одной или двух конечностей либо отдельных частей тела (отжимания, подтягивания).

Отдельную группу составляют специальные упражнения с моментальным преодолением ударного воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной активизацией реактивных свойств мышц. К ним относятся запрыгивания на тумбу, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх мгновенным

рывком, преодоления отягощения. Эти упражнения позволяют проявлять наибольшую «взрывную силу». Их можно давать учащимся среднего возраста, как в подготовительной, так и в основной части урока.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются разные упражнения с сопротивлениями, воздействующие на мышцы, несущие необходимую нагрузку. К группе упражнений «взрывного» характера относятся упражнения как с ациклической структурой движения (метания, прыжки), так и с циклической структурой (плавание на короткие дистанции и спринтерские отрезки, бег, велосипедные гонки на треке), которые можно применять в основной части урока [47].

Средствами развития скоростно-силовых качеств являются физические упражнения с сопротивлением, направленные на увеличение напряжения мышц. Скоростно-силовыми являются динамические упражнения, в которых ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большую силу и большую скорость сокращения. Упражнения подразделяются условно на основные и дополнительные.

**Основные:**

- Упражнения с весом внешних предметов (набивные мячи, разборные гантели);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в висе, в упоре), при этом дозировка будет около 3–5 подходов по 8–10 раз с перерывом на отдых 3–5 минут;
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты) при дозировке около 5–8 подходов по 5–8 раз с перерывом на отдых 3–5 минут;
- упражнения, уменьшающие собственный вес за счет использования дополнительной опоры;

- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (к примеру, силовая скамья, силовая станция);
- рывково-тормозные упражнения. Особенность их заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-антагонистов и мышц синергистов.

**Дополнительные:**

- Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег против ветра);
- Упражнения с использованием сопротивления других предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи);
- упражнения с противодействием партнера.

Некоторые примеры перечисленных выше упражнений:

- Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с некоторым продвижением вперед в темпе – 15–30 м.
- Бег прыжками по мягкому грунту (торф, опилочная дорожка) в темпе – 20–30 м.
- Прыжки на 2-х ногах с небольшим наклоном вперед – 10–15 прыжков.
- Выпрыгивание из глубокого приседа – по 8–15 прыжков.
- Прыжки на 1-ой ноге с продвижением вперед – по 10–15 м поочередно на каждой ноге.
- Многократные прыжки через препятствия (набивные мячи, барьеры, гимнастические скамейки) на 2-х ногах и на 1-ой с акцентом на быстроту отталкивания – по 10–20 прыжков. Броски и ловля набивного мяча 1-ой и 2-мя руками – по 6–8 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – по 5–7 раз с учетом времени. Все приведенные выше упражнения для развития скоростно-силовых способностей задаются в зонах максимальной и субмаксимальной мощности [23, 79, 83, 85].

Количество повторений в серии имеет немаловажное значение. Считается, что воспитание скоростно-силовых качеств длится, пока не произойдет снижение результатов (к примеру, бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте с небольшим продвижением вперед в разном темпе 15–30 м при дозировке 5–8 повторений по 10 раз). Если происходит снижение результатов, то необходимо прекратить выполнять упражнения. В противном случае при дальнейшем выполнении упражнений будет развиваться скоростно-силовая выносливость. Интервалы отдыха, между сериями скоростно-силовых упражнений, должны быть достаточными для полного восстановления. Обучающийся, начиная последующую серию, должен показать максимальный результат. Упражнения скоростно-силовой направленности следует проводить в начале основной части занятий [78].

В подростковом возрасте необходимо проводить занятия для укрепления всех мышечных групп, развития общей силы. В этом возрасте наиболее эффективными упражнениями для воспитания силы являются динамические упражнения с применением отягощения среднего веса [85]. Одной из важных задач силовой подготовки школьников среднего возраста, является воспитание умения проявлять усилия двигательного и статического характера в различных условиях, укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата. Так же следует уделять внимание силовым упражнениям, которые позволяют изолированно воздействовать на формирование отдельных мышечных групп, которые имеют важное значение в избранном виде спорта. К ним относятся упражнения, имеющие сходство по характеру и структуре нервно-мышечных усилий с основным упражнением, и упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении упражнения [17].

В возрасте 11–12 лет скоростно-силовые качества воспитываются в заданиях и играх с предметами (передачи, перекладывание, броски, ловля) и без предметов. Выполняют эти упражнения с предельной и около предельной скоростью, с упором на точность и сохранение заданной амплитуды. Не

обязательно включать все упражнения комплекса в урок, тем более все общеразвивающие упражнения проводить с упором на быстроту.

Скоростные упражнения, к примеру с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками) и без предметов, должны быть хорошо освоены, чтобы их можно было выполнять на высокой скорости. Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств подбираются на уроке, ориентируясь на те двигательные действия, которые необходимо совершенствовать. Скоростные упражнения необходимо проводить вначале урока, когда нервная система подростков находится в оптимальном состоянии. Время на их выполнение на уроке составляет от нескольких секунд до нескольких минут.

У школьника, выполняющего многократные повторения некоторых скоростных упражнений, может наступить стабилизация как пространственных, так и временных характеристик. Чтобы этого не произошло, следует выполнять скоростные упражнения не в стандартном виде, а в вариативных видах, изменяющихся формах и условиях. Хорошо приносят пользу спортивные игры сопряжённого воздействия, когда сразу развиваются скоростные и другие способности [79]. Следует отметить, что использование комплекса специальных силовых упражнений с отягощением, весом 30 – 50 % от максимального, способствует улучшению силовых способностей (до 18 %) у детей среднего школьного возраста. Использование отягощений весом 70 – 90 % от максимального, даёт наибольший прирост силовых способностей (до 19 %). Использование отягощения весом 50 – 70 % от максимального веса приводит к пропорциональному развитию скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств. При этом, использование данной методики обеспечивает сохранение достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности. Последовательное выполнение в комплексе упражнений с отягощением от 30 до 90% от максимального, является наиболее действенным для развития «взрывной силы» и сопровождается привыканием организма к нагрузке скоростно-силовой направленности [17].

Необходимо знать, что при целенаправленном воспитании скоростно-силовых качеств, следует руководствоваться методическим правилом: все упражнения, независимо от величины и характера отягощения, необходимо выполнять в максимально возможном темпе. Так, основная задача подготовки учащихся среднего возраста – укрепление мышечных групп двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия двигательного и статического характера на уроках физической культуры [78].

### **Методы развития скоростно-силовых способностей в баскетболе**

Каждый педагог подбирая и планируя нагрузки для своих воспитанников, должен опираться на существующие для всех тренировочных упражнений организационно-методические правила, которые дают возможность повысить интенсивность нагрузок:

- основу специальной подготовки баскетболиста составляет подготовка опорно-двигательного аппарата к высокоинтенсивным нагрузкам, формированию мышечной массы, укреплению суставов;
- в каждом упражнении следует стремиться совершенствовать управление движением на максимальное проявление, на точность выполнения, на гибкость, на экономичность;
- необходимо применять наиболее эффективные упражнения, органично связанные со стратегией и тактикой игры команды в атаке и обороне;
- каждое упражнение должно иметь своё название, которое давало бы игрокам ясное представление об основной цели выполнения задания. Каждое упражнение также должно иметь логическое завершение, например – бросок в корзину, перехват мяча или свисток тренера;
- дозировка, режим, метод выполнения упражнения, а также интенсивность выполнения, должны определяться развитием конкретных

физических качеств. Правильность выполнения упражнения – это необходимое условие успешного развития спортсмена;

- при выполнении тренировочных заданий необходимо стремиться использовать всё пространство баскетбольной площадки, боковые баскетбольные щиты, а также и дополнительный инвентарь;
- не стоит допускать чрезмерной длительности упражнения, что может отрицательно сказаться на эффективности работоспособности;
- нарушение правил, при выполнении тренировочных заданий, не должно оставаться без внимания учителя, каждое нарушение должно сопровождаться свистком.

Выбор средств, при помощи которых развиваются скоростно-силовые, зависит от методов. К основным методам развития скоростно-силовых способностей баскетболистов, можно отнести следующие:

- повторный метод;
- метод динамических усилий;
- «ударный метод»;
- вариативный метод;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод [58].

### **Повторный метод.**

Смысл метода состоит в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка, многократно повторяется через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Общее количество повторений упражнения, отслеживается моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Пауза отдыха, между повторениями, должна быть достаточной для восстановления

работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки баскетболиста повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

### **Метод динамических усилий.**

Предусматривает выполнение упражнений, с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимума) и с максимальной скоростью (темпом). Этот метод применяется для развития «взрывной» силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 минут. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не нарушал технику движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

### **«Ударный» метод.**

Этот метод основан на ударном стимулировании мышечных групп, путём использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создаёт в мышцах дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей работе.

В качестве примера использования «ударного» метода развития «взрывной» силы ног можно назвать прыжки в глубину (например, с возвышения, высотой 30-70 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину. Использование «ударного» метода требует специальной предварительной подготовки, которая включает значительный объём прыжковых упражнений. Начинать надо с небольшой высоты, постепенно доведя её до оптимальной. Оптимальным считается следующая дозировка прыжков: четыре серии по 10 раз для хорошо подготовленных спортсменов и 2-3 серии по 6-8 раз – для менее подготовленных. Интервал

отдыха между сериями 6-8 минут, заполняется лёгким бегом и упражнениями на расслабление.

### **Вариативный метод.**

Подразумевает последовательное варьирование нагрузки в ходе выполнения упражнения, путём направленного изменения скорости передвижения, величины усилий. Например:

- выпрыгивания со штангой весом: 50 % от собственного веса 12 раз; 100 % – 10 раз; 150 % – 7 раз; 100 % – 10 раз; 50 % – 12 раз;
- «скачки»: тройной; пятерной; десятерной; пятерной; тройной (выполняются на одной ноге).

прыжки:

- десятикратный прыжок с чередованием ног (два на левой, два на правой);
- восьмикратный прыжок с ноги на ногу;
- шестикратный прыжок на одной ноге (левой, правой). Отдых между упражнениями 10-15 секунд. Выполняется 3-4 серии.

### **Метод круговой тренировки.**

Этот метод предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса упражнений, например прыжковых (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

### **Игровой метод.**

Предусматривает развитие прыгучести преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают менять режимы

напряжения различных мышечных групп и большую силу в минимально короткие промежутки времени.

### **Соревновательный метод.**

Сущность его заключается в том, что прыжковые упражнения выполняются в форме соревнований с установкой на улучшение своего личного достижения или победу над соперником. Эффективность данного метода очень высока, потому что участвующим предоставляется возможность бороться друг с другом на равных условиях, с эмоциональным подъёмом, проявляя максимальные волевые усилия.

Применительно к возрасту занимающихся привлечение названных методов сопряжено с некоторыми особенностями, на которые учителю, необходимо обратить внимание:

- в процессе обучения предпочтение следует отдать целостному упражнению, деление его на отдельные элементы снижает интерес к выполнению;
- многократное повторение одного и того же упражнения утомляет детей, но без этого невозможно формирование двигательного навыка. Для успешного обучения младших школьников необходимо варьировать упражнения, изменять условия выполнения, исходное положение, направление движения;
- непосредственная помощь, как методический приём должна использоваться тем чаще, чем младше возраст обучаемых;
- длительные перерывы в занятиях отрицательно сказываются на процессе обучения, новое упражнение следует изучать на трех, четырех занятиях подряд, а затем периодически повторять на последующих занятиях с уточнением отдельных элементов.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистические методы.

**Теоретический анализ и обобщение.** Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: анализ теории и методики физической культуры, изучение научно-методической литературы, связанной с темой исследования педагогические наблюдения.

**Педагогическое тестирование.** Главная направленность методов психодиагностики и педагогического тестирования это выявление и оценка скоростно-силовых способностей и формирования мотивации обучающихся 6 класса. Для этого применялись тесты позволяющие определить уровень скоростных возможностей испытуемых. Для проведения сравнительного тестирования мы использовали следующие тесты:

#### **Прыжок в длину с места.**

Прыжок выполняется с места, на специальной разметочной доске, которая представляет собой ковер из резиновых гранул.

Ученику дается три попытки, после чего засчитывается самый лучший результат.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

### **Бег на 30 м с высокого старта.**

В забеге принимают участие не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. Старт производится аналогично. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

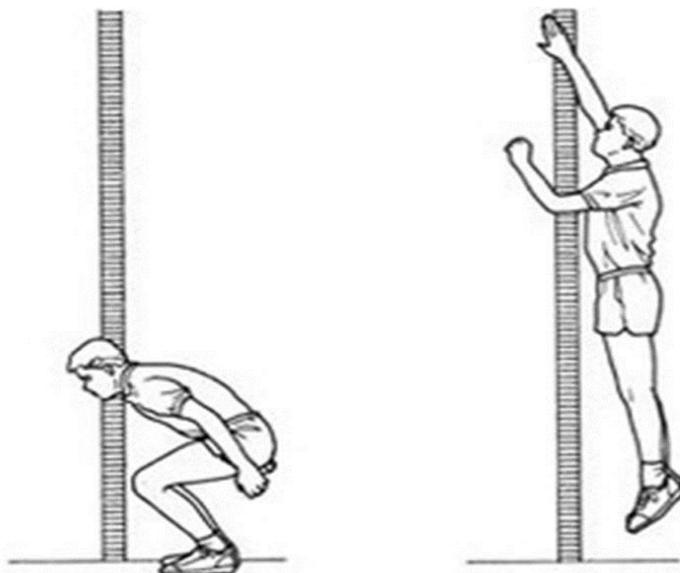
### **Челночный бег 3x10 м.**

В забеге участвуют не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 м, заступая за линию, быстро возвращается к стартовой черте и, заступив за нее, пробегает в обратном направлении последний отрезок. Время фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

### **Проба Абалакова.**

Испытуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (ученическая линейка длиной 1 м). Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы поднятой вверх более активной рукой. Затем он отходит от стены на расстояние от 15 до 30 см, не делая шага, прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами (рисунок 1). Более активной рукой он касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями первого и второго касания характеризует высоту прыжка. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Рисунок 1. Проба Абалакова.



### **Анкетирование;**

Исследование проводилось при помощи «Анкеты спортсмена», для определения мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Г. Д. Бабушкин, 2001).

#### **«Анкета спортсмена»**

Данная анкета рекомендуется при работе с юными спортсменами при изучении интереса к спорту.

Ключ к анкете. Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ – 3 балла, второй ответ – 2 балла, третий ответ – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям баскетболом по шкале: – устойчивый интерес 31–36 баллов; – недостаточно устойчивый 27–30 баллов; – неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

**Педагогический эксперимент.** В соответствии с нашей целью и гипотезой исследования, связанной с выявлением влияния психологической саморегуляции на уровень развития скоростно-силовых способностей и был проведен педагогический эксперимент.

**Методы математической статистики.** Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов.

Рассчитывалась достоверность различий результатов педагогического тестирования между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента, а также влияние психологической саморегуляции на уровень развития скоростно-силовых способностей по непараметрическому критерию Манна-Уитни.

## **2.2. Организация исследования**

**Организация эксперимента:** с февраля 2020 г. по март 2020 г., в МБОУ Сухонойской СОШ в эксперименте приняли участие 20 мальчиков и девочек 6 класса в возрасте 11 – 12 лет в качестве экспериментальной группы, а так же, 20 мальчиков и девочек 6 класса в возрасте 11 – 12 лет МБОУ “Средней школы № 82” г. Красноярска в качестве контрольной группы. Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю продолжительностью по 45 минут каждый.

При сравнении средних значений результатов контрольной и экспериментальной групп, в начале эксперимента в тестах мы определили, что результаты не имеют особых отличий, (табл. 1) следовательно, группы однородны.

**Сравнение показателей скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (n=20)**

Название методики	Группа	Показатели до эксперимента ( $X \pm m$ )	t табл.	t факт.		
Прыжок в длину с места (см)	к	$159 \pm 1,85$	2,09	>1,5		
	э	$160 \pm 1,76$				
Бег на 30 метров	к	$5,70 \pm 0,04$			>0,7	
	э	$5,67 \pm 0,04$				
Челночный бег 3×10 (м)	к	$9,08 \pm 0,08$				>1
	э	$8,98 \pm 0,06$				
Проба Абалакова (см)	к	$18,8 \pm 0,51$				>1,1
	э	$19,7 \pm 0,58$				

### 2.3. Этапы исследования

I этап (февраль 2019 год – март 2019 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (ноябрь 2019 год – декабрь 2019 год) – определение уровня развития скоростно-силовых качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (февраль 2020 год – март 2020 год) – проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Экспериментальная методика по развитию мотивации обучающихся 6-х классов**

Наша экспериментальная методика по развитию мотивации состояла из 10 бесед, которые проводились с учениками в подготовительной части урока и по продолжительности составляли 5 – 7 минут. Направленность каждой беседы соответствовала развитию мотивации учеников, к желанию заниматься и совершенствоваться в технической и физической подготовке по изучаемому разделу школьной программы.

#### 1. Дисциплина.

Во время выполнения постоянных упражнений, во время которых ученик приучается точно соблюдать правила, складываются определенные спортивно-этические нормы, принципиально не позволяющие ему нарушать правила и положительно-влияющие на все его поведение.

#### 2. Целеустремленность.

Занятия спортом учат ребенка ставить перед собой цели: освоить новое упражнение, выше прыгнуть, быстрее пробежать, получить заветную медаль на соревнованиях, стать сильнее, удивить и порадовать маму! Движение к своим целям очень мотивирует и дисциплинирует ребенка. В процессе их достижения он понимает, что каждую цель проще делить на несколько маленьких, ведь так двигаться к большим целям гораздо проще. Осознанное стремление учеников к поставленной цели также будет способствовать становлению таких личностных качеств как ответственность, сила воли, выдержка.

#### 3. Режим труда учебы и отдыха.

Не нарушайте режим дня и тренировочный режим и внимательно слушайте наставления учителя. Правильное чередование труда и отдыха, а также смены одних форм труда другими, является одним из основных условий продуктивности работы. Очень важно чередовать работу и отдых в течение учебно-трудового дня. Отдых необходим для сохранения работоспособности, чтобы не допустить развития глубокого утомления. Это условие находит отражение и в приобщении к систематическим занятиям физическими упражнениями во вне учебное время.

Темы бесед способствующих формированию спортивной мотивации обучающихся 6-х классов и развитию у них олимпийского менталитета, представлены ниже, тексты рассказов взяты из методического пособия В.И. Усакова: «К Олимпийским вершинам – с детства», и представлены в Приложении 1.

Ученикам давалось домашнее задание: «Прочитать рассказ о современных спортсменах, по разным видам спорта, по прослушанной в рассказе теме».

1. Русская олимпиада
2. Обыкновенное чудо
3. Баллада о победителе и его учителе
4. Сказка о том, как лесной житель стал талисманом олимпийских игр
5. Рассказ о дружбе,
6. Которая помогла Диомету
7. Стать олимпийским чемпионом
8. Достойный победитель
9. Олимпийский огонь
10. Соболек Кеша
11. Стратон и Диагор
12. Сказка о Туренте

### 3.2. Проверка эффективности экспериментальной методики после эксперимента

Сравнительный статистический анализ проведенного педагогического эксперимента показал, что все педагогические тесты дали положительные результаты, что благоприятно сказалось на развитие скоростно-силовых способностей, которые в экспериментальной группе стали выше чем в контрольной группе ( $P < 0.05$ ), таблица 2.

Таблица 2

#### Сравнение показателей скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (n=20)

Название методики	Группа	Показатели после эксперимента ( $X \pm m$ )	t табл.	t факт.		
Прыжок в длину с места (см)	к	161,80 ± 1,77	2,09	<3,6		
	э	165,50 ± 1,71				
Бег на 30 метров	к	5,63 ± 0,04			<3	
	э	5,45 ± 0,05				
Челночный бег 3×10 (м)	к	8,89 ± 0,08				<3,2
	э	8,70 ± 0,10				
Проба Абалакова (см)	к	19,40 ± 0,62				>1,7
	э	20,76 ± 0,54				

Статистический расчет по критерию Манна-Уитни, между показателями челночного бега 3×10м на начало и конец эксперимента выявил достоверное улучшение уровня показателей детей экспериментальной группы, что подтверждает нашу гипотезу о влиянии психологической саморегуляции на результативность показателей педагогического тестирования, таблица 3.

Таблица 3

**Сравнительный анализ показателей челночного бега  
экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента (n=20)**

Группа	Расчет ранговых показателей	Критерий Манна-Уитни табл.	U	Критерий Манна-Уитни эмп.	P
К (n=20)	503,5	114		106,5	P > 0,01
Э (n=20)	316,5				

Таблица 4

**Сравнительный анализ развития мотивации в  
экспериментальной и контрольной групп после эксперимента (n=20)**

Название методики	Группа	Показатели после эксперимента (X±m)	t табл.	t факт.
Направленность спортивной мотивации на урок физической культуры	К	32,65±7,34	2,09	<3
	Э	39,70±8,65		
Направленность спортивной мотивации на соревнования	К	4,75± 1,03		<2,7
	Э	7,75± 0,45		
Степень устойчивости интереса к занятиям физической культурой	К	35± 8,76		<3,71
	Э	45± 9,56		
Степень выраженности обучающегося в достижении успеха	К	4,3± 1,16		<3,9
	Э	6,32± 0,53		

В экспериментальной группе значительно повысилась потребность в достижении успеха, что выразилось в направленности мотивации у детей экспериментальной группы на выступления в соревнованиях, тогда как у детей контрольной группы мотивация была более выражена на тренировочные занятия.

## ВЫВОДЫ

1. Проведен анализ научно-методической и специальной литературы по развитию способности к психологической саморегуляции, а также по развитию скоростно-силовых способностей обучающихся среднего школьного возраста в баскетболе. Особое внимание было обращено на труды В.И. Усакова, Л.К. Сидорова, В.И. Моросановой.

2. Разработана методика развития способности к психологической саморегуляции произвольного двигательного действия, основанная на формировании мотивации к занятиям по физической культуре обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры во время игры в баскетбол. В разработанную нами методику вошли различные методические приемы, психологические техники и тексты направленных бесед (рассказов) по развитию психологической саморегуляции через формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой.

3. Проведен педагогический эксперимент, который показал эффективность экспериментальной методики развития психологической саморегуляции, которая выразилась в достоверном улучшении показателей скоростно-силовых качеств, в достоверном улучшении по непараметрическому критерию Манна-Уитни показателей в челночном беге (3×10м), объективно отражающем способность обучающихся 6-х классов к саморегуляции двигательного действия. Сравнительный статистический анализ показал, что все педагогические тесты дали положительные результаты, что благоприятно сказалось на развитие скоростно-силовых способностей, которые в экспериментальной группе стали выше, чем в контрольной группе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Идея системности в современной психологии. М.: Институт психологии РАН, 2005. 496 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. М.: 1982. С. 32–41.
3. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1981.
4. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223с.
5. Бабушкин, Геннадий Дмитриевич. Формирование спортивной мотивации. 2000, 123 с.
6. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23–25.
7. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 528 с.
8. Батаршев, Анатолий Васильевич. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности [Текст] : учебное пособие / А. В. Батаршев. - М. : ВЛАДОС, 2001.
9. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие /М.Л. Берговина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сыктывк. гос. ун-т". - Сыктывкар : ИПО СыктГУ, 2011. - 111 с.;
10. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 128 с. 40

11. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн. М.; Воронеж, 1997. 324 с.
12. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. М.: Изд-во «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «МОДЕК». 1997.
13. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: ИП РАН. 1995. 125 с.
14. Болонов, Геннадий Павлович. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга: методические рекомендации / Г. П. Болонов. - М. : Сфера, 2003. - 160 с.
15. Большой психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. СПб.: Прайм-Еврознак, 2011. 298 с.
16. Венгер Л.А. «Психологические вопросы подготовки детей к обучению в школе. М.: «Дошкольное воспитание», 1970. 69–71.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 262 с.
18. Выготский Л.С. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. 1996, № 6., С. 24–27.
19. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с.
20. Выготский, Л.С. Возрастная периодизация детского развития. М.: Педагогика. 1984. 154 с.
21. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, Изд-во КГУ, 1981. 205 с.
22. Годик М.А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах // Теория и практика физической культуры. 1990. № 9. С.15–17.
23. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФК и С, 1986. 320 с. 41

24. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. М.: Физическая культура и спорт, 1989. № 6. С. 12–14.
25. Гуляйкин В.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста / В.А. Гуляйкин, А.И. Кравчук. Омск, 1986. 25 с.
26. Давыдов В.Ю. Методика физической подготовленности и физического развития детей дошкольников. Волгоград, 1992. 52 с.
27. Дербицкая С.Н. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики // Дошкольное воспитание. 1998. №6. С. 51–54.
28. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дис. д. пс. наук. М., 2002. 28 с.
29. Дикая Л.Г., Семикин В.В., Щедров В.И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал. 1994. Т.15. № 6. С. 28–37.
30. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: ФК и С, 1986. 123 с.
31. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки // Физическая культура и спорт. 1987. 63 с.
32. Дмитриев, Алексей Андреевич. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2002. - 176 с.
33. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов н/Д : "Феникс", 2004. - 384 с.
34. Жуков , Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.
35. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986. 198 с. 42

36. Загвязинский, Владимир Ильич. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студ. пед. вузов / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. - М. : Академия, 2001. - 208 с.
37. Запорожец А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности // Принцип развития в психологии; Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: 1978. С.243–266.
38. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1988. Т. 11. № 2. С. 122–132.
39. Иванов М.А., Мастеров Б.М. Саморегуляция во взаимодействии // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. М.: Смысл, 1996. 254 с.
40. Кляйнзорге Х., Клюмбиес Г. Техника релаксации. М., 1985. 68 с.
41. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко. М.: ООО Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. 120 с.
42. Колюцкий В.Н., Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст]. М.: Академический проект, 2013. 420 с.
43. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
44. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. 2–е изд., М: Ленанд, 2011. 320 с.
45. Копылов Ю.А. На уроках элементы психорегуляции // Физическая культура в школе. 1995. №3. С.32.
46. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учеб. пособие для сред. спец. учеб. заведений. 12-е изд., перераб. и доп. / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. – М.: Высш. школа, 1989. –384 с.

47. Кузнецов, Василий Степанович. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 176 с.

48. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности [Электронный ресурс]: Электрон. текстовые данные. М.: Институт психологии РАН, 2006. 624 с. ЭБС «IPRbooks» (25.04.2018)

49. Лубышева, Людмила Ивановна. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - 2-е изд., стереотип. . - М. : Академия, 2004. - 240 с.

50. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 15–18.

51. Физическая культура. 5 — 7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И. М. Туревский; Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 239 с.

52. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. – М., 1997. 228 с.

53. Матвеев, Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2005. - 384 с.

54. Методика обучения физической культуре: 1-11 класс: метод. пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 248 с.

55. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2007. 214 с.

56. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского Университета. 2010. № 1 (14). С. 36–45.

57. Мухина В.С. Детская психология. М.: Академия, 2005. 272 с. 44

58. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб.пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с.
59. Немов, Роберт Семенович. Психология. Психодиагностика: учебное пособие / Р.С. Немов. - М. : [б. и.], 1998
60. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъективная активность и самостоятельность человека Часть 1 // Психологические исследования. 2009. № 5 (7). С. 142–151.
61. Панасюк, Александр. Как победить в спорте или искусство убеждать: научное издание / А. Панасюк. - М.: Олимп: АСТ, 1998. - 304 с.
62. Практическая психодиагностика (Методики и тесты) / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский дом «Бахрах», 1998. 394 с.
63. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / ред. Д. Я. Райгородский. - Самара : Бахрах-М, 2004. - 672 с.
64. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других / Сост. Р. Римская, С.Римский. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. 274 с.
65. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности //Учебное пособие. Нижнекамск, 2002. 325 с.
66. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые данные. М.: Институт психологии РАН, 2009. 352 с. ЭБС «IPRbooks». (15.03.2018).
67. Психодиагностика детей / Сост. А.С. Галанов. - М. : Сфера, 2002. - 128 с.
68. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. - Омск : СибГУФК, 2012. - 328 с.
69. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин, В.А. Бобровский, Ю.Б. Муравьев, С.М. Толмачев. Омск: Юридический институт МВД России, 1997. 168 с. 45

70. Психология физической культуры и спорта: учебник / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. - М. : Академия, 2010. - 368 с.

71. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М. Юрайт 2012. 412 с.

72. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство «Питер», 2000. 712 с.

73. Серова, Лидия Константиновна. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л. К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.

74. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Новое в жизни, науке, технике. 1991. № 1. С.92–97.

75. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие. – Кемерово, Изд– во ГУ КузГТУ, 2013. – 112с.

76. Соловьева Н.С. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками // Дошкольное воспитание. 1995. № 4. С. 28–33.

77. Спорт в школе: организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. Т. 1 / сост.: И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М. : Советский спорт, 2003. - 256 с.

78. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю. Д. Железняк [и др.]; ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 520 с.

79. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2006. - 520 с.

80. Тестирование детей / Автор-составитель В. Богомолов. Серия «Психологический практикум». Ностов н/Д: «Феникс», 2005. 352 с.

81. Уколов, А. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / А. В.

Уколов, С. К. Рябина, В. В. Пономарев; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Сибирский гос. технолог. ун-т". - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 122 с.

82. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2013.

83. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2013.

84. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 класс / Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. - 2-е изд., стереотип. - М. : Дрофа, 2005. - 76 с.

85. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов и др. ; под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1997. - 192 с.

86. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2–е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.– 480 с

87. Худолеева О.В. Нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся // Физическая культура в школе. 1993. №6. С. 15–19.

88. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способностей человека. М.: Логос, 1996. 394 с.

89. Шевандрин, Николай Иванович. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебное пособие / Н.И. Шевандрин. - М. : ВЛАДОС, 1998.

90. Школа и личность 2008-2009: сб. / гл. ред. О. И. Миллер. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 180 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение А

#### ДОСТОЙНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ

В давние-стародавние времена в далекой Древней Греции, на земле Олимпии долгое время правил царь Трумес, известный своей мудростью, силой и мужеством. Но пришло время подумать ему о том, кто будет править Олимпией после его смерти. А так как Трумес был одиноким и некому было занять его место, то он решил выбрать наследником престола самого достойного жителя Греции, который станет победителем турнира.

Приглашения на турнир были разосланы во все концы Греции. В назначенный день к воротам дворца пришло четверо могучих атлетов: Торос, Фезей, Аламей и Одонис, которые были готовы состязаться в силе ловкости, меткости, быстроте и выносливости.

Условия состязания были очень суровы. Атлетам предстояло, разом отправившись с царского двора, достичь подножия горы Олимп на колесницах, преодолеть крутые игорные склоны, и, достигнув вершины, сбить одним выстрелом из лука волшебное яблоко – символ власти, растущее на верхушке самого высокого дерева. Согласно легенде, обладатель этого яблока становился правителем царства, а промахнувшийся воин обращался в камень.

И вот прозвучал сигнал, возвещающим о начале турнира. Четверо атлетов на колесницах, каждый из которых бы вооружен луком и одной стрелой, устремились к подножию горы. Им было необходимо преодолеть немалое расстояние. Вдруг, когда большая часть пути была уже позади, колесница Торса на полном ходу распалась и с грохотом ударилась оземь. Торос погиб. Трое оставшихся участников, достигнув подножия горы,

ринулись вверх по крутым склонам. И здесь их на каждом шагу подстерегала опасность. Оступившись, Фезей сорвался со скалы и упал вниз. На вершину, к волшебному дереву взобрались Алании и Одонис.

Первым сделал выстрел Аламей, но выпущенная им стрела пролетела рядом с яблоком. В тот же момент он превратился в камень.

Собравшись с духом, Одонис прицелился и выпустил стрелу. Пронзенное насквозь яблоко сорвалось и полетело вниз, в руки Одониса. Собравшиеся вокруг жители Олимпии приветствовали спустившегося вниз победителя.

Таким образом, Одонис стал новым властителем Олимпии. В память о своей победе и троих своих соперниках он решил каждые четыре года устраивать Олимпийские праздники и проводить состязания. С тех пор прошло немало времени, но эта традиция жива и по сей день.

## **СКАЗКА О ГУРЕНТЕ**

В далекой Греции в незапамятные времена жила женщина. Жизнь ее была трудна и безрадостна, лишь мечта, скрашивала ее жизнь. Женщина мечтала о сыне, который бы стал ее гордостью и главным помощником. Она видела его во сне каждую ночь - сильного, смелого, настоящего защитника.

Женщина наделила его разными замечательными качествами, и она столько думала о нем, что бог сжалился над ней и послал ей мальчика. Имя ему дали Гурент. Но вопреки желанию матери родился хилым и беспомощным. А по старым законам Греции, слабые дети, права жить не имели. Община решила сбросить Гурента со скалы.

Но один старик сжалился над ребенком и решил спасти его. Он выкрал его из люльки и отнес Гурента в свою хижину, которая находилась в горах. Наутро, когда все проснулись, ребенка в люльке не было, и никто не знал, где он, только мать догадывалась, что с ребенком все в порядке, он жив.

Бог помог ей!

Шло время, мальчик, жил у старика, который воспитывал Гурента и растил его на природе. Мальчишка креп на глаза и от его детской хилости, не осталось и следа. Старик поведал ему секреты силы и ловкости. Все они заключались в систематических занятиях физическими упражнениями.

В это время проходили Спортивные состязания в Олимпии, куда съезжались лучшие спортсмены Греции. И Гурент стал проситься в Олимпию. Но старик не пускал его, он говорил, что Гурент еще молод, недостаточно силен. Но Гурент не послушался старика и убежал в Олимпию.

В первом же состязании Гурент повредил ногу, и ему пришлось вернуться в хижину. Целый год он залечивал травму. А следующие три года прошли в постоянной подготовке Гурента к новым состязаниям.

И вот настало время, когда старик сказал ему: «Не зря я прожил свои последние годы, вложил в тебя все свое умение, и ты стал таким, каким захочет тебя видеть бог. Тебе 20 лет и ты можешь победить на Олимпийских играх». Гурент выслушал старика и тут же отправился на игры с твердой уверенностью победить.

Все эти двадцать лет мать Гурента провела в молитвах. Она молилась о том, чтобы бог вернул ей сына, которого она так ждала. В глубине души она знала, что это произойдет рано или поздно.

Начались Олимпийские игры. Трудна была борьба, но победу за победой одерживал один и тот же юноша, который отличался силой, ловкостью, быстротой и выносливостью. Никто не знал, кто он. А когда объявили победителя, вышел старик и сказал, что это Гурент, которого осудили на смерть 20 лет назад, как и многих детей, которые рождаются слабыми. Община была в смятении, но старик продолжал: «Гурент—первое доказательство ваших заблуждений. Слабого ребенка можно вырастить сильным и смелым, но слабая душа остается с человеком навеки. Так давайте же укреплять не только тело, но и дух!»

После победы на состязаниях старик повел Гурента в одну старую лачугу, где молилась, стоя на коленях женщина. Женщина обернулась и

увидела двоих людей – старика и красивого стройного мужчину. А когда старик, что это ее сын, женщина не сказав ни слова, упала без чувств.

Очнулась она в объятиях сына и не могла поверить в то, и перед ней стоит тот, кого она видела в каждом сне. Счастью женщины не было конца, она была благодарна старику.

Многое им еще пришлось испытать, но они больше никогда не расставались. Вскоре старик умер, но Гурент никогда не забывал его. Он остался верен своему учителю.

## **СТРАТОН И ДИАГОР**

Прожил Диагор долгую жизнь, много славы принес он своему родному городу: трижды вносили его в городские ворота на руках, дважды пробивали отверстие в городской стене, чтобы он мог войти в город как настоящий герой. Раз в четыре года уходил Диагор в Олимпию, чтобы помериться силами с соперниками и вернуться в родной город победителем.

Но однажды, когда Диагор вернулся домой, ему сказали, что, когда он отсутствовал, случилось несчастье, купаясь в реке, пропал его единственный сын – Стратон, его надежда и опора. Как будто подменили славного героя, стал он нелюдим, и соседи, встречая его на улице, не узнавали прежнего Диагора – глаза его уже не блестели, а были наполнены грустью и скорбью.

Как ни просили его, не пошел он больше в Олимпию и слава его с годами угасла. А в Олимпии еще долго не было такого непобедимого бойца, как Диагор.

Но вот Однажды услышали жители города от прохожего странника о молодом сильном юноше, которому не было равных в Олимпии. Многие надеялись победить его, но каждый раз ловкий борец укладывал противника на лопатки. А родом он был из соседней деревни, что находилась ниже по реке.

Услышал эту новость и Диагор. Уже много лет не был он на состязаниях. Захотелось ему своими глазами взглянуть на молодого борца. И

вот он в Олимпии. Как почетного гостя его усадили в первых рядах. Начались состязания. И Диагор увидел, что правду ему говорили об этом юноше – не было ему равных по силе и ловкости.

Молодой победитель подошел к трибуне почетных гостей, чтобы поклониться им и только тогда Диагор разглядел на груди у юноши медальон, точно такой же, какой был у его сына с самого его рождения.

«Стратон, ты вернулся, мой мальчик!» – воскликнул счастливый отец.

Да, много лет назад Стратон не утонул, его унесла река, ниже по течению его нашел старый рыбак. Мальчик был совсем обессиленный, но силою воли держался на воде. Он ничего не помнил, кроме своего имени.

Старик выходил его и оставил жить у себя.

Теперь перед Диагором стоял высокий, смуглый, крепкий юноша. Он стал достойной сменой своему отцу.

### **БАЛЛАДА О ПОБЕДИТЕЛЕ И ЕГО УЧИТЕЛЕ**

Жил в Греции когда-то Пифагор–

Спортсмен, ученый и трибун.

Он одержал за жизнь свою побед немало

И в молодости равных не имел

Ни в спорте, ни в науке.

Снискав себе почет и уваженье

За свой талант огромный и труды,

Он жил один, уединенно,

Писал по математике труды.

Но вот что было странно–

Никого в ученики стареющий атлет

Себе не брал.

Тихонечко труды свои писал

Да на кифаре в садике играл.

«А ведь какого бы спортсмена воспитал, –

Тогда между собою говорили люди. –  
Прославил бы и город, и себя».  
А он, упрямец, не внимал  
И пожелавшим у него учиться  
Он два задания давал.  
И все бы ничего, но дело в том,  
Что были те задания абсурдны:  
То обгони ты ветер, сидя на коне,  
То зайца ты ему неси, поймав руками.  
Никто, естественно, и пробовать не стал.  
Но, посудите сами, что, если б вам  
Предложили луну достать с небес,  
Ну кто из вас за ней туда полез?  
И все так чередом своим бы шло,  
Но вот к упрямцу старому  
Пришел молодой упрямец.  
И заявил, что хочет он учиться.  
То был мальчишка, в сущности, юнец,  
Мечтавший стать великим олимпийцем.  
И Пифагор из вежливости только,  
(Уж больно юноша атлетом не казался,  
Высок он был и худ)  
Мальчишке сообщил свое условие.  
Ответ услышав, удивился Пифагор  
– Да, я попробую".  
– А если ты не сможешь?  
–Тренироваться буду,  
– А если и тогда не сможешь ты?  
– Смогу, я все равно атлетом стану.  
А веришь ли ты Милону, читатель?

(Так юношу зовут, пришедшего учиться  
Я лично верю, но могу и ошибиться.  
Вернемся к Пифагору. Что же он?  
Что он ответил?  
– Что ж, тренируйся и приходи ко мне,  
Коль выполнишь задание.  
Шел день за днем, и старая луна  
Уж много раз сменилась новой,  
Но Милон все не приходил.  
И Пифагор уже решил,  
Что мальчик сдался.  
Но как-то раз, в один из знойных дней,  
Которые в Элладе нередки,  
В дом Пифагора постучали.  
То Милон был, он многого достиг,  
За месяцы упорных тренировок.  
Он быстр был и настолько ловок,  
Что без труда мог зайца изловить.  
«О боги!—думал Пифагор.—  
Я, кажется, нашел ученика.  
И кто бы мог предположить,  
Что в этом мальчике тщедушном  
Скрыт дух бойца,  
И что в его душе так много страсти к спорту».  
Так думал Пифагор,  
Но вслух он произнес другое:.  
– Что ж, новое задание получи.  
Хочу я, чтобы конь.  
Бежавший рядышком с тобой дистанцию одну,  
Сошел бы первый,

Коль сделаешь, тогда и приходи.  
А до того—не попадайся на моем пути.  
И снова месяцы летели вслед за днями.  
И вновь пришел упрямый ученик.  
— Я выполнил твое задание,  
И слово, данное тебе, сдержал.  
Сдержи и ты свое, учитель, обещанье.  
— О, Милон, я его уже сдержал:  
Ведь ты теперь атлетом стал.  
Ты быстр, как ветер, ловок, как пантера,  
Выносливостью буйволу под стать,  
Чего еще спортсмену пожелать?  
Но разве что идти и побеждать!  
И Милон победил шесть раз подряд.  
Великим олимпийцем стал.  
Народ Эллады статую героя  
Из мрамора большую изваял.

## **РАССКАЗ О ДРУЖБЕ, КОТОРАЯ ПОМОГЛА ДИОМЕТУ СТАТЬ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ**

Давным-давно, в четвертом веке до нашей эры, в прекраснейшем городе Древней Греции у короля Цицерона III, родилась дочь. А назвали ее Данелией. Всемогущий Цицерон устроил пир и объявил в городе всеобщее веселье.

Время летело быстро, принцесса, не зная забот, росла здоровой, ловкой и веселой девушкой. И была у нее служанка, которую звали Флора. Женщина сдержанная и умная, она присматривала за девочкой в отсутствие матери. Флора любила Данелию и позволяла ей все, что она хотела, и даже гулять одной, что строго запрещала матушка. За это девочка очень привязалась к Флоре и старалась не огорчать ее.

Отец запрещал дочери брать в руки оружие, боялся, как бы она не поранилась острым мечом. А Данелия долго засиживалась у окна, наблюдая за юношами, которые готовились к соревнованиям, а иногда, когда никого не было рядом, трогала мечи, рассматривала лук и стрелы.

Было прекрасное летнее утро. Принцесса проснулась раньше обычного и, быстро одевшись, побежала к морю. Выйдя на берег, она увидела мальчика, сидевшего на корточках, он что-то усердно строгал из дерева. Принцесса (она была любопытной), осторожно ступая по камням, подошла к мальчику, заглянула через плечо и увидела, что тот усердно вырезает деревянный меч. Меч был кривой, и она невольно рассмеялась. Мальчик обернулся. Ничуть не испугавшись, он резко встал и окинул Данелию взглядом, прижав свой меч к себе.

– Не бойся меня, – сказала Данелия, – я не сделаю тебе ничего плохого. Скажи мне, как тебя зовут и что здесь делаешь в одиночестве?

Мальчик недоверчиво посмотрел на нее и неохотно ответил:

– Я из бедной семьи, мой отец Тахил, а зовут меня Диомет!

Он замолчал и посмотрел на принцессу. Она властно сказала:

– Ну, что же ты замолчал, рассказывай что ты тут делаешь?

Диомет, не вытерпел:

– А что ты тут командуешь, я же не твой раб, я свободный и сильный мужчина.

На что Данелия еще веселее рассмеялась—мальчик ей нравился, и она не хотела его прогонять. Видя, что он обижается на нее, она все ему о себе рассказала, и они подружились.

А Диомет поведал Данелии о своей тайной мечте. Он хотел стать самым сильным и ловким мужчиной и желал бы принять участие в спортивных состязаниях, которые скоро будут проводиться в Древней Греции. Но так как он еще мал ему не разрешают иметь оружие, и он решил сделать его сам чтобы начать упражняться в ловкости и силе самостоятельно. Данелия поклялась хранить его тайну. Они попрощались и разбежались по

домам, чтобы на следующее утро опять встретиться на берегу моря. Их дружба продолжалась целых десять лет. Время это пролетело незаметно.

В Древней Греции: начались спортивные игры и состязания самых сильных и смелых мужчин. Загудели волтерны, загремели барабаны, оповещающая о начале состязаний.

Услышав эти звуки, принцесса быстро переделалась в мужское платье и выбежала из дворца через тайный ход. Она отправилась в город искать друга. Вспомнив про их тайну, она сразу же отправилась в сторону игрового поля и принялась высматривать его среди других людей, собравшихся посмотреть на состязания. Она увидела стройного юношу в доспехах и узнала в нем Диомета. Он стоял позади других мужчин и грустно смотрел на их снаряжение и оружие. И только тогда Данелия заметила, что у него нет ни лука, ни стрел, ни копья... Она поняла, что скупой отец его, который считал, что все это бесполезное и никому не нужное занятие и что деньги его пропадут зря, не купил и не дал никакого оружия сыну.

Запись на участие в соревнованиях уже началась, и принцесса со всех ног бросилась во дворец. Прибежав, она распорядилась достать все необходимое снаряжение и доставить его указанному юноше. Слуга, ничего не понимая, выполнил приказ.

Вместе с оружием принцесса отправила записку, села у окна, из которого было видно все луговое поле, и стала наблюдать за Диометом. Бедный юноша все так же стоял, опустив руки, а запись мужчин заканчивалась. И в это время подросли слуги принцессы, передали ему снаряжение и записку. Оторопевший от удивления юноша бегло прочитал ее, вскинул голову и посмотрел в окно дворца. Данелия помахала ему платком. Она увидела, как бросился Диомет к столу и успел записаться на соревнования, став участником.

Соревнования начались. Принцесса наблюдала за ними из окна и радовалась победам своего друга. Все люди города удивлялись: откуда взялся этот юноша? Все были удивлены его ловкостью, силой воли,

смелостью и быстротой. Он побеждал во всех соревнованиях: метко стрелял из лука, быстрее всех ездил на колеснице, лучше всех бегал и боролся.

Диомет был самым сильным и ловким из мужчин и выиграл главный приз. Ему вручали кубок соревнований, надели на его плечи венок и присвоили титул олимпийского чемпиона. Взяв кубок, Диомет гордо шагнул вперед... И вдруг из сотни голосов он услышал знакомый веселый смех – это была Данелия, которая спустилась поздравить победителя. Диомет был счастлив – сбылась его давняя мечта!

## **РУССКАЯ ОЛИМПИАДА**

В тридевятом царстве, тридесятом государстве, жил-был царь со своей царицею, и была у них дочь. Родилась она в воскресенье и дали ей имя Пелагея. Росла она среди бабок, теток да мамок. Выросла красавица, что ни в сказке сказать, ни пером описать, но очень уж ленивая. И никак не могла жениха себе найти. Как только найдется молодец, да узнает про лень ее, сразу же бежит из царского дома.

Шли годы. Пелагея совсем уже взрослой стала, восемнадцатый год пошел, а жениха все нет и нет. Вот и решили царь с царицею сами найти дочери жениха.

И царстве в это время жил удалой молодец Иванушка - крестьянский сын. С детства он с утра до вечера в поле работал. Сильно Иван Пелагеюшку любил. Вместе в детстве и прятки играли да на качелях качались, вот и запала ему в душу Пелагея. Уж десять раз Иван свататься ходил, а толку мало. «Хочу, – говорит Пелагея, – богатого, красивого, сильного, умного, да чтоб из-за границы был!

Ну, делать маме с папай нечего. И решил царь устроить Олимпийские состязания на Руси. И в самом деле: уже сколько лет горит огонь олимпийский, а игр на Руси еще не бывало. И издал царь указ, в котором говорилось: о том, что на Руси впервые устраиваются Олимпийские игры, главной целью которой станет выбор жениха для царской дочери Пелагеи.

И созвал царь всех самых сильных молодцов со всего света. Пелагея по всему свету славилась своею красотой, но никто не догадывался о ее лени, о том, что даже умывалась она со слезами и криками, так ей ничего делать не хотелось.

И вот съехались со всего света добрые молодцы состязаться, блеснуть перед Пелагеей умом, силой и красотой. «А то как же не приехать, ведь царь обещал полцарства, два мешка золотых, да и Пелагея сама очень недурна собой», – думали они.

И Иванушка наш не хотел отставать, прибыл на своей кобыле по прозвищу Матрена, при полном параде. «Куда ему тягаться, – думала Пелагея, – ведь приехали такие знатные женихи, как Филипп Второй, царь Македонии, он несколько раз одерживал победы в конных состязаниях, Каллий из Афин, Дамоксен из Сиракуз и Кревга из славного города Эпидален, а также много других».

Соревнований было много. Бег и прыжки с шестом, метание диска и копья, верховая езда и гребля. А также плавание с дубинкой, лазание по деревьям и кулачный бой.

Настал день состязаний. На главной башне был зажжен олимпийский огонь. Все соревнующиеся были выстроены две плотно сомкнутые шеренги и выступали друг против друга. Затем были выступления одного воина против целой шеренги.

Спортсмены не уступали друг другу в ловкости и силе, все шли на равных. Царь восседал на троне, поглядывал на любимую дочь, которая просто светилась от счастья от такого количества женихов, да еще каких!

Всю картину портил Иван, который, как оказалось, все побеждал. Дивился царь умениям крестьянского сына. Особенно Ивану не было равных в гребле и в плавании с дубинкой. В лазанье по дереву он тоже был первым, куда уж Филиппу Второму до него! Еще Кревга пытался что-то изобразить, да ничего не получалось. Да и в верховой езде Матрена Ивана не подвела. Настал час для кулачного боя. Все внимание Пелагеи было приковано к

Кревге, уж шибко он ей по душе пришелся. Но – не судьба. Кревга дрался с Иваном. Бойцы поочередно наносили друг другу сильные удары. И когда Кревга поднял руки, защищая голову, Иван нанес ему победный удар...

Пелагея рыдала... Никто и ничто не могли остановить этих слез. Она лишилась чувств, а когда пришла в себя, то узала, что ее суженый-ряженный не кто иной, как Иванушка. Ей стало еще хуже, и она вновь зарыдала.

Забегали мамки, няньки и увели дитя в комнаты.

А спортсменов ждала русская баня. В награду им полагалось, денежное вознаграждение и березовые веники. Счастливым стал наш русский Иван. Царь наградил молодца самой большой наградой, отдал ему в жены красавицу Пелагею, слезам которой не было конца.

Но мало-помалу страсти утихли, войны разъехались, а Пелагея смирилась со своей судьбой. Стали они с Иваном жить пожинать, да добра наживать.

## **ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ**

Давным-давно, в Древней Греции жили эллины, смелый и сильный народ. Занимались они скотоводством, земледелием, охотой. А миром в то время правили боги. Жили они на высокой и красивой горе Олимпе. Все боги были сильные, всемогущие, и не было у них соперников.

Эллины почитали богов и восхищались их силою. В праздничные дни устраивали они игры, состязания. Особенно знаменитыми были игры в Олимпии, что проводились раз в четыре года, в честь бога Зевса, живущего на этой горе.

На играх сильнейшие эллины состязались в беге, прыжках, борьбе, метании копья и диска. Самыми опасными были гонки колесниц, запряженных четвёрками коней. Победителей награждали венками из ветвей оливкового дерева. Когда они возвращались, все население города выходило им навстречу.

Многие родители хотели, чтобы их дети участвовали в Олимпийских играх. Но это было не так-то просто. К играм нужно было готовиться много лет.

На берегу реки Алфей жил со своими родителями мальчик и звали его Альтис. Был он очень слабым и болезненным. Родители не знали, что с ним делать, как вылечить.

Как-то утром бог Солнца Гелиос, как всегда, выехал на небо на золотой колеснице, запряженной белоснежными конями. Проезжая над домиком, где жил Альтис, он увидел бледного мальчика и рассердился, он очень не любил слабых детей. Дотронулся Гелиос до мальчика своим жезлом, и тот словно проснулся от долгого сна.

С тех пор Альтис очень изменился: он рос мужественным, ловким и сильным. Чем старше он становился, тем больше занимался бегом, борьбой и прыжками.

Приближались Олимпийские игры. Как известно, во время Игр горит огромный факел. Зажигают его от олимпийского огня, что горит в пещере на горе Олимп, а затем выбранный людьми юноша доставляет его к месту состязаний. На этот раз выбор пал на Альтиса. Он был очень горд этим и вскоре отправился в путь.

Много препятствий пришлось преодолеть ему: скалистые горы, широкие реки, холод, голод. Наконец добрался он до пещеры. Войдя в пещеру Альтис увидел, что огонь потух. Он сильно опечалился и не знал, что ему делать дальше.

Вдруг пещера осветилась ярким солнечным светом – это бог Солнца Гелиос вошел в пещеру.

– Отчего ты так печален, юноша? – спросил Гелиос.

– Олимпийский огонь потух, а я должен доставить его к началу Игр. Как это могло случиться?

– Это дорийцы потушили огонь. Ведь во время игр в Греции устанавливается мир, не ведутся войны, а дорийцы не любят мир, они не хотят Олимпийских игр.

– Но как же быть? Ведь столько эллинов ждут меня".

– Ты можешь вернуть огонь и спасти Грецию от войны.

– Но как?

– В твоём сердце горит огонь, стремление к победе. И ты можешь зажечь олимпийский огонь. Но...

Не успел Гелиос договорить, как Альтис прикоснулся к чаше рукой, и олимпийский огонь загорелся. Отдав весь огонь своего сердца Альтис потерял и свои силы. А ведь ему ещё нужно было донести огонь до места состязаний.

Гелиос полюбил этого отважного юношу. Он привез в Олимпию Альтиса и олимпийский огонь. Сколько удивления и восхищения вызвало появление Альтиса в божественной колеснице.

Гелиос поведал о поступке Альтиса и сказал:

– Вы должны помочь ему. Вернуть Альтису силы можно, вернув огонь в его сердце. А для этого каждый участник Игр должен отдать частицу своего огня Альтису.

Только он договорил, как сотни эллинов стали подходить к Альтису и, дотрагиваясь до него, делились огнём своих сердец.

Вскоре Альтис стал таким же сильным, как и прежде. В этих Олимпийских играх он стал победителем в юношеском турнире. Сколько счастья и гордости принесла его победа зрителям и всем эллинам! Эллины не забывают своих героев. То место, где проходили состязания, тот священный уголок Олимпии эллины называли в честь его—Альтис.

## **ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО**

Давно это было. В далеком дремучем лесу жили звери дружно и мирно помогая друг другу. В один солнечный прекрасный день все

занимались своими делами: кто тренировался на поляне, кто собирал грибы и ягоды, ничто не предвещало необычного. Вдруг на поляну вышло чудовище: ни мышка, ни лягушка, ни заяц, ни Петрушка. Все звери сбежались посмотреть на чудище лесное. Неведомый зверь поведал свою историю:

Был я молодым, сильным оленем, да на беду живет у нас в лесу, в пещере, колдунья. И захотелось ей стать молодой и красивой, чтобы все преклонялись перед ее красотой. Для получения эликсира молодости потребовалась ей крови молодой козочки. Обманом заманила колдунья ее в пещеру. Все это видел соловей, он прилетел и рассказал мне обо всем. Словно ветер я примчался к пещере, стукнул изо всех сил копытом... Испугалась колдунья и отпустила козочку, пообещала стать доброй. Да обманула. Поздно, ночью подкралась она ко мне, когда я спал, и накинула на шею волшебный аркан. И тут же стал я неведомо кем... И сказала колдунья, что я верну свой прежний облик, только победив на спортивной олимпиаде всех зверей леса. Вот поэтому я у вас в лесу.

Надо сказать, что все звери этого леса были чемпионами первых лесных олимпиад. Собрали они лесной совет, стали решать, как помочь чудищу, да и стоит ли помогать. В самый разгар спора вдруг выскочил зайчонок и заявил, что чудище очень доброе и всем приходит на выручку: упал ежонок в глубокую яму—чудище его вытащило, выпал птенчик из гнезда—помог ему обратно в гнездо попасть. И решил совет подготовить чудище—Страхотиком его назвали—к олимпиаде.

Помогали и учили его звери-тренеры: заяц—по прыжкам в высоту, белка—по прыжкам в длину, волк — непобедимый бегун — научил Страхотика бегать даже быстрее оленей, медведь готовил его по силовым видам спорта, бобер—лучший пловец—учил правильно, красиво и быстро плавать.

И вот наступил день лесной олимпиады. И зрители, и участники пришли очень рано, с волнением ожидали начала соревнования. И вот объявили первый вид состязаний — бег.

На старте многие участники посмеивались над Страхотиком. Но волк, тренировавший Страхотика, проворчал:

– Смеется тот, кто смеется последний.

И на финише совершилось чудо: чудище, обогнав всех, пришло первым. И это была его первая, но не последняя победа. Ему удалось выиграть во всех олимпийских видах спорта. А при вручении медали вдруг потемнело небо, засверкали молнии и Страхотик чудесным образом превратился в красавца оленя.

## **СКАЗКА О ТОМ, КАК ЛЕСНОЙ ЖИТЕЛЬ СТАЛ ТАЛИСМАНОМ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**

В тридевятом царстве, в тридесятом государстве, за горами, за долами рос лес, с буреломами и чащами. И звери этом лесу обитали такие же, как и во всех: других лесах: зайцы, медведи, волки, лисы. То

И вот однажды мудрый Филин созвал этих зверей и говорит:

лько звери эти свойство необычное имели – говорящими были.

– Жители лесные, звери дорогие–бегающие, прыгающие, летающие, ползающие, – в наш лес пришло необычное письмо из далекой Олимпий которое гласит: «Самый быстрый, самый ловкий, самый выносливый и добрый зверь будет почетным, гостем и талисманом на наших Олимпийски играх». И мы, – продолжал мудрый Филин, – не можем отказать участникам Олимпийских игр. Я предлагаю вам зверям, жителям нашего леса устроить на опушке леса соревнования и выбрать победителя.

И вот рано утром, когда солнце только показалось из-за горы, собрались звери посмотреть и поучаствовать в соревнованиях. Как всегда случается, зрителей оказалось намного больше, чем участников. А в соревнованиях захотели поучаствовать лиса Алиса, хитрые, глазки, рыженький хвостик, волк Зубоскал, острый зуб, зайка - попрыгайка длинные ушки и Мишка-медведь, любитель по ночам реветь.

И тут мудрый Филин сказал:

– Для того чтобы стать символом и почетным, гостей Олимпийских игр надо быть быстрым, выносливым, ловким и добрым. И я нашел для вас задание. Лесные жители–участники соревнования: вы должны добежать до самого высокого и старого дуба в нашем лесу, который стоит на горе Крутизне и принести мне веточку с желудями. А для того, чтобы суметь принести ее надо быстро бегать, быть выносливым, потому что дорога до старого дуба не близкая – и в гору, а чтобы достать желуди, надо быть ловким, потому что они висят высоко, и быть добрым–в трудную минуту помогать своим товарищам. Кто прибежит на финиш первым, тот и будет самым быстрым, выносливым, ловким.

И звери побежали по широкой тропинке к старому дубу. Но как только тропинка свернула в сторону и участников соревнований не стало видно с места старта, лиса Алиса и волк Зубоскал сошли с тропинки и спрятались за кустом. А медвежонок Мишка и заяка Попрыгайка побежали до старого дуба.

Зайка добежал до дуба первым, но как ни старался, достать до желудей не смог. Мишка прибежал к дубу вторым и говорит:

– Ой, заяка, запыхался я, для меня пухлого, неповоротливого такие соревнования тяжелы!

А заяка и говорит:

– Быстрые у меня ножки, да желуди достать я не могу–высоко висят, а я высоты боюсь.

– Не горюй, братец-заяц, вместе мы что-нибудь придумаем.

Думали они, думали, Мишка и говорит:

– Давай я тебя к себе на голову посажу, и мы вместе попробуем достать ветку с желудями!

Зажмурил заяка глаза, прыгнул на голову медвежонку – и полезли они на дуб. Мишка достиг ветви, где желуди крупными да зрелыми были, сорвал две веточки, себе и зайке, и полез вниз. А заяка Попрыгайка прикрыл от страха глаза, схватился за Мишкину голову и кричит: «Ой, боюсь! Ой,

упадем!». Слезли они с высокого дуба на землю. Мишка-медведь, отдал одну из веток с желудями зайке и побежали они назад.

А лиса Алиса и волк Зубоскал полежали под кустом в тенечке, потом сорвали желуди с первого попавшегося дуба и пришли на финиш первыми. Через некоторое время и зайка Попрыгайка прибежал, а следом Мишка-медведь. И вдруг мудрый Филин и все звери увидели, что желуди волка и лисы и желуди зайца и медведя совершенно разные. У зайца и медведя они крупные, большие—такие растут только на старом дубе на горе Крутизне, а у волка и лисы—мелкие, молодые, таких желудей видимо-невидимо на каждом дубе. Пристыдили звери лису и волка за обман.

И вот настал час назвать победителя, и мудрый Филин взлетев на высокую ветку произнес:

– Самым быстрым, самым выносливым оказался зайка Попрыгайка и неожиданно для всех зайка Попрыгайка говорит:

– Мне стыдно признаться, но если бы не Мишка—не достать мне желуди. Не поддержи меня в трудную минуту, упал бы я духом! И поэтому прошу победителем считать не меня! Я испугался; струсил в трудную минуту и недостоин стать победителем!

И все звери леса решили, что звание почетного гостя и талисмана Олимпийских игр должно принадлежать Мишке и торжественно вручили ему письмо—приглашение на Олимпийские игры, а также красивейший пояс с пятью золотыми кольцами—символом Олимпийских игр!

## **СОБОЛЕК КЕША**

В одном очень большом, дремучем заснеженном лесу жил соболек Кеша со своими родителями. Это была спортивная, семья. Мама была знаменитой лыжницей. Папа же занимался конькобежным спортом и тоже занимал первые места.

Каждое утро мама отправлялась на лыжную трассу, а папа—на каток. А-вот Кеша никуда не ходил, он только и, делал, что лежал в кровати.

Сколько мама ни предлагала Кеше: «Кешенька, пойдём на лыжах кататься», – всякий раз слышала в ответ: «Не пойду! Ещё снег за шиворот попадет: он холодный. Простужусь и заболею! А вдруг упаду и ногу сломаю? Не пойду!»

Но вот однажды, посоветовавшись с мамой, папа купил красивые, блестящие, с острыми лезвиями коньки, точь-в-точь такие же, как у него самого, но только поменьше – коньки для Кеши.

Кеша очень обрадовался. Он вертел их так, и смяк, но пойти на каток он все равно отказался. Впрочем коньки ему настолько понравились, что он положил их рядом с собой, когда лег спать. А ночью ему приснился необыкновенный сон.

Ему снилось, что мама и папа тяжело заболели. А как их вылечить знает лишь мудрая Сова. Но эта мудрая Сова жила далеко на севере, и добраться до нее мог только самый сильный и самый смелый.

И вот Кеша решил отправиться в путь. Вышел он из своего леса, и открылась перед ним огромная заснеженная равнина, с глубоким, рыхлым снегом. Перейти ее можно было только на лыжах. Попробовал соболек Кеша надеть лыжи, да ничего у него не вышло. Он то и дело падал, весь промок, замерз. И от досады даже заплакал. Вот тут-то он и вспомнил, что мама когда-то предлагала ему научиться ходить на лыжах, а он отказался. Ох, и горько же он пожалел сейчас об этом. Но делать нечего, надо идти дальше.

Сбросил Кеша лыжи и двинулся вперед. Долго ли, коротко ли тащился он по глубокому снегу, почти выбился из сил, да почувствовал под ногами твердый лед.

Встал Кеша на лед, да упал, встал и снова упал – лапы по льду разъезжаются. Тут он вспомнил про свои новые коньки, про то, как предлагал папа пойти на каток... И пожалел о том, что не научился бегать на коньках.

Кончилось ледовое поле, и подумал Кеша, что на этом все его горести закончатся, да не тут то было. За ледяной поляной шел крутой спуск и пройти по нему было невозможно. Кубарем скатился Кеша вниз: шишек,

синяков набил, меховую шубку свою попортил... Вспомнил тут Кеша, как папа учил его на санях кататься, и грустно пожалел о том, что не научился. Выбрался он из сугроба, горько заплакал: прошло столько времени, а он так и не добрался до мудрой Совы.

И вдруг Кеша услышал мамин голос, нежный, словно колыбельная песня: «Кеша, сыночек, вставай мой маленький, уж солнышко поднялось, пора и тебе вставать!» И понял Кеша, что это был сон. Соскочил он с кровати и – бегом на улицу умыться сверкающим снегом. Удивилась мама: «Что с тобой?» – И услышала в ответ: «Я сильным и ловким стать хочу!» «Ну, молодец! – сказала мама. – Одевайся пошли со мной на тренировку». С тех пор стал Кеша заниматься всеми зимними видами спорта. И так преуспел во всем, что вскоре стал всюду первым.

Зашумел снежный лес, заговорили все звери об успехах соболька. И такая слава пошла о нем, что и до людей дошла, и решили они выбрать соболька Кешу символом зимней Спартакиады. Да и не так давно это было – в 1986 году.