

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Информационно-методический бюллетень

№ 8 (148) 2011 г.

## К вопросу об основной общеобразовательной программе начального общего образования

Термин «основная образовательная программа» присутствует в законе «Об образовании» с 1992 года. В соответствии с законом основные образовательные программы разных уровней образования являются частью системы образования Российской Федерации наряду с дополнительными образовательными программами, органами управления образования и образовательными учреждениями, реализующими данные программы.

Структура пояснительной записки определена статьей 19.1 Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

Вместе с тем, предлагаем дополнить ее ссылкой на федеральную и региональную нормативную базу, на программный материал, в соответствии с которым образовательное учреждение разработало свою основную образовательную программу начального общего образования. В ФГОС НОО обозначено, что пояснительная записка должна раскрывать:

1) цели реализации ООП НОО, поясняя их в соответствии с требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования;

2) принципы и подходы к формированию основной образовательной программы начального общего образования и состава участников образовательного процесса данного образовательного учреждения;

3) общую характеристику основной образовательной программы начального общего образования.

Например, основная общеобразовательная программа МОУ «Средняя общеобразовательная школа №...» разработана в соответствии со следующими документами:

- «Законом об образовании РФ» (Принят 10 июля 1992 года №3266-1 в ред. от 27.12.2009 №374-ФЗ);

- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для школ» (Постановление от 28 ноября 2002 года №44 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.2.1178-02»);

- «Типовым положением об общеобразовательном учреждении» (утв. Постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196);

- Федеральными государственными требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования (утвержденными приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года №373, регистрационный №17785 от 22.12.2009 года Министерства юстиции РФ);

- Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы начального общего образования (утвержденными приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года №373, регистрационный №17785 от 22.12.2009 года Министерства юстиции РФ);

- Федеральными государственными требованиями к условиям реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования (утвержденными приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года №373, регистрационный №17785 от 22.12.2009 года Министерства юстиции РФ).

Основная общеобразовательная программа начального общего образования разрабатывается на основе «Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования» с целью достижения обучающимися начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными,

общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья с учетом условий данного учреждения.

Основная образовательная программа начального общего образования опирается на **возрастные особенности младших школьников и планируемые результаты** в соответствии с ФГОС НОО.

Поскольку по законодательству РФ младший школьный возраст в настоящее время охватывает период с 6,5 до 11 лет, а при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья и наличии заявления родителей (законных представителей) ребенка – с более раннего возраста, то содержание Программы учитывает также состав участников образовательного процесса данного образовательного учреждения (количество обучающихся детей и подростков, общее количество классов и др.).

Вместе с тем, основная образовательная программа начального общего образования предусматривает:

1) достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья;

2) выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одаренных детей, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности, в том числе социальной практики, с использованием возможностей образовательных учреждений дополнительного образования детей;

3) организацию интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности;

4) участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;

5) использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

6) возможность эффективной самостоятельной работы обучающихся при поддержке педагогических работников;

7) включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия.

Итак, изложенное достаточно четко определяет место основной образовательной программы как главного нормативного документа, реализующего требования Стандарта. Кроме того, определено, что основная общеобразовательная программа начального общего образования обеспечивает реализацию Федерального государственного образовательного стандарта с учетом региональных особенностей, типа образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся (воспитанников), и включает в себя учебный план, рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и другие материалы, обеспечивающие духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся (воспитанников), перечень используемых учебников и средств обучения и воспитания.

Образовательная программа общеобразовательного учреждения принимается педагогическим советом и утверждается управляющим советом и учредителем образовательного учреждения.

*Т. Ю. Сунько, ст. преподаватель кафедры педагогических технологий РИПО*



## Директор – лидер

*Лидер – это волна,  
увлекающая за собой корабль.*

*Л. Толстой*

Жизненное кредо **Надежды Ивановны Ширениной**, директора МОУ «Лицей №4» г. Рязани, заслуженного учителя РФ, награжденной государственной наградой – медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» 2 степени – «Все, что делаешь, надо делать хорошо». И она делает...

Надежда Ивановна вместе со своим замечательным коллективом

приумножила все достигнутое предшествующими поколениями руководителей и педагогов и в 1991 году создала гуманитарно-экономический лицей – уникальное, инновационное образовательное учреждение.

Надежда Ивановна – образец руководителя нового типа, сочетающего стратегическое управление с тактическими вариантами его решения на уровне инновационного менеджмента. Ей удалось не только выстроить модель современного образовательного учреждения повышенного уровня с учетом основных направлений национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», но и с участием ведущих ученых Высшей школы экономики (г. Москва) определить стратегию развития учреждения на среднесрочную и долгосрочную перспективу до 2025 года. На основе данных прогнозов, стратегического видения будущего лицея сформирована программа развития учреждения, определена миссия, создана целая серия проектов, таких как: «Компьютерные технологии: стандарты и критерии», «Развитие единого открытого информационно-образовательного пространства лицея и его насыщение оперативной информацией как условие достижения современного качества лицейского образования», «В фокусе – одаренные дети», «Начальная школа: динамика развития», «Стратегия развития медиатеки Лицея №4 как центра информационных ресурсов», «Лицей как творческая лаборатория профессионального и личностного развития педагога», «Здоровый учитель».

Как руководитель-менеджер Надежда Ивановна Ширенина определяет развитие и расширение социального партнерства всех типов и уровней, что является важнейшим фактором инновационного развития лицея. Для нее и для коллектива лицея социальные партнеры – это действенная сила, позволяющая создавать современную образовательную среду европейского уровня, и в то же время они являются активными участниками образовательного процесса.

Управленческое кредо Надежды Ивановны – «Чем больше времени, тем больше дел». Она умеет ценить как свое время, так и время своих коллег. Разработанные ею управленческие документы отличаются высокой юридической культурой и продуктивностью.

Управление человеческими ресурсами выстраивается директором МОУ «Лицей №4» на основе глубокого уважения личности каждого педагога, его позиции, его мнения, но при этом четко выдерживается генеральная линия оптимального развития каждого ребенка, поступившего в лицей.

Целенаправленная управленческая деятельность Надежды Ивановны по инновационному развитию образования строится на основе глубокого научно-обоснованного анализа идей развития современного образования в г. Рязани, Рязанской области, России, зарубежных стран, в которых находятся учреждения-партнеры Лицея №4.

Еще одна составляющая инновационного развития лицея как учреждения нового типа – это тесное сотрудничество лицея с российским национальным фондом «Интеркультура», который поддерживает тесные связи со школами-партнерами из Германии, Австрии, Голландии (активно проходит процесс обмена делегациями, ежегодно в лицее обучаются иностранные учащиеся), что позволяет лицеистам легко интегрироваться в общеевропейское образовательное пространство.

Лицей уверенно вышел в открытое всероссийское и мировое образовательное пространство: реализуются

долгосрочные проекты с образовательными учреждениями Германии (20 лет), Голландии (18 лет), Австрии (10 лет), с международной организацией AFS «Интеркультура», с немецким культурным центром им. Гете в Москве.

Управленческое мастерство Надежды Ивановны Ширениной в этом случае состоит в умении отобрать из опыта зарубежных партнеров наиболее продуктивные средства компетентностного развития детей, оставляя при этом в качестве ведущего условия наши российские взгляды и подходы к образованию. Надежда Ивановна убеждена, что в Лицее №4 образование должно строиться по российской триаде «развитие + воспитание + обучение».

Приоритетным в этой триаде является развитие. Для успешного развития личности привлекаются еще одни социальные партнеры – родители. В Лицее №4 они являются активными участниками образовательного процесса, и прежде всего, дополнительного образования: кружки, объединения по интересам проводят 30% родителей.

Обладая явными лидерскими качествами: умом, мобильностью, умением видеть перспективу, выстраивать добрые отношения с родителями, социальными партнерами, представителями общественности, способностью убедить своих коллег, вселить в них уверенность, воодушевить, – Ширенина Надежда Ивановна создала профессиональную управленческую команду.

Управленческая команда – один из главных инновационных ресурсов развития этого образовательного учреждения.

Заместители директора МОУ «Лицей №4» города Рязани – творческие управленцы: предлагают учителям новые идеи, постоянно изучают их склонности, способности, опыт, мотивируют их к участию в городских, областных, российских и международных проектах, научно-практических конференциях, конкурсах педагогического мастерства, а главное, умеют раскрыть потенциал учителя, его неповторимый педагогический «почерк» и его лучшие личностные качества.

Решающую роль в обеспечении высокого качества образования играют педагоги лицея. Из 57 учителей 70% имеют высшую квалификационную категорию, 11% – первую.

З. В. Климентовская имеет звание «Народный учитель РФ», она победитель Всероссийского конкурса «Учитель года – 1995». Знаками отличия в сфере образования и науки Российской Федерации поощрены 33 педагога; 4 человека имеют звание «Заслуженный учитель РФ», 6 педагогов являются обладателями Президентского гранта в рамках ПНПО.

**(Окончание см. на 3 полосе.)**

(Окончание. Начало см. на 2 полосе)

С 2009 года Надежда Ивановна Ширенина входит в состав Комиссии при Президенте Российской Федерации по совершенствованию проведения ЕГЭ. Учителя Лицея №4 являются членами жюри конкурсов педагогического мастерства, предметных олимпиад школьников.

Инновационная находка Надежды Ивановны – использование для развития лицея интереснейших научно-методических идей и разработок профессорско-преподавательского состава Рязанского государственного университета, Московского государственного университета – Высшей школы экономики, Московского физико-технического института, Санкт-Петербургского государственного Университета, Гете-института в Москве, Рязанской радиотехнической академии. Работа с преподавателями вузов: Л. Л. Любимовым, доктором экономических наук, профессором Государственного университета – Высшая школа экономики, О. Е. Вороновой, профессором РГУ, М. И. Денисовой, доцентом, к.п.н. РГУ, Л. В. Мостяевой, доцентом, к. ист. н. РИРО и др. – стала мощным фактором повышения профессиональной компетентности учителей Лицея №4.

Результатом совместной деятельности стало:

- внесение изменений в содержание образования (по авторским программам работают 15 учителей, по авторским курсам – 22 человека);

- активное использование информационно-коммуникационных технологий, интернет-технологий (87% учителей). Имитационные игры, тренинги, дебаты как техники интерактивного образования используют более 60% учителей;

- проектный, исследовательский, проблемный методы стали ведущими в учебно-воспитательном процессе лицея.

Более 60% педагогов используют социальные проектирование для формирования метапредметных компетенций и лично-компетентного развития лицеистов. Широкое распространение в области имеет научно-методическая деятельность учителей лицея. Из-под пера педагогов вышли 20 методические пособия. На базе лицея ежегодно проводятся открытые мероприятия городского, областного, российского и международного уровней:

- встреча с руководителями ОУ г. Липецка «Лицей на Соборной: о времени и о себе»;

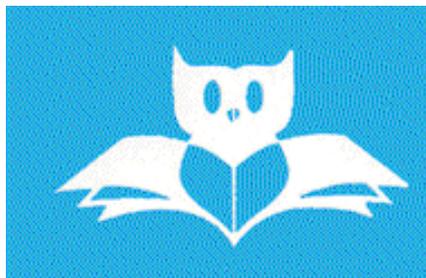
- круглый стол для делегации из Австрии в рамках международного проекта «Музыка нас связала»;

- методическая выставка-презентация «Профессиональное партнерство – ресурс развития муниципальной системы образования»;

- прием руководителей института повышения квалификации из Тюрингии (Германия) в рамках сотрудничества с РИРО, РГУ и т. д.

На протяжении многих лет педагоги лицея проходят стажировку в Германии, Америке, Голландии, в институте развития образования в Тюрингии.

Педагогическое мастерство педагогов отражается на качестве образования лицеистов. Выпускники 2010 года показали высокие результаты итоговой аттестации: 74,5% учащихся сдали ЕГЭ в интервале от 70 до 100 баллов, что выше, чем в 2009 году, на 11,8%. При двух обязательных экзаменах 17 выпускников сдавали ЕГЭ по 5-ти предметам. Лицей входит в число лучших школ города и области по результатам сдачи ЕГЭ. В 2010 году лицей показал лучшие результаты по ЕГЭ по русскому языку, математике, истории,



обществоведению, физике, английскому и немецкому языкам.

На протяжении нескольких лет Лицей на Соборной возглавляет рейтинговую таблицу победителей и призеров предметных олимпиад г. Рязани и Рязанской области.

В 2009/2010 учебном году призерами и победителями стали 95 девочек и мальчишек (город – 71 человек, область – 20 человек, Россия – 4 человека). Выпускники лицея добиваются высоких результатов в олимпиадах

ведущих вузов России: «Ломоносов» (МГУ) – 7 человек; МЭСИ – 1 человек; «Физтех – 2010» – 1 человек, Санкт-Петербургский Государственный Университет – 5 человек, Высшая школа экономики

– 3 человека; «Шаг в будущее. Профессор Жуковский» (МГТУ им. Баумана) – 1 человек; Российский Государственный университет нефти и газа им. Губкина – 2 человека). Совместная работа ученых вузов нашей страны, педагогов с одаренными детьми является мощным фактором развития учебного заведения на Соборной. Научные руководители и учителя инициируют и направляют пытлившую мысль старшеклассников, прививают интерес к самостоятельным исследованиям. В результате сотрудничества лицеисты становятся призерами межлицейских чтений «Ступени», выступают на студенческих научно-практических конференциях, получают выход на всероссийский уровень конкурсов исследовательских работ старшеклассников.

Стабильно высок показатель выпускников, окончивших лицей с золотой, серебряной медалями. За последние 3 года 34 выпускника получили медали разного достоинства.

Все выпускники лицея 2009/2010 учебного года поступили в престижные институты России (МГУ им. М. В. Ломоносова, РГУ нефти и газа им. Губкина, МГТУ им. Баумана, МГЛУ, МГИМО, Финансовая академия при правительстве РФ и т. д.).

Анализ поступления ребят в высшие учебные заведения показывает, что с организацией физико-математического профиля лицея увеличился процент выпускников, выбирающих для продолжения образования технические специальности, что выбор высшего учебного заведения совпадает с профилем обучения. С каждым годом растет количество выпускников, продолжающих свое образование в Москве. Сегодня Лицей на Соборной – это многопрофильная школа, обеспечивающая качественную подготовку по гуманитарно-языковому, социально-экономическому и физико-математическому профилям. Лицей приобрел высокий авторитет как центр инновационного образования в городе и области. Это образовательное учреждение стало победителем конкурса школ, активно внедряющих инновационные технологии, обладателем гранта Президента в рамках ПНПО.

За годы существования лицея у Рязанского Кремля было сделано много выпусков. Среди выпускников лицея уважаемые и известные люди: ученые, врачи, учителя, строители, музыканты, офицеры, экономисты, которыми гордятся учителя.

А мы и педагогическая общественность региона Рязанской области гордимся нашим талантливым директором и просто красивой женщиной – Надеждой Ивановной Ширениной и от всей души поздравляем ее с высокой государственной наградой – медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» 2 степени.

*Т. К. Меркулова, зав. УМК руководящих кадров РИРО*

## Использование произведений С. А. Есенина при изучении природных явлений на уроках географии

Использование литературных произведений на уроках географии способствует пониманию закономерностей природных явлений, происходящих на Земле, развитию положительной мотивации к учению, активной мыслительной деятельности, творческих способностей учащихся, созданию благоприятного психологического климата на уроке. Стихотворения нашего земляка, великого русского поэта С. А. Есенина, – это богатейший материал для изучения природы России, родного края, анализа природных явлений и событий. Наглядные образы, яркое, сочное и точное слово поэта разнообразят урок, наполняют его нравственным и духовным смыслом, заставляют задуматься, обогащают внутренний мир ребенка.

### Начальный курс физической географии

**Тема «Атмосфера».** Стихотворение «Вот уж вечер. Роса...» (отрывок).

Вот уж вечер. Роса  
Блестит на крапиве.  
Я стою у дороги,  
Прислонившись к иве.  
От луны свет большой  
Прямо на нашу крышу...  
Где-то песнь соловья  
Вдалеке я слышу...



Какое время года описывает поэт? Прочитайте строки стихотворения, доказывающие ваш ответ.

1. О каких видах атмосферных осадков идет речь в стихотворении?

2. Почему автор утверждает, что вечером на растениях можно увидеть росу?

### Физическая география России

**Тема «Климат».** Стихотворение «Поет зима – аукает...» (отрывок).

А по двору метелица  
Ковром шелковым стелется,  
Но больно холодна.  
Воробышки игривые,  
Как детки сиротливые,  
Прижались у окна.  
Озябли пташки малые,  
Голодные, усталые,  
И жмутся поплотней.  
А вьюга с ревом бешеным  
Стучит по ставням свешенным  
И злится все сильнее...



Работа с текстом

#### I вариант

1. Какое явление природы описывается в стихотворении?

2. Приведите примеры в поддержку своей версии.

3. Какие средства художественной выразительности использует поэт? (Метафора, эпитет, олицетворение, сравнение). Найдите их в тексте.

4. К какому типу погоды можно отнести приведенное описание?

**Задание.** Нарисуйте, как изменяется погода нашей местности с приходом циклона.

#### II вариант

До прочтения стихотворения учитель задает учащимся вопросы:

- Что такое погода?

- Как вы считаете, можно ли в стихотворении передать прогноз погоды?

Сегодня мы с вами поработаем синоптиками. Мы будем составлять прогноз погоды на основе стихотворения С. А. Есенина «Поет зима – аукает...».

Какое время года описано в стихотворении?

О каком явлении природы рассказывает нам поэт?

Составьте примерный прогноз погоды по плану:

- дата;
- температура воздуха;
- наличие ветра/скорость ветра;
- атмосферное давление;
- облачность;
- осадки.

#### Тема «Русская равнина»

Для создания образа Русской равнины можно использовать строки стихотворения «Пороша»:

Еду. Тихо. Слышны звоны  
Под копытом на снегу.  
Только серые вороны  
Расшумелись на лугу.  
Заколдован невидимкой  
Дремлет лес под сказку сна,  
Словно белою косынкой,  
Подвязалась сосна...

#### Вопросы:

8) Какие чувства, ощущения возникли у вас при чтении произведения С. Есенина?

9) По каким признакам можно судить о том, что в стихотворении описана природа

Русской равнины? (Как правило, ребята указывают и зиму, и сосновый лес, и дятла, равнинность территории через простор и бесконечную дорогу, убегающую вдаль).

#### Тема «Природные комплексы».

Стихотворение «За темной прядью перелесиц...»

А степь под пологом зеленым,  
Кадит черемуховый дым,  
И за долинами по склонам  
Свивает полымя под ним.  
О, сторона ковыльной пуши,  
Ты сердцу ровностью близка,  
Но и в твоей таится гуще  
Солончаковая тоска.

**Вопрос:** Какие компоненты природы упоминаются в данном стихотворении? Попробуйте установить зависимость между ними, доказать, что все в природе взаимосвязано.

При изучении регионального компонента, для развития познавательной активности и творческого потенциала учащихся, можно предложить следующие задания:

1. Напишите мини-сочинение «Реки родного края». Проиллюстрируйте его отрывками из стихотворений С. Есенина.

2. Оформите альбом с зарисовками природы своей местности. Поместите в него подходящие отрывки из стихотворений С. А. Есенина.

10) Составьте иллюстрированный стихотворениями С. Есенина дневник путешествия по одному из природных комплексов Михайловского района.

11) Составьте туристический маршрут «Золотое кольцо Рязанской области». Проиллюстрируйте его рисунками, фотографиями и отрывками из поэтических произведений С. А. Есенина.

12) Подберите стихотворения С. Есенина к изучаемой теме (все темы первого раздела физической географии России и географии Рязанской области).

13) Соберите и оформите тематический сборник произведений о погоде, используя стихотворения С. Есенина.

Использование стихотворений С. А. Есенина на уроках географии вносит разнообразие в объяснение учебного материала, повышает интерес к уроку, усиливает его эмоциональное восприятие, воспитывает чувство прекрасного, любовь к поэзии, к своему Отечеству.

**Н. А. Сомова, учитель географии  
МОУ «Октябрьская СОШ №2»  
Михайловского района**

## Научно-методическое обеспечение психологического сопровождения работы с одаренными детьми

В течение нескольких лет сотрудники кафедры психологических основ развития личности и научно-исследовательской лаборатории диагностики, коррекции и реабилитации РИРО изучали одно из наиболее актуальных направлений – организацию психологического сопровождения работы с одаренными детьми в образовательных учреждениях.

Сотрудниками НИЛ ДКР был **проведен эксперимент**, цель которого заключалась в разработке и апробации эффективной программы коррекционных занятий для детей старшего дошкольного возраста, которая обеспечивала бы развитие межполушарного взаимодействия и синхронизацию работы полушарий мозга.

**Проведены исследования по теме: «Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста».** Результатом явилась психодиагностическая и коррекционно-развивающая программа для работы с детьми дошкольного возраста (1-3 и 3-5 лет) по развитию познавательных способностей (мышления, внимания, памяти, воображения), творческого мышления и выявлению одаренных детей, апробация программы осуществлялась на базе ДОУ с. Ижевское Спасского района и МОУ ЦПМСС «Доверие» г. Касимова.



Разработана тема: «Развитие творческого мышления учащихся младшего школьного возраста 7-9 лет» (экспериментальная база СОШ Рыбновского рай-она).

Полученный результат – психодиагностическая и коррекционно-развивающая программа по работе с детьми младшего школьного возраста с целью развития творческого мышления и технология проведения психодиагностических методик.

Разработана тема: «Разработка психодиагностического комплекса по выявлению одаренных детей 9-10 лет» (экспериментальная база СОШ №38 г. Рязани).

По результатам исследований было подготовлено **методическое пособие «Разработка психодиагностического комплекса по выявлению одаренных детей»**, в котором представлен комплекс психодиагностических методик и технология их проведения по выявлению способных и одаренных детей. Также в методическом пособии представлена программа занятий для развития творческого мышления учащихся младших классов.

На базе СОШ №69 г. Рязани **проведены исследования по теме: «Разработка психоди-**

**детей»**,

по



результатам которых создан и апробирован психодиагностический комплекс для работы с учащимися среднего и старшего звена общеобразовательной школы.

Опубликовано **методическое пособие «Проектирование индивидуальной траектории профессионального сопровождения школьников».**

В соответствии с моделью одаренности Дж. Гилфорда, которая заключается в том, что если что-то недостаточно развито, то разрабатываются задания, занятия или серия занятий, чтобы скорректировать ту или иную интеллектуальную способность. В рамках НИР был разработан «Тренинг одаренности» по теме: «Развитие познавательной активности и творческого мышления учащихся». Апробация программы осуществлялась на базе СОШ №7 г. Рязани, СОШ села Плахино Захаровского района и в образовательных учреждениях Кадомского района.

Фоминой О. В. опубликовано **методическое пособие «Формирование положительных установок в тренинге самопознания личности при работе с одаренными детьми».** В нем представлена психодиагностическая и развивающая программа занятий для работы с одаренными детьми с целью формирования толерантного поведения, выработки навыков конструктивного решения межличностных конфликтов и повышения самооценки при помощи тренинга самопознания личности.

**Проведены исследования по теме: «Возможности выявления способных и одаренных детей при помощи проективных методик».** Результатом деятельности явилась психодиагностическая программа для работы с учащимися по выявлению познавательных способностей и творческого мышления с помощью проективных методик, апробация программы осуществлялась на базе СОШ с. Истье Старожиловского района.

Таким образом, накопленный опыт по психологическому сопровождению творческого развития личности используется сотрудниками кафедры при проведении курсов по данной тематике. В дальнейшем разработку данного направления продолжится в рамках национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

**О. В. Фомина**, зав. научно-исследовательской лаборатории диагностики, коррекции и реабилитации РИРО

## Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки – это определенная величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.



Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем преодоленного расстояния и другими показателями. Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др. Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Показателями реакции организма на

нагрузку являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и внешние признаки утомления занимающихся (изменение цвета кожи, выделение пота, нарушение ритма дыхания и др.).

Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин.

Регулирование физической нагрузки достигается следующими способами:

- изменением количества повторений одного и того же упражнения;
- изменением суммарного количества физических упражнений;
- изменением скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- варьированием величин внешних отягощений (вес собственного тела, штанга и т. д.);
- выполнением упражнений в усложненных или облегченных условиях (бег в горку, бег под горку, бег по ветру, бег против ветра и т. д.);
- изменением исходных положений (выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т. д.);
- изменением длины дистанций в беге, плавании, беге на лыжах;
- проведением занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке;
- увеличением или уменьшением времени и характера отдыха между выполнением упражнений.

Величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений определяют: возраст, пол, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, а также цели, поставленные перед уроком физической культуры или тренировочным занятием.

Таким образом, физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечно-сосудистых сокращений.

Утомление – это состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

К внешним признакам утомления относят изменение цвета кожи, повышенное отделение пота, нарушение ритма дыхания, нарушение координации движений. Если нагрузка очень большая, то наблюдается покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, появляется одышка. При появлении этих признаков надо прекратить занятия и отдохнуть.

К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание или головокружение. В таких случаях надо закончить занятие.

О том, как организм переносит нагрузку, лучше всего судить по частоте сердечных сокращений. Пульс измеряют в начале занятия, в ходе и после выполнения физических нагрузок. Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд./мин., во время средней – 130-150 уд./мин., а во время большой – свыше 150 уд./мин. В норме пульс должен восстановиться к исходному уровню через 15 минут.

Для контроля и самоконтроля за переносимостью физических

нагрузок используются и простые функциональные пробы, например, с приседаниями. У занимающегося измеряется частота пульса в покое (исходный уровень), после чего он выполняет 20 приседаний



за 30 секунд. Время восстановления пульса до исходного уровня к 3-й минуте считается хорошим показателем, к 4-5-й минуте – удовлетворительным, к 6-й минуте и более – неудовлетворительным.

Контролировать физическую нагрузку можно и по частоте дыхания. В покое частота дыхания обычно составляет 12-16 раз в минуту. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке – до 18-20 раз, при значительной – до 20-30 раз в минуту. Подсчитывают частоту дыхания за 30 секунд, и полученный результат умножают на два.

**И. В. Пронина**, зав. УМК физического образования РИПО