

Муниципальное казенное учреждение

«Научно – методический информационный центр»

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИЦ 10-11 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Шиловских Константин Владимирович**

Учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 32» города Белгорода

Белгород

2016

**Содержание.**

Раздел I. Информация об опыте.....	3
Раздел II. Технология опыта.....	6
Раздел III. Результативность опыта.....	18
Библиографический список.....	22
Приложение к опыту.....	23

## Раздел 1. Информация об опыте

### Условия возникновения и становления опыта.

Технология опыта учителя складывалась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – лицей № 32 города Белгорода. Данное образовательное учреждение расположено в центре города, имеет хорошую репутацию и обладает достаточной материальной базой в области физической культуры. В нее входят: футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки, прыжковые ямы. Волейбольная и баскетбольная площадки с новым покрытием, силовой городок, четыре теннисных корта. В здании лицея есть спортивный зал, тренажерный зал, стрелковый тир и два зала для ритмической гимнастики.

В школе обучается 1128 детей. Средний ученик данного общеобразовательного учреждения из полной, со средним достатком семьи, проживающей в отдельной квартире и имеющей 1-2 ребенка. Сложность ученического коллектива определяется различным уровнем мотивации, порой пассивной позицией в отношении учебной самостоятельной деятельности.

Причиной обращения к фитнес-технологиям на уроках физической культуры стало снижение мотивации к стандартным урокам, и как следствие, снижение уровня физического развития у девочек 10-11 классов.

**Актуальность опыта.** Актуальность проблемы развития физических качеств у школьниц старшего звена возникла давно. Любой человек может реализовать свои физические способности либо путем саморазвития и самовоспитания, либо получив соответствующее образование. Однако в реальной практике обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития: овладение приемами рефлексивного поведения происходит стихийно и, как следствие, медленно и малоэффективно. Кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована, главным образом, на реализацию образовательной функции и почти полностью игнорирует развивающую функцию. В результате обучающиеся не получают конкретных знаний о методах и способах развития способностей, лишены возможности планомерно и эффективно развиваться физически.

Между тем, в последнее время к физическому развитию и совершенствованию молодежи предъявляются повышенные требования: сдача ВФСК «Готов к труду и обороне», Президентские игры и Президентские состязания. Поэтому возникает необходимость поиска средств повышения уровня физического развития обучающихся, развития их познавательного и творческого потенциала через внедрение современных образовательных технологий.

Работа над данной темой позволила выявить следующие **противоречия**:

1. Между необходимостью использования новых средств и методов повышения уровня физического развития старшеклассниц и недостаточной

технологической проработкой этого процесса в условиях современного образования.

2. Между стихийным формированием личности, физическим развитием ребенка и управлением его развития.

Опыт можно определить как поисковый и считать актуальным в связи с тем, что ученик является активным участником учебно-воспитательного процесса. Только при таком отношении можно воспитать человека, для которого нормой жизни будет стремление к духовно-нравственным ценностям и дальнейшему совершенствованию в области физической культуры, который станет целеустремленным, сознательным, и самое главное, физически более совершенным членом общества.

#### **Ведущая педагогическая идея опыта.**

**Ведущая идея опыта** заключается в разработке комплекса упражнений, включающего различные виды аэробики, зрительной и дыхательной гимнастик, а также элементов релаксации. Такая деятельность обучающихся становится одним из универсальных средств, обеспечивающих повышение уровня мотивации и уровня физического развития старшеклассниц.

#### **Длительность работы над опытом.**

**Первый этап** (сентябрь-ноябрь 2013 года) – выявление проблемы снижения мотивации к урокам физической культуры у старшеклассниц и снижения у них уровня физического развития; подбор и изучение литературы по педагогике и психологии; определение задач, форм и методов работы, проведение анкетирования и интервьюирование девочек старших классов.

**Второй этап** (декабрь 2013г. – май 2014г., 2014-2015 учебный год) – создание и апробирование системы внедрения фитнес-технологий в урочную деятельность лицея.

**Заключительный этап** (2015-2016 учебный год) – проведение диагностики, сбор информации о целесообразности данного опыта для решения проблемы физического развития с помощью фитнес-технологий.

#### **Диапазон опыта**

**Диапазон опыта** достаточно широк. Данный подход применим на уроках физической культуры в 10-11 классах, а также в системе внеурочных занятий.

#### **Теоретическая база опыта**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься полезным трудом.

Этот вопрос затрагивается многими учеными. Среди них – многие известные российские и зарубежные специалисты.

*Аэробика* в последнее время является одной из наиболее популярных разновидностей физической тренировки, в процессе которой движения выполняются под ритмичную музыку. Аэробика, по мнению мастера спорта СССР, президента Федерации фитнес-аэробики Слуцкер О.С., оказывает общеукрепляющее воздействие как на сердечно-сосудистую систему, так и дыхательную. Регулярные занятия аэробикой способствуют скорому похудению и ощутимому улучшению фигуры.

Одним из видов аэробики является *степ-аэробика*, которая особо необходима в качестве профилактики и лечения таких серьёзных заболеваний, как артрит и остеопороз. Джина Миллер рекомендует выбирать этот вид аэробики в качестве восстановительных упражнений после травмы колена, а также для укрепления мышц. Движения в степ-аэробике чрезвычайно просты, что делает её универсальным видом фитнеса для людей различного возраста и уровня физической подготовленности. Занятия степ-аэробикой помогают улучшить фигуру, подтянуть мышцы голени, бедер и ягодиц.

*Танцевальная аэробика* (автор Джейн Фонда) способствует укреплению мышц тела, особенно эффективно – нижней части. При условии регулярных занятий происходит активная стимуляция сердечно-сосудистой системы, заметное улучшение координации движений, выпрямление осанки, а также сжигание лишнего жира. Большую часть нагрузки принимают на себя крупные группы мышц.

*Тай-бо* (автор – Билли Бэнкс) является очень молодым и уже весьма популярным видом фитнес-тренировок. Тай-бо требует особой выносливости, силы и энергии. Специалистами замечено, что 1 час занятий тай-бо по затратам энергии эквивалентен 10-километровому забегу на беговой дорожке. Различные элементы боевых движений из бокса, каратэ и таэквондо исполняются в стиле аэробики под энергичную музыку. Поскольку данный вид фитнеса не предполагает контактного боя, риск травм при занятиях сводится к нулю.

Во время активных занятий возникает необходимость в *аутогенной тренировке*. Психотерапевтическая методика И.Г. Шульца направлена на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Также большое внимание уделяется *релаксации*. Уильям Бейтс считает, что она снижает тонус скелетной мускулатуры. Она может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями.

*Релаксация по Джекобсону* – нервно-мышечная релаксация, особенно подходящая для людей, которые не могут расслабиться с помощью аутогенной тренировки.

*Зрительная гимнастика* – это упражнения для профилактики заболеваний и коррекции зрительного аппарата.

*Дыхательная гимнастика* – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания.

**Новизна** опыта состоит в системном подходе к физическому развитию старшеклассниц на основе использования комплекса упражнений, включающего элементы фитнес-аэробики, танцевальной аэробики, тай-бо и психологического тренинга (аутогенная тренировка, релаксация).

### **Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.**

Применение данного опыта возможно при использовании рекомендованных Минобрнауки учебно-методических комплексов по физической культуре базового и профильного уровней обучения с обучающимися любых возрастных групп в общеобразовательных учреждениях любого типа.

### **Раздел 2. Технология опыта**

Физическое развитие обучающихся четко взаимодействует со средствами мотивации их на это.

Внедрение в урочную деятельность фитнес-технологий позволило нам повысить уровень мотивации среди старшеклассниц при посещении уроков физической культуры. В связи с этим основная **цель** педагогической деятельности – создать условия для физического развития и дать возможность получить удовлетворение от уроков физической культуры посредством использования элементов танца, силовых упражнений для различных групп мышц, а также релаксации.

Для реализации поставленной цели решаются следующие **задачи**:

- создание условий для овладения обучающимися элементов фитнес-аэробики, необходимыми для развития их творческого и физического потенциала, оптимальной самореализации;
- развитие коммуникативных универсальных действий;
- воспитание общественно-активной, творческой личности, стремящейся к физическому совершенствованию.

### **Организация учебно-воспитательного процесса.**

На основе анализа научно-методической литературы нами были разработаны комплексы занятий фитнесом с детьми старшего школьного возраста. Отличительной их особенностью является комплексная оздоровительная направленность. Вместе с тем, в занятиях используются

широко практикуемые в современной системе старшего школьного воспитания: дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, аутогенная тренировка, релаксация и ее виды, массаж и самомассаж.

Каждый комплекс рассчитан на 2 недели практического применения. Продолжительность 1 комплекса составляет 45 минут. Количество занятий: 1-2 в неделю.

Существует несколько комплексов:

1. Аэробика и силовой комплекс
2. Степ-аэробика и силовой комплекс
3. Тай-бо и силовой комплекс

Структура носит традиционный характер и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная состоит из одного из нижеперечисленных видов:

1. Упражнения на правильную осанку;
2. упражнения на растяжку;
3. общеразвивающие упражнения по типу ритмической гимнастики.

Основная часть состоит из одного блока.

1. Один из комплексов фитнеса.

Заключительная часть также состоит из одного из нижеперечисленных видов:

1. Зрительная и дыхательная гимнастика
2. Аутогенная тренировка

Это разделение частей занятия на блоки отображает психофизическую особенность школьников, которые, по данным исследований психологов, способны поддерживать произвольное внимание не более 15 минут. Учет данного факта позволяет поддерживать внимание и желание детей качественно заниматься на протяжении всего занятия.

Также было определено, что часть старшеклассниц имеют повышенный уровень тревожности. В связи с этим стал вопрос о решении данной проблемы. Одним из способов стало использование на уроках физической культуры элементов релаксации и аутогенной тренировки. В процессе занятий релаксацией обучающимися достигается расслабление и снимается напряжение, снижается уровень тревожности, связанный с пребыванием на уроке физической культуры. Переживая опыт релаксации снова и снова, обучающиеся постепенно привыкают направлять свою энергию на стимуляцию и прояснение ума. Эту энергию они направляют на развитие скрытых умственных способностей. Они приходят в приподнятое состояние духа. Их личность становится более яркой и определенной. Таким будет самый наглядный и очевидным результат наших упражнений, направленных на снятие тревожности у обучающихся. Данные представлены в таблице.

## Примерный комплекс

### I. Подготовительная часть

### *1.1. Упражнения на правильную осанку*

1. Исходное положение (И. п.) — ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (впереди). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно 5–10 раз.

2. И. п. — то же. На 1 — повернуть голову вправо, удерживать позу 3–5 с, на 2 — и. п., на 3–4 — то же влево. Повторить 4–6 раз.

3. И. п. — то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. Повторить 10–15 раз.

4. И. п. — стойка на коленях с опорой на руки. На 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз. Повторить 10–15 раз.

5. И. п. — упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 — выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3–4 — и. п. Повторить 4–6 раз.

6. И. п. — то же, но ноги слегка разведены. На 1–2 — медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3–6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7–8 — и. п., на 9–16 — то же в другую сторону.

7. И. п. — стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3–5 с, затем вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз.

8. И. п. — стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний — к тазу). На 1 — присед, на 2 — и. п., на 3 — наклон вперед, на 4 — и. п., на 5 — наклон вправо, на 6 — и. п., на 7 — наклон влево, на 8 — и. п. Повторить 4–6 раз.

9. И. п. — стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5–10 с. Повторить 4–6 раз.

10. И. п. — стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3–4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. Повторить 4–6 раз.

11. И. п. — то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

### *1.2. Упражнения на растяжку*

1. Шпагат вдоль стены. Это простое упражнение, которое очень эффективно растягивает пах. Лягте на спину в нескольких сантиметрах от стены, поднимите ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно разведите их в стороны, до ощущения растяжки в паху.

2. Широкий шпагат. Прекрасное упражнение для растягивания паха и бёдер. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги, так чтобы вам было комфортно, и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибайте.

3. Баттерфляй. Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в сторону. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени еще шире.

4. Баттерфляй сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытаясь опустить колени ещё ниже.

5. Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лягте на спину и притяните одно колено к своей груди. Вторая нога прямая. Как вариант можно притягивать колено к противоположному плечу.

6. Двухступенчатая поза Упражнение предназначено для растяжки четырёхглавой мышцы. Встаньте на одно колено, вторую согнутую ногу выдвинете вперёд. Возьмитесь рукой за поднятую вверх ступню и начните притягивать её к своим ягодицам.

7. Скрученная поза. Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперёд и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинут через первую. Начните поворачиваться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бёдра и мышцы грудной клетки.

8. Поза тюленя. Очень аккуратно выполняйте это упражнение, если у вас есть проблемы в нижней части спины. Лягте на живот. Затем приподнимите на прямых руках верхнюю часть тела и начните гнуться назад, не отрывая ноги от пола.

9. Растяжка икр. Не забывайте выполнять это упражнение! Оно поможет вам во время лазания увереннее ставить ноги на маленькие полочки. Наклонитесь вперёд, отперевшись на руки, так, чтобы угол между ногами и торсом был примерно 90 градусов. Расслабьте ноги и начните попеременно сгибать и разгибать колени на одной, а затем на другой ноге.

## 2. Основная часть

### 2.1. Аэробика и силовой комплекс

1. Вращение головой. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс. Выполните вращательные движения головой, наклоны вперед-назад и влево-вправо (к плечам) в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

2. Вращение руками. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вдоль туловища. Вращайте прямыми руками сначала вперед, а затем назад по 10-12 раз. Во время выполнения упражнения спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание произвольное.

3. Повороты туловища. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки согните в локтевых суставах и поднимите на уровне груди так, чтобы они были параллельны полу. Выполняйте повороты влево и вправо (по 10 раз в каждую сторону), стараясь как можно больше повернуться назад. При повороте в сторону делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

4. Наклоны туловища в стороны. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки над головой. Нагибайтесь вправо-влево (по 10-12 раз в каждую сторону). При наклоне в сторону делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

5. Наклоны туловища вперед-назад. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс. Выполните наклоны вперед-назад (по 10-12 раз в каждую сторону). При наклоне вперед руками касайтесь пола, при наклоне назад старайтесь прогнуться как можно сильнее. При наклонах делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

6. Наклоны. Поставьте ноги вместе, встаньте на носки, руки положите на пояс. Присядьте, затем поднимитесь, сначала упираясь руками в пол, а затем подняв их над головой. Потянитесь вверх как можно сильнее. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз.

7. Махи ногами. Встаньте прямо, возьмитесь одной рукой за опору, другую положите на пояс. Выполняйте махи ногой с согнутым коленом вперед-назад и в сторону (по 10-12 раз в каждую сторону). При махе ногой делайте выдох, возвращаясь в исходное положение – вдох. Закончив упражнение, повторите махи другой ногой.

8. Приседания. Встаньте прямо, ноги вместе, руки положите на пояс. Выполните 10-12 приседаний. При этом спина должна оставаться прямой. При приседании делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

9. Выпрямление ног. Сядьте на край стула, подтяните ноги к животу, руки подложите под ягодицы. Выпрямляйте поочередно-то одну, то другую ногу, держа спину прямо. Выполните 10-12 махов каждой ногой. При выпрямлении ноги делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

10. Тренировка брюшного пресса. Лягте на спину, на жесткую ровную поверхность (пол), пятки вместе, руки свободно положите вдоль туловища. Одновременно отрывайте плечи и ноги от пола, спина при этом должна оставаться прямой. В начале тренировки можно помогать себе руками, уперев их в пол. При отрыве плеч и ног от пола делайте вдох, при возвращении в исходное положение – выдох. Повторите упражнение 6-8 раз.

11. Ножницы. Лягте на спину, на жесткую ровную поверхность (пол), руки свободно положите вдоль туловища. Приподнимите ноги на 10-15 см от пола, выполняйте махи ногами, сводя их и разводя в стороны (правую ногу – вправо, левую ногу – влево). Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз.

12. Велосипед. Лягте на спину, на жесткую ровную поверхность (пол), руки свободно положите вдоль туловища. Поднимите ноги на 30-40 см от пола, согните их в коленях и выполняйте ногами движения, напоминающие кручение педалей на велосипеде. Дыхание произвольное. Выполните упражнение в течение 2-3 минут, постепенно убывая темп.

13. Уголок. Лягте на бок, одну руку положите под голову, другую – на бедро или, согнув локоть, на пол. Согните колени под углом 45° и поднимайте их на 10-15 см над полом. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз на каждом боку.

14. Потягивание. Встаньте на четвереньки, обопритесь на колени и вытянутые руки. Вытяните вперед правую руку и поднимите выпрямленную левую ногу. Держите левую ногу и правую руку на одном уровне. Тяните выпрямленную руку вперед, а поднятую ногу назад, растягивая позвоночник. Дыхание произвольное. Повторите упражнение, поменяв руку и ногу.

15. Приседания в стороны. Встаньте на колени, руки положите на пояс, спину выпрямите, смотрите прямо перед собой. Садитесь то вправо, то влево. При смене сидячего положения на исходное (стоя на коленях), не помогайте себе руками, поднимайтесь, напрягая мышцы ног. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз в каждую сторону.

16. Кузнецик. Сядьте на пол, ноги согните, ступни соедините подошва к подошве. Притяните ступни к паху и удерживайте ноги в данном положении за голени, сохраняя спину прямой. Наклонитесь вперед, расслабьте ноги и начните движения коленями вверх-вниз. Посидите в таком положении 2-3 минуты. Дыхание произвольное.

17. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Встаньте прямо, согните руки в локтевых суставах, правую руку положите на левое плечо, левую руку – на правое плечо. Выполните ходьбу на месте, старайтесь поднимать бедра как можно выше. На каждое поднятие бедра делайте вдох, на опускание – выдох. Постепенно увеличивайте темп ходьбы. Выполняйте упражнение в течение 2-3 минут.

18. Разведение рук в стороны. Лягте на спину, пятки соедините, руки положите на затылок. Во время вдоха разведите руки в стороны, во время выдоха сведите обратно. Выполните упражнение 10 раз.

19. Сгибание коленных суставов. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища. Попеременно сгибайте ноги в коленных суставах и подводите их к животу на выдох. На вдох отводите и выпрямляйте. Повторите упражнение 10 раз.

20. Качели. Лягте на спину, руки опустите вдоль туловища. Приподнимайте туловище, прогибая грудной отдел позвоночника во время вдоха и опуская во время выдоха. Повторите упражнение 10 раз.

21. Подъем корпуса. Лягте на живот, одну руку положите на затылок, другую – на грудь. Поднимите верхнюю часть корпуса руками, делая вдох, опустите, делая выдох. Повторите упражнение 10 раз.

22. Тренировка спины. Лягте на живот, руки опустите вдоль туловища ладонями вниз. Поднимайте ноги попеременно, одновременно поднимая туловище, опираясь на руки и делая вдох. При возвращении в исходное положение делайте выдох. Повторите упражнение 8 раз.

23. Тренировка косых мышц спины. Лягте на бок, на валик. Закиньте руки за голову, делая вдох, опустите, делая выдох. Выполните упражнение в медленном темпе 4 раза.

Первый этап работы – разминочная ходьба, в процессе которой происходит разогрев организма и его подготовка, в том числе и психологическая к предстоящим нагрузкам. Разминайтесь так же как и в комплексе аэробики. Первые 5 минут просто походите на месте, высоко поднимая колени, без нашагивания на платформу. Сделайте серию приставных шагов из стороны в сторону (степ-тач на полу), руки вытянуты вдоль тела, во время шага вперед поднимайте руки вверх, во время шага назад – опускайте в исходное положение.

*Нашагивание на платформу.* Следующие 5 минут нашагивайте на платформу попеременно правой и левой ногой, как будто бы вы поднимаетесь и опускаетесь по лестнице. Это базовый шаг степ аэробики и бейсик – степ. После этого осторожно потяните мышцы спины, бедер, задней поверхности бедра, икр, ягодиц и можете приступать к основной части занятия. Высший ступень – танец на стеле, ваша же задача – равномерно нагрузить ноги и кардиосистему и при этом сжечь много калорий и почувствовать себя уверенно на стеле. Выполняйте шаги последовательно, уделяя работе над каждым шагом 5-10 минут.

*Степ-ап.* Шагните правой ногой на платформу, левую ногу ставьте на носочек за правой, выглядит как шаг и легкий акцент, на пол возвратитесь с левой ноги, повторите шаг с левой ноги. Не перекашивайте таз в процессе упражнения и не ходите по стелу так, чтобы ваши пятки свисали во время упражнения с платформы. Степ-ап – это шаг который не дает высокой нагрузки. На нем удобно отдыхать, если вы чересчур переутомились во время работы. Он идет в середине каждой связки при разучивании танцевальных движений.

*Бейсик степ.* Уже знакомая вам имитация шагов по лестнице. Повторяйте ее необходимое время, стараясь, чтобы ваши движения были естественными. Не нужно опрокидывать корпус при ходьбе на стеле назад, выгибать ноги в коленях или подпрыгивать, если ваше тело к этому не готово.

*Шаг-колено.* Поднимайтесь на платформу как при степ- ап, но левую ногу не приставляйте к правой, а сгибайте в колене и подтягивайте колено к животу. Не нужно выворачивать колено, пусть нога будет направлена прямо, а корпус при подъеме колена стремится чуть вперед.

*Шаг-кик.* Поднимайтесь на платформу одной ногой, вторую резко выбросите вперед, имитируя удар.

*Шаг-бэк.* Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении. Шагните одной ногой на платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодицы поднимите назад.

*Шаг-кёл.* Правой ногой шагните на стел, левую согните в колене, подтягивая пятку к ягодице, ходите энергично и естественно, не суетитесь и не «зависайте». Это касается всех шагов.

*Ви-степ.* Поочередно наступайте ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

*Бейсик-овер.* Шагните правой ногой на платформу, приставьте к ней левую ногу, спуститесь с обратной стороны платформы, повернитесь к левому краю платформы и повторите, возвращаясь в исходное положение. Так вы совершите круг. Для усложнения можно делать еще и вращение рук вверх.

*Мамбо.* Левая нога на полу, правая нашагивает на степ, ставит точку и сразу делает шаг с точкой назад. Повторить в обе стороны.

После того, как аэробная часть закончена, потянитесь и приступайте к силовой.

*Отжимание от стена.* Встаньте перед платформой на колени, ладонями упритесь в платформу, выполните серию из 12-15 отжиманий, повторите 3 раза.

*Отжимание от стена на трицепс.* Степ поставь на третий уровень, сядьте на платформу ягодицами, потом ягодицы свесьте с платформы и силой мышц рук отожмитесь. Ладони параллельны друг другу, ногами старайтесь себе не помогать, помните, что работают в этом упражнении мышцы рук.

*Выпад на степ.* Встаньте перед платформой, степ на 3 уровне. Поставьте правую ногу на платформу, левая на полу на носке. Выполните 20 выпадов с каждой ноги, следите за тем, чтобы колено не выходило за носок.

*Выпад со стена.* Аналогично предыдущему упражнению, только на платформе стоит «задняя» нога. Выполнить 20 раз.

*Скручивание с сопротивлением.* Поставьте одну «ногу» стена на третий уровень, одну на первый. Лягте спиной на платформу так, чтобы голова была внизу. Ноги поставьте на степ и сделайте 20 медленных скручиваний на пресс, потом 10 быстрых. Повторите серию 3 раза, после этого поменяйте положение на противоположное и подтягивайте ноги, согнутые в коленях, к груди в аналогичном режиме

*Экстензии.* Степ споит ровно на третьем уровне. Ложитесь лицом вниз, руки и ноги на полу, поднимитесь, оторвите руки и ноги от пола и тянитесь ими вверх. Повторите упражнение 20 раз, проделайте 2 серии.

После завершения силового комплекса потяните основные группы мышц.

### 3. Заключительная часть

#### 3.1. Дыхательная гимнастика

Основные правила цикла:

1. Свобода и непринужденность дыхания (все упражнения выполняются мягко, естественно, без усилия).
2. Не напрягаться, снимать все «мышечные зажимы».

3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, вспомнить его основные элементы.

4. Сделать глубокий выдох.

5. Выполнить дыхательное упражнение.

6. Отдохнуть после упражнения, расслабившись. Уловить внутренние ощущения.

Когда весь комплекс будет освоен, можно делать его с закрытыми глазами, чтобы лучше сосредоточиться, добиться чистоты дыхания, ощущения струи воздуха.

#### *Поза сосредоточения.*

Встать удобно, расставив ноги на ширину плеч, стопы параллельны, опора на середину стопы. Согнуть руки в локтях и на уровне чуть выше груди, соединить кисти основаниями ладоней и кончиками пальцев. Можно представить, что между ладонями зажат огонек, который согревает руки, сосредоточиться на нем. Улыбнуться, лицо и руки расслабить. Плечи опущены, голова и позвоночник на одной линии. Упражнения дыхательной разминки.

1. Встать прямо, руки вдоль туловища, расслаблены. Выдох. Начать медленный вдох. По мере заполнения легких плечи поднимаются, и затем без задержки делать выдох, опуская плечи.

2. Со вдохом по мере заполнения легких плечи медленно отводить назад, сводя лопатки и сближая за спиной руки. Затем медленно выдыхаем, двигая плечи и руки вперед, сжимая грудную клетку. Руки и плечи не напрягать.

3. Со вдохом наклониться влево. С выдохом занять исходное положение. То же вправо. Шея и руки не сгибаются.

4. Выдох. Медленно отклонить голову назад, прогибая позвоночник в грудном отделе, вдох. С выдохом наклонить голову вперед, сгибаясь в грудном отделе, посмотреть на свои колени. Руки висят свободно, движения плавные.

5. Вдох. Равномерно и плавно скручивать позвоночник, отводя одну руку за спину, другую вперед, – выдох. При возврате в исходное положение – вдох. Бедра неподвижны. Повторить то же в другую сторону.

6. Поочередно плечами выполнять круговые плавные движения. То же в обратную сторону. Дыхание произвольное. Упражнение делать с плавным переходом из одного в другое. На всю разминку отводится 6 мин. По окончании принять позу сосредоточения и отдохнуть. Вторая поза сосредоточения – сомкнутые в замок руки внизу.

#### *Основные дыхательные упражнения.*

Для контроля дыхания кладем ладонь одной руки на живот, другой – сбоку грудной клетки на уровне локтя.

*Успокаивающее нижнее дыхание.* На вдохе заполняются только отделы легких, живот выпячивается. При выдохе живот втягивается по мере выдоха

воздуха из нижних отделов легких. Грудная клетка при этом остается неподвижной.

*Укрепляющее среднее дыхание.* Повышает тонус организма. На вдохе воздух заполняет средние отделы легких, грудная клетка расширяется. При выдохе ребра возвращаются в исходное положение. Живот при этом неподвижен.

*«Радостное» верхнее дыхание.* Поднимает настроение. Для контроля руки положить на ключицы. При вдохе воздух заполняет верхние отделы легких, грудная клетка поднимается вверх, во время выдоха – опускается в исходное положение. При этом живот неподвижен и грудная клетка не расширяется.

*Гармоничное полное дыхание.* На вдохе воздух постепенно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких. При этом выпячивается живот, затем расширяется грудная клетка, и, наконец, она поднимается вверх, а живот чуть подтягивается. На выдохе воздух постепенно выходит сначала из нижних, затем из средних и верхних отделов легких. При этом опускается живот, затем сужается и, наконец, опускается грудная клетка. Таким образом, гармоничное полное дыхание складывается из нижнего, среднего и верхнего дыхания. Внимание сосредоточивать на потоке воздуха. Вдох и выдох плавные, без задержек. Так дышит человек, который наполнен покоем, силой и радостью, когда его чувства согласованы и уравновешены.

*Ритмичное дыхание.* Выполняется во время ходьбы. Прогуливайтесь, равномерно шагая, расслабив лицо, опустив плечи. Дыхание произвольное, чтобы было приятно. Вдох и выдох делать на равное количество шагов. Например: три шага – вдох, три шага – выдох. Надо выбрать наиболее удобное для себя количество шагов и дышать равномерно, спокойно.

*Очищающее «ха» – дыхание.* Встать прямо, расставив ноги на ширине плеч. Поднимая руки перед собой вверх, сделать свободный глубокий вдох по типу гармоничного полного дыхания. Задержать дыхание, сколько приятно, расслабить горло, открыть рот и сделать энергичный выдох, опуская руки и наклоняясь вперед. При этом свободно выходящий воздух издает звук «ха». Медленно расправиться и отдохнуть в течение 2-3 дыхательных циклов (вдох-выдох). Повторить упражнение 3 раза. Выдыхать воздух с облегчением, как бы освобождаясь от забот. Упражнение стимулирует отторжение слизи, накопившейся в дыхательных путях.

*Энергетизирующее дыхание – «задувание свеч».* Сделать полный вдох и задержать дыхание, сколько приятно. Сложить губы трубочкой и выдохнуть весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу. С первым выдохом воздух выходит из живота, со вторым – из груди, с третьим – из верхушки легких. Туловище и голову держать прямо. Выполнять упражнение сильно и с задором. Отдых 2-3 цикла. Делать не более 3 раз.

*Стимулирующее «шипящее» дыхание.* Гармонично полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно из

живота, груди, верхушек легких как можно медленнее и весь, издавая свистящий звук, как при произнесении звука «с». Сопротивление выходящему воздуху создает язык. Повторить 3 раза.

### *3.2. Релаксация по Джекобсону*

В общих чертах обучение можно разделить на этапы техники расслабления.

**Первый этап** можно условно разделить на 3 шага.

1) лежа на спине, согнуть руки в локтевых суставах и резко напрячь мышцы рук; обратить внимание на возникающее ощущение мышечного напряжения;

2) расслабить мышцы и дать рукам свободно упасть; обратить внимание на возникающее мышечное расслабление и так повторить напряжение и расслабление мышц несколько раз;

3) сокращать бицепсы, напрягая их сначала сильно, потом все более и более слабо; осознавать слабые мышечные сокращения и оставаться в состоянии полной неподвижности с расслабленными мышцами-гибателями 15 мин; научиться достигать исчезновения самых легких степеней напряжения бицепсов; после этого назначают упражнения, направленные на обучение расслаблению остальных поперечно-полосатых мышц-гибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса и др., в последнюю очередь – мышц лица и глаз (отводят глаза в сторону и вызывают ощущение напряженности мышц), мышц горлани и языка, участвующих в акте речи.

**Второй этап** обучения – «дифференцированная релаксация». Человек обучается сидя расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении, далее после специальных упражнений – расслаблять мышцы при письме и чтении, не участвующие в этих актах. Т.е. грубо говоря, выключать те мышцы, которые не задействованы в работе «здесь и сейчас».

**На третьем этапе** обучения предлагается в повседневной жизни замечать, напряжение каких мышц возникает у него при аффективных состояниях, от которых он желал бы избавиться (страх, тревога, смущение); уменьшить, а затем и предупредить сопровождающие их локальные мышечные напряжения и таким образом избавиться от этих нежелательных эмоций. Теперь непосредственно техника выполнения расслабления по Джекобсону.

Под счет, про себя или вслух – «раз-два-три-четыре», постепенно напрягаете мышцы. На счёт «четыре» мышцы максимально напряжены. На следующие четыре счёта («раз-два-три-четыре») удерживаете максимальное напряжение в мышцах и еще больше напрячь их. На счёт четыре вы резко сбрасываете напряжение. Далее вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, изучаете это ощущение расслабления, какое оно, что напоминает, на что похоже, какие субъективные ощущения возникли, наслаждаетесь ими, запоминаете их. Можете представить образы расслабления в тех мышцах, с

которыми в данный момент работаете. Это может быть вид расслабленных мышц, или какие-либо ассоциативные темы, типа развязанный узел, кисель, тёплый мёд, все, что придёт вам в голову. По поводу счета, считая, не концентрируйте внимание на счёте. Счет идет фоном, в своём ритме, не спеша, как вам удобно. При мышечном расслаблении можно придерживаться следующей последовательности. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. «левое плечо – правое плечо», «левое предплечье – правое предплечье».

Начнём с мышц рук и плечевого пояса.

- 1) напряжение достигается максимальным поднятием плеча.
- 2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс, как культурист).

3) Работаем на мышцы предплечья. Для максимального напряжения мышцы предплечий согните руку в лучезапястных суставах, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

- 4) То же самое – к тыльной стороне предплечья

Мышцы ног.

- 1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак;
  - 2) носок ноги тянется максимально вверх 3) носок ноги тянется вперёд;
- Дыхание.

На первые «раз-два-три-четыре» – вдох. На вторые «раз-два-три-четыре» – пауза. На третий счёт «раз-два-три-четыре» – выдох. На четвёртые «раз-два-три-четыре» – пауза

Шея и трапециевидная мышца.

1) напрягаем мышцы шеи и трапециевидную мышцу, можно представить, что вы несете в прямых руках очень тяжелые сумки, штангу и т.п.

Лицо.

- 1) Максимально поднимаете брови («удивление»);
- 2) максимально поднимаете крылья носа («отвращение»);
- 3) максимальное растяжение губ («улыбка»);
- 4) сжатие челюстей;

5) зажмуривание. После этого делаете упражнений для лица 2,3,4,5 одновременно. В конце можно также сделать все перечисленные упражнения «волной» – постепенно напрягай все группы мышц.

Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц – повторите упражнения для этой группы.

### *3.3 Прогрессивная мышечная релаксация (с элементами прогрессивной релаксации и аутогенной тренировки).*

Прогрессивная релаксация позволяет идентифицировать отдельные мускулы и мышечные группы, особенно напряженные, и различать состояния расслабления и напряжения. Прогрессивную релаксацию проводят лежа, при этом внимание концентрируется то на одной, то на другой группе мышц. Некоторым обучающимся не сразу удается достичь существенных

успехов в глубокой миорелаксации, для этого требуется иногда достаточно длительный период. Сначала, даже после 20-минутной процедуры ученик может ощущать только частичную релаксацию, однако со временем он сможет полностью расслабиться за несколько секунд.

На несколько секунд плотно сожмите руку в кулак. Сконцентрируйте внимание на напряжении.

Постепенно ослабьте напряжение. Почувствуйте расслабление, поднимающееся по руке и медленно распространяющееся по всему телу.

Закройте глаза и пассивно отдохните. Сосредоточьтесь на дыхании.

Повторите процесс напряжения и расслабления в мышцах торса, по 5-10 секунд на каждую мышцу. Напрягите мышцы рук, поднимите плечи, напрягите мышцы живота, ягодиц, бедер, икр, стоп. В последнюю очередь плотно зажмурьте глаза и сведите брови. Не забывайте расслабить каждую группу мышц, по крайней мере, на 15 секунд, прежде чем напрячь следующую.

На всем протяжении упражнения продолжайте ровно и глубоко дышать.

#### 3.4. Визуализационная релаксация

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите глубоко, ровно и медленно в течение нескольких минут.

Теперь вообразите место, где вы расслаблены и Вам хорошо: на пляже, в сауне или на солнце.

Когда сцена зафиксируется в вашем воображении, подумайте о своих теплых руках и ногах, почувствуйте это ощущение и пассивно понаблюдайте его.

Когда вы начнете расслабляться, ваши руки и ноги станут теплее.

Если вам удается изменять температуру, обратите внимание на внутренние ощущения, которыми сопровождается подъем температуры.

Таким образом, вы можете научиться достигать более прямого контроля над изменениями температуры рук и ног без какой-либо помощи в виде компьютерной обратной связи.

### Раздел 3. Результативность.

Критерием результативности опыта является повышение уровня **физического развития** учащихся, такие как улучшение качества сдачи нормативных требований на уроках физической культуры. В исследовании принимали участие 25 учениц нашего лицея, которые отнесены к основной и подготовительной группам здоровья.

Таблица. №1

№	Тесты	Ед.измерения	2013-14 уч.год	2014-2015 уч.год	Результат
1	Кросс 2000 метров	мин. Сек	10.35±1.33	10.14±1.07	+0.21±0.26
2	Бег 100 метров	Сек.	17,4±0,7	16,6±0,4	0,8±0,3

3	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье	см.	+13±5	+20±3	+7±2
4	Прыжок в длину с места	см.	172±13	183±8	11±5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	14±3	21±5	7±2

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о качественном изменении в сдаче нормативов по физической культуре.

В кроссе на 2000 метров улучшение произошло в среднем на 21 секунду.

В беге на 100 метров улучшение произошло в среднем на 0,8 секунды.

В наклоне вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье улучшение произошло в среднем на 7 сантиметров.

В прыжках в длину с места улучшение произошло на 11 сантиметров в среднем.

В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу улучшение в среднем произошло на 7 раз.

По результатам **психологической диагностики**, целью которой было изучение уровня адаптации обучающихся 10-х классов, было выявлено, что 36% ребят имеют повышенный уровень школьной тревожности (методика Кондаша). Из этого количества ребят испытывают тревожность 34% девочек (9 человек из 25), в том числе и на уроках физической культуры (по результатам анкетирования).

Таблица № 3.

Повышенный уровень тревожности старшеклассниц		
2013-2014 учебный год	2014-2015 учебный год	Результат
9/36%	3/12%	6/24%

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что количество старшеклассниц с повышенным уровнем тревожности сократилось с 9 до 3 человек, что составляет 12% от общего числа девочек.

Результатом работы также является участие старшеклассниц в **научной и исследовательской деятельности** в области фитнеса и физической культуры в целом, пропагандируя здоровый образ жизни. Об этом

свидетельствуют результаты их участия в различных конкурсах, олимпиадах, конференциях, семинарах.

Таблица № 2.

№	Ф.И.О.	год	Конкурс, смотр, соревнования	Уровень	Результат
1	Бараева Алена, Езерская Елена	2014	X Всероссийская Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Муниципальный	1 место
2	Литвинова Ирина, Дагаева Ангелина	2014	«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно-практической конференции, г. Томск	Международный	Публикация (статья)
3	Литвинова Ирина, Дагаева Ангелина	2014	Региональный этап XVIII Российской научной конференции школьников «Открытие»	Региональный	4 место
3	Литвинова Ирина, Дагаева Ангелина	2015	XI Всероссийская Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Муниципальный	1 место
4	Литвинова Ирина, Тарасова Ангелина	2015	IV Всеукраинской студенческой научно-практической конференции «Возможности физического воспитания школьников и студентов в современных условиях»	Международный	Публикация (статья)
5	Литвинова Ирина	2015	Ежегодная студенческая конференция «Физическая культура современной молодежи в рамках недели науки НИУ «БелГУ»	Всероссийский	2 место
6	Литвинова Ирина	2015	Научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «МОЛОДЕЖЬ И НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС», «БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА» (БГТУ им. В.Г.Шухова) Губкинский филиал	Международный	Публикация (статья)
7	Кривошней Даниил	2015	Сборник научных статей Всероссийской с международным участием	Международный	Публикация (статья)

Шиловских Константин Владимирович

			очно-заочной научно-практической конференции (22 октября 2015 г.)		
8	Пашнева Дарья	2015	Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции (22 октября 2015 г.)	Международны й	Публикация (статья)
9	Морозов Евгений	2015	ВСЕРОССИЙСКОГО ОТКРЫТОГО КОНКУРСА НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ МОЛОДЁЖИ «МЕНЯ ОЦЕНЯТ В XXI ВЕКЕ»	Муниципальны й	участие
10	Хрусталева Дарья	2015	ВСЕРОССИЙСКОГО ОТКРЫТОГО КОНКУРСА НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ МОЛОДЁЖИ «МЕНЯ ОЦЕНЯТ В XXI ВЕКЕ»	Муниципальны й	участие
11	Наконечная Лилия	2015	ВСЕРОССИЙСКОГО ОТКРЫТОГО КОНКУРСА НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ МОЛОДЁЖИ «МЕНЯ ОЦЕНЯТ В XXI ВЕКЕ»	Муниципальны й	участие
12	Пашнева Дарья	2015	ВСЕРОССИЙСКОГО ОТКРЫТОГО КОНКУРСА НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ МОЛОДЁЖИ «МЕНЯ ОЦЕНЯТ В XXI ВЕКЕ»	Муниципальны й	участие
13	Кулумбаев Данияр	2015	областного конкурса исследовательских краеведческих работ участников Всероссийского туристско- краеведческого движения «Отечество», посвященного 70-летию Победы в Великой Отечественной войне	Муниципальны й	участие

Шиловских Константин Владимирович

14	Коровянская Анна	2015	РЕГИОНАЛЬНЫЙ СИМПОЗИУМ НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ «МОИ ИССЛЕДОВАНИЯ – РОДНому КРАЮ»	Региональный	участие
15	Заяц Лолита	2015	«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно- практической конференции, г. Томск	Международны й	Публикация (статья)
16	Коровянская Анна	2015	«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно- практической конференции, г. Томск	Международны й	Публикация (статья)
17	Наконечная Лилия	2015	«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно- практической конференции, г. Томск	Международны й	Публикация (статья)
18	Копиева Евгения	2015	«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно- практической конференции, г. Томск	Международны й	Публикация (статья)
19	Пашнева Дарья	2016	Ежегодная конференция студенческая конференция «Физическая культура студенческой молодежи» в рамках недели науки НИУ «БелГУ»	Региональный	2 место
20	Кривошней Даниил	2016	Ежегодная конференция студенческая конференция «Физическая культура студенческой молодежи» в рамках недели науки НИУ	Региональный	2 место

Шиловских Константин Владимирович

			«БелГУ»		
21	Наконечная Лилия	2016	Конкурс научно-исследовательских работ студентов, аспирантов и молодых ученых по гуманитарным и общественным наукам ГФ «БГТУ» имени Шухова	Международный	2 место
22	Масленникова Анна	2016	Конкурс научно-исследовательских работ студентов, аспирантов и молодых ученых по гуманитарным и общественным наукам ГФ «БГТУ» имени Шухова	Международный	2 место
23	Кривошей Даниил	2016	Конкурс студенческих работ в области физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры ЛГПУ	Всероссийский	участие
24	Пашнева Дарья	2016	Конкурс студенческих работ в области физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры ЛГПУ	Всероссийский	участие
25	Заяц Лолита	2016	XII Всероссийской Акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» в номинации «Исследовательская работа»	Муниципальный	победитель
26	Масленникова Татьяна	2016	XII Всероссийской Акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» в номинации «Исследовательская работа»	Муниципальный	победитель
27	Елисеева Виктория	2016	XII Всероссийской Акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» в номинации «Творческая работа»	Муниципальный	призер
28	Морозов Евгений	2016	XII Всероссийской Акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» в номинации «Творческая работа»	Муниципальный	призер
29	Заяц Лолита	2016	XII Всероссийской Акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» в номинации	Региональный	призер

Шиловских Константин Владимирович

			«Исследовательская работа»		
30	Масленникова Татьяна	2016	XII Всероссийской Акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» в номинации «Исследовательская работа»	Региональный	призер
31	Заяц Лолита	2016	1 Всероссийский конкурс научно-исследовательских и творческих работ Российской Академия Естествознания	Всероссийский	3 место
32	Масленникова Татьяна	2016	1 Всероссийский конкурс научно-исследовательских и творческих работ Российской Академия Естествознания	Всероссийский	3 место
33	Пашнева Дарья	2016	1 Всероссийский конкурс научно-исследовательских и творческих работ Российской Академия Естествознания	Всероссийский	3 место
34	Кривошей Даниил	2016	1 Всероссийский конкурс научно-исследовательских и творческих работ Российской Академия Естествознания	Всероссийский	3 место
35	Кривошей Даниил	2016	2 Шуховский фестиваль научно-исследовательских и проектных работ	Региональный	победитель
36	Пашнева Дарья	2016	2 Шуховский фестиваль научно-исследовательских и проектных работ	Региональный	победитель
37	Наконечная Лилия	2016	2 Шуховский фестиваль научно-исследовательских и проектных работ	Региональный	лауреат
38	Масленникова Анна	2016	2 Шуховский фестиваль научно-исследовательских и проектных работ	Региональный	лауреат
39	Елисеева Виктория	2016	II Международной научно-практической интернет-конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации»	Международный	Публикация (статья)
40	Масленникова Анна	2016	II Международной научно-практической интернет-конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения	Международный	Публикация (статья)

Шиловских Константин Владимирович

			физической культуры, спорта и физической реабилитации»		
41	Наконечная Лилия	2016	II Международной научно-практической интернет-конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации»	Международный	Публикация (статья)
42	Пашнева Дарья	2016	II Международной научно-практической интернет-конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации»	Международный	Публикация (статья)
43	Соловьева Анастасия	2016	II Международной научно-практической интернет-конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации»	Международный	Публикация (статья)
44	Хрусталева Дарья	2016	II Международной научно-практической интернет-конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации»	Международный	Публикация (статья)

**Приложение**

**Результаты успеваемости, качества знаний учащихся по физической культуре за последние 2 года и первой четверти 2015/16 учебного года:**

Учебный год	Кол-во обучающихся	Классы, в которых учитель работает согласно тарификации	Успеваемость по предмету (в %)	Кол-во и % обучающихся, успевающих на «4» и «5»
2013/2014	172	1а,1б,1в,1г,5г,6в,10а,10б	100	97%
2014/2015	186	2а,2б,2в,2г,7б,7в,10в,11а,11б	100	98%
2015/2016 первая четверть	152	3а,3б,3в,3г,10а,10б,10г,11в	100	100%



### Победители и призеры муниципального этапа Олимпиады школьников по физической культуре

Чачава Тимур, ученик 11 «А» класса, призер муниципального этапа Олимпиады школьников по физической культуре в 2014-15 учебном году.

### Победители, призеры, лауреаты творческих конкурсов, смотров, соревнований (за последние 2 года)

№	Ф.И.О. или команда	Конкурс, смотр, соревнования	Этап	Место
1	Команда лицея по гандболу (юноши)	56 Спартакиада школьников	Муниципальный	1
2	Команда лицея по гандболу (девушки)	56 Спартакиада школьников	Муниципальный	2
3	Команда лицея по гандболу (юноши)	57 Спартакиада школьников	Муниципальный	1
4	Команда лицея	Ежегодная спортивная эстафета, проводимая НИУ «БелГУ», посвященная Дню защитника Отечества	Региональный	1



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 32» ГОРОДА БЕЛГОРОДА**

308002, г. Белгород, ул. Мичурина, 39, тел./факс 26-47-08

E-mail: school132bel@mail.ru

24.05.2016г. № 304

Заместителю директору МКУ  
«НМИЦ»  
Управления образования  
администрации г. Белгорода  
Иевлевой Е.В.  
Перестенко Н. В.,  
директора МБОУ «Лицей №32»  
г. Белгорода

**ЗАЯВКА**

Прошу внести в городской банк данных актуального педагогического опыта работы Шиловских Константина Владимиоровича, учителя физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 32» города Белгорода по проблеме (теме) «Физическое развитие школьниц 10-11 классов на уроках физической культуры посредством фитнес-технологий».

Актуальность опыта заключается в развитии физических качеств у школьниц старшего звена. Любой человек может реализовать свои физические способности либо путем саморазвития и самовоспитания, либо получив соответствующее образование. Однако в реальной практике обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития: овладение приемами рефлексивного поведения происходит стихийно и, как следствие, медленно и малоэффективно. Кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована, главным образом, на реализацию образовательной функции и почти полностью игнорирует развивающую функцию. В результате обучающиеся не получают конкретных знаний о методах и способах развития способностей, лишены возможности планомерно и эффективно развиваться физически.

Противоречия опыта заключаются:

1. Между необходимостью использования новых средств и методов повышения уровня физического развития старшеклассниц и недостаточной технологической проработкой этого процесса в условиях современного образования.

2. Между стихийным формированием личности, физическим развитием ребенка и управлением его развития.

Ведущая идея заключается в разработке комплекса упражнений, включающего различные виды аэробики, зрительной и дыхательной гимнастики, а также элементов релаксации. Такая деятельность обучающихся становится одним из универсальных средств, обеспечивающих повышение уровня мотивации и уровня физического развития старшеклассниц.

Новизна опыта состоит в системном подходе к физическому развитию старшеклассниц на основе использования комплекса упражнений, включающего элементы фитнеса и психологического тренинга (аутогенная релаксация, релаксация).

Директор МБОУ «Лицей №32»

МБОУ

“Лицей № 32”



Перестенко Н. В.

## **РЕЦЕНЗИЯ**

на опыт работы учителя физической культуры  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
лицей №32

**Шиловских Константина Владимировича**

### **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИЦ 10-11 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ»**

*Актуальность исследования К.В. Шиловских определяется резким снижением состояния здоровья школьной молодёжи, причиной которого является низкая двигательная активность, потеря интереса к занятиям физической культурой, высокие интеллектуальные нагрузки и нервно-психические напряжение, проявляющиеся в процессе образовательной деятельности. При этом свободное время школьника заполнено разного рода мероприятиями, которые кумулируют негативные явления гиподинамии и напряжённого интеллектуального труда, вызывая различные сбои в нормальном функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата. Данное обстоятельство обуславливает необходимость проведения научных исследований, которые позволили бы определить эффективные средства, способствующие повышению здоровья, развития физических качеств у девушки и юношей. Реализацию данной проблемы автор видит в целенаправленном использовании средств фитнес-технологий, которые, с одной стороны были связаны с плановыми занятиями по физической культуре, с другой – позволяли оперативно устранять негативные последствия гиподинамии и высоких интеллектуальных нагрузок, а также способствовали развитию физических качеств.*

Достижение этой цели осуществляется Константином Владимировичем с помощью комплекса методов исследования, которые позволили:

1. Диагностировать физическую подготовленность и развитие двигательных способностей учащихся;
2. Выявить проблемы и противоречия, нуждающихся в решении;
3. Разработать систему фитнес-технологий и обеспечить предметно-развивающую и пространственно-развивающую среды для реализации новой системы;
4. Разработать поурочные планы занятий, праздников, фестивалей, развлечений с отслеживанием процесса развития двигательных способностей, поэтапным и сравнительным анализом полученных результатов.

*Научная новизна опыта Константина Владимировича состоит в том, что им:*

1. разработано содержание базовой и вариативной части программы с использованием фитнес-технологий в виде комплексов упражнений и

вариантов их применения, направленных на повышение уровня физической подготовленности школьников и физического развития;

2. обосновано, с использованием системы фитнес-технологий, повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой и самостоятельной физкультурной деятельности.

Практическая значимость работы Константина Владимировича Шиловских состоит во включении в учебный процесс лицея №32 опытной системы фитнес-технологий для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств у девочек 10-11 классов.

Особо хочется отметить, что автор представил результаты исследования в работах школьниц на международной научно - практической конференции «Молодежь и научно-технический прогресс» и на XVIII Российской научной конференции школьников «Открытие».

Важным положительным моментом является то, что основное содержание опыта раскрыты в статьях и методических разработках.

В целом работа Константина Владимировича является состоявшимся научным исследованием. Свидетельствующим о незаурядных способностях автора, которые позволили получить большой массив данных и вытекающие из них результаты.

Анализ уровня компетентности в области организации учебной деятельности показал, что К.В. Шиловских владеет на высоком уровне умениями: организовать учебную деятельность обучающихся; формировать способы совместной профессиональной деятельности и сотрудничества; реализовать контроль и коррекцию учебной деятельности; обеспечить оперативное и адекватное педагогическое оценивание. Константина Владимировича отличают творческое отношение к организации взаимодействия с обучающимися, стремление к проявлению методического мастерства, ответственное отношение к своим обязанностям, умение проявлять творческий подход к решению разнообразных педагогических задач.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры спортивных дисциплин  
НИУ «БелГУ»

А.А. Третьяков





БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 32» г. БЕЛГОРОДА**

308002, г. Белгород, ул. Мичурина, 39, тел./факс 26-47-08

E-mail: school32bel@mail.ru

№ 176

на №   от 10.05.2016г.

Выписка из протокола заседания методического совета.

Дата проведения 7 сентября 2015 года.  
Присутствовали: 17 человек.

Повестка дня:

1. О рассмотрении и внесении в лицейский банк данных актуального педагогического опыта учителя физической культуры лицея Шиловских Константина Владимировича.

Слушали:

1. Павлову С.В., заместителя директора лицея, которая познакомила членов методического совета с опытом работы учителя физической культуры лицея Шиловских К.В. по теме «Физическое развитие школьниц 1- - 11 классов на уроках физической культуры посредством фитнес- технологий». Актуальность исследований учителя определяется резким снижением состояния здоровья школьной молодёжи, причиной которого является низкая двигательная активность, потеря интереса к занятиям физической культурой, высокие интеллектуальные нагрузки, проявляющиеся в процессе образовательной деятельности. Решение данной проблемы учитель видит в целенаправленном использовании средств фитнес – технологий, которые, с одной стороны были связаны с плановыми занятиями по физической культуре, с другой – позволяли оперативно устранять негативные последствия гиподинамии и высоких интеллектуальных нагрузок, а также способствовали развитию физических качеств.

Научная новизна опыта Константина Владимировича состоит в том, что им:

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

1. Наименование Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №32» города Белгорода
2. Полный адрес с указанием индекса и телефона 308015, город Белгород, улица Мичурина, 39, 26-47-08
3. Год создания. Ф. И. О. руководителя 1972, Перестенко Николай Васильевич
4. Номер и дата государственной аккредитации, кем выдан документ 31АО1 л0000035 №3478 от 05.12.2012 департамент образования, культуры и молодежной политики Белгородской области
5. Форма обучения (дневная, вечерняя, сменная) дневная
6. Продолжительность обучения по ступеням: НОО – 4 года, ООО – 5 лет, СОО – 2 года
7. Количество классов-комплектов 44
8. Количество учащихся 1122
9. Средняя наполняемость классов 25,5
10. Сменность занятий (1, 2 смены) 2 смены
11. Численность учащихся на одного педагога 12,5
12. Наличие профильных классов (указать профиль) физико-математический – 4; химико-биологический – 6.
13. Наличие классов с углубленным изучением предметов(указать предмет) математика – 11.
14. Коррекционные классы нет
15. Группы продленного дня 4
16. Количество педагогов 90, из них пенсионеров 30
17. Заслуженные учителя 2
18. Почетный работник общего образования ( Отличник народного просвещения )(количество) 25
19. Другие награды Почетная грамота Министерства образования РФ – 2.
20. Образование педагогов (кол-во) высшее 86, среднее профессиональное 3, н/высшее 1.
21. Курсы повышения квалификации (кол-во человек за последние 5 лет) 88
22. Квалификационная категория (кол-во чел.): высшая 50, первая 18, вторая 0.
23. Кол-во педагогов, имеющих ученую степень (отметить постоянных, совместителей) 5.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРТА ПЕДАГОГА

Шиловских Константин Владимирович

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 32» города Белгорода, учитель физической культуры, с 2013 года, 3, 10(девочки) и 11(девочки) классы

Дата рождения: 17 января 1981 года

Место рождения: город Белгород

Базовое образование: Московская государственная академия физической культуры, Воронежский государственный институт физической культуры, специалист физической культуры и спорта, «Физическая культура и спорт» 2003

Педагогический стаж и квалификационная категория: 12 лет, первая квалификационная категория

Звания, награды, премии, научные степени: Мастер спорта России по гандболу

Участие в научных педагогических конференциях, конкурсах:

1. Сертификат участника международной научно-практической конференции «Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса», г. Липецк (2014)

2. Сертификат Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики НИУ «БелГУ», г. Белгород (2015)

3. Сертификат Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Педагогика и образование в системе научного образования», г. Белгород (2015)

4. Сертификат 1 Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования Содержание, направленность, методика, организация», г. Белгород (2009)

5. Сертификат Международной научно-практической конференции «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности», г. Белгород (2011)

6. Сертификат Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». Г. Чебоксары (2009)

7. Сертификат 2 Международной научно-практической конференции «Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации», г. Белгород (2015)

8. Сертификат Всеукраинской научно-методической конференции «Волейбол в физическом воспитании студенческой и школьной молодежи», г. Кривой Рог (2015)

9. Сертификат 6 Международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития науки и технологий» г. Белгород (2015)

Обобщался ли ранее опыт, по какой проблеме (теме): нет

Дата внесения опыта в базу данных образовательного учреждения: нет  
Имеются ли публикации (выходные данные):

1. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ» Материалы межрегиональной научно–практической конференции, г. Томск (19 декабря 2014 г.)
2. МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно–практической конференции, г. Томск, (19 декабря 2014 г.)
3. МЕСТО УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно–практической конференции, г. Томск (19 декабря 2014 г.)
4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно–практической конференции, г. Томск (19 декабря 2014 г.)
5. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ», материалы межрегиональной научно–практической конференции г. Томск, (19 декабря 2014 г.)
6. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА», материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию образования Белгородской области (12 апреля 2014г.)
7. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию образования Белгородской области (12 апреля 2014г.)
8. ВНЕДРЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ВО ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, материалы Всероссийской научно-практической

конференции, с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета Белгород (10-11 февраля 2015г.)

9. ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ Материалы Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета Белгород, (10-11 февраля 2015г.)

10. НЕКОТОРЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, волейбол у фізичному вихованні студентської та учнівської молоді збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної конференції (21 травня 2015 рік), Кривий Ріг.

11. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАК СРЕДСТВА МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, можливості і фізичного виховання школярів та студентів у сучасних умовах збірник матеріалів iv всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (16 квітня 2015р.)

12. ПОКАЗАТЕЛИ УЛУЧШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ, тезисы 2 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (31 октября – 1 ноября 2014г.) город Липецк.

13. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КРАЙНИХ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ, тезисы 2 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (31 октября – 1 ноября 2014г.), город Липецк.

14. FITNESS CLASSES IN PRIMARY SCHOOL, DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN THE MUNICIPAL BUDGET EDUCATIONAL INSTITUTION – LYCEUM NO. 32, BELGOROD, THE RUSSIAN FEDERATION, AS A KIND OF FORMATION HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER PUPILS, международная научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «МОЛОДЕЖЬ И НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС» г.Губкин (16 апреля 2015 г.)

15. ПРОБЛЕМЫ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КРАЙНИХ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ, проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях сборник статей хі международной научной конференции (6 февраля 2015 г.)

16. Особенности психологического состояния гандболистов при подготовке к спортивным соревнованиям ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, сборник статей XI международной научной конференции (6 февраля 2015 г.)

17. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ, проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях сборник статей XI международной научной конференции (6 февраля 2015 г.)

18. FITNESS CLASSES IN PRIMARY SCHOOL, DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN THE MUNICIPAL BUDGET EDUCATIONAL INSTITUTION – LYCEUM NO. 32, BELGOROD, THE RUSSIAN FEDERATION, AS A KIND OF FORMATION HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER PUPILS, актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей І Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (23 квітня 2015 р.) Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О.В. Пешкової – Харків, 2015. - 195 с.

19. FITNESS CLASSES IN PRIMARY SCHOOL, DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN THE MUNICIPAL BUDGET EDUCATIONAL INSTITUTION – LYCEUM NO. 32, BELGOROD, THE RUSSIAN FEDERATION, AS A KIND OF FORMATION HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER PUPILS, современные тенденции развития науки и технологий : сборник научных трудов по материалам VI Международной научно-практической конференции (30 сентября 2015 г.): в 10 ч. / Под общ. ред. Е.П. Ткачевой. – Белгород : ИП Ткачева Е.П., 2015. – № 6, часть IV. – 148 с.

20. ЗАВИСИМОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ ОТ ТАКТИЧЕСКОГО РИСУНКА ИГРЫ, всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта», "Белгородский государственный национальный исследовательский университет" (НИУ «БелГУ»), педагогический институт, факультет физической культуры (2015г.)

21. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта», "Белгородский государственный национальный исследовательский университет" (НИУ «БелГУ»), педагогический институт факультет, физической культуры (2015г.)

22. ПРОБЛЕМА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ, проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы первого междунар. науч. конг (Белгород, 21-24 октября) в 2 ч. / под ред. В.В. Сокорева. – Белгород: изд-во БелГУ, 2009 – ч. 2. – с. 232-234

23. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы междунар.

науч.-практич. конференции. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 37 – 39

24. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ВЗРЫВНОГО КОМПОНЕНТА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

ГАНДБОЛИСТОВ, сборник научных трудов по материалов международной научно-практической конференции «Современные направления теоретический и прикладных исследований 2010» Том 34. Физика и математика, физическое воспитание и спорт, сельское хозяйство, геология. – Одесса: Черноморье, 2010 С.37 – 39

25. АГРЕССИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В ГАНДБОЛЕ, сборник научных трудов по материалов международной научно-практической конференции «Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте 2010» Том 12. Педагогика, психология и социология, Физическое воспитание и спорт. – Одесса: Черноморье, 2010 С. 49 – 52

26. АГРЕССИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА, вестник СНО сб. студ. науч. работ \ отв. ред. В.В. Гончарова. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2010 С. 181-184

27. РОЛЬ ТРЕНЕРА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГАНДБОЛИСТОВ, сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции «Современные направления теоретических и прикладных исследований, 2011» Том 29. Туризм и рекреация, Физическое воспитание и спорт. – Одесса: Черноморье, 2011 С. 66-69

28. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КУРАТОРА И СТУДЕНТОВ, <http://nano.bsu.edu.ru> интернет-семинар «воспитательные технологии в деятельности куратора студенческой группы», 2011

29. ТЕОРЕТСКЕ ПРЕДПОСТАВКЕ РЕШЕЊА ПРОБЛЕМА ГОДИШЊЕГ ЦИКЛУСА ПРИПРЕМЕ РУКОМЕТАША ВИШОЈ КВАЛИФИКАЦИЈИ, XI Међународни научни скуп фис комуникације 2011 у спорту, физичком васпитању и рекреацији ниш, 20.-22. октобар 2011 године

30. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ СТУДЕНТОМ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ, психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижение нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф. (Белгород 16-19 июня 2011г.): в 2ч. – Белгород: ИПК, 2011. – Ч. 2. – 338 с.

31. Особенности атакующих действий команд в гандболе, культура физическая и здоровье 4(34) – 2011. С 28-31

32. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КЛАССИФИКАЦИИ, физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно-практической конференции – Томск: ТПУ, 2011. – с. 121-125

33. ПРОБЛЕМЫ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КРАЙНИХ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ, совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза: материалы Всерос. науч.-практич. конф., посвящ. 50-летию основания кафедры физического воспитания в НИУ «БелГУ» и 60-летию профессора А.А. Горелова, 2-3 апреля 2012 г. / НИУ «БелГУ». – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2012. – 563 с.

34. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ГАНДБОЛИСТОВ, физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. – С. 149-151.

35. СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА, физическое воспитание студентов, 6 – 2012. - С. 42-46

36. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ, физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно–практической конференции – Томск: ТПУ, 2012. – С. 295-299

37. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА, физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно–практической конференции – Томск: ТПУ, 2012. – 380 с.

38. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОМУ КУРСУ «ГАНДБОЛ», сборник: «Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности». Выпуск 27. Серия «Физическая культура и спорт». – Белгород, ИЗД-ВО ОГАОУ ДПО «Бел ИРО», 2015. – 88с.

Дополнительные сведения. Факты, достойные упоминания:

2001 год – получение почетного звания «Мастер спорта Российской Федерации»

2001-2003 года – игрок молодежной сборной России по гандболу

2002 год – Чемпион Кубка СНГ, бронзовый призер Чемпионата России среди команд Суперлиги в составе ГК «Энергия», гор. Воронеж

2003 год – бронзовый призер Чемпионата России среди команд Суперлиги в составе ГК «Энергия», гор. Воронеж

2004 год – Чемпион России среди команд Высшей лиги в составе ГК «Сокол», гор. Белгород

2005 год – Чемпион России среди команд Высшей лиги в составе ГК «Сокол», гор. Белгород

2014 год – Чемпион России среди команд 1 Лиги (лига ветеранов) в составе ГК «Воронеж»

2016 год – Благодарность департамента образования Белгородской области, приказ от 28.03.2016г., № 39-пг

Рабочий адрес: Белгородская область, город Белгород, улица Мичурина, 39

Домашний адрес: Белгородская область, город Белгород, улица Михайловское шоссе, 30, кв. 1

Рабочий телефон: (4722)26-47-08

Домашний телефон: 8-920-209-67-65

Электронная почта: konstantin.schilovsckih@yandex.ru