

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГОБУ «ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

ФГБОУ ВПО «ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. И.А. БУНИНА»

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ  
САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА  
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

МАТЕРИАЛЫ IX ВСЕРОССИЙСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

*16-17 ноября 2016 года*



Липецкая область • 2016

**Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях.** Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции (16-17 ноября 2016, Липецкая область). – Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – М.: Издательство Перо, 2016. – 287 с. [Электронное издание]

В сборнике рассмотрены теоретико-практические аспекты развития физической культуры и спорта в контексте современных социально-экономических преобразований общества начала XXI века. Представлены научно-методические труды по проблемам развития сферы физической культуры и спорта с целью выработки предложений для самореализации человека и улучшения качества его жизни в современном социуме с использованием технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Представленные материалы посвящены рассмотрению вопросов оздоровления нации, привлечения молодежи в спорт и популяризация физической культуры и спорта в регионе. Участники конференции поделились практическим опытом работы, обсудили проблемы профессиональной компетенции современного специалиста и наметили пути и перспективы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на ближайшие годы.

Редакторская группа:

Дементьев В.В., кандидат педагогических наук, начальник управления физической культуры и спорта Липецкой области;

Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, директор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

Технические редакторы: Гулевская Е.С., начальник отдела методической и пропагандистской работы; Быкова С.П., редактор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

УДК 796:159.9  
ББК 75.4(2Рос)

ISBN 978-5-906909-43-5

© Авторы статей, 2016

Материалы сборника публикуются в авторской редакции

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>РАЗДЕЛ I. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РФ .....</b>	<b>10</b>
<b>РАЗДЕЛ II. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И КОМПЛЕКСА ГТО КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....</b>	<b>11</b>
АРТЕМОВ А.С. ГТО: к вопросу внедрения комплекса в воспитательный процесс ВУЗа.....	12
БОГАЧЕВА Т.А. Реализация требований к физической подготовке студентов на занятиях легкой атлетики и сдачи нормативов ГТО.....	14
БОРИСЮК Н.В., ГРУДОВИК Т.Н., ЯНЧУК М.Е., БАРАНОВ О.Б. Студентов и студенток.....	16
ВЫРОДОВА С.И. Пути воспитания оздоровительно-волевой сферы студентов.....	17
ВЫРОДОВА С.И. Игровая деятельность как средство самовоспитания.....	18
ГОЛУБЕВА С.Е. Особенности использования фитнес-программ по физической культуре со студентками.....	20
ДЕМЕНТЬЕВ В.В., НЕВЕЙКИНА Н.В. Совершенствование институтов развития отрасли физической культуры и спорта в Липецкой области.....	22
ДУБКОВА Е.С., СТАРШИНОВ Е. Занятия волейболом в техническом вузе, как средство физического воспитания студентов.....	29
ЕПИХИН А.В., ПЕШКИН В.А., ШУКЛОВ С.Г. ВСФК ГТО в контексте развития массового спорта...	31
ЗВЕРЕВА Н.А., НЕМЕРОВСКИЙ В.М. К вопросу воспитания волевой сферы студентов, занимающихся самооздоровлением.....	33
ИОНОВА Е.А., БАРЫШЕВА З.В. Ритмическая гимнастика в учебном процессе по физическому воспитанию студентов.....	35
КЛИМЕНКО П.В. К вопросу о самостоятельных занятиях студентов физической культурой.....	36
КОВТУНОВИЧ Н.В. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» как элемента здоровья нации.....	37
КОМАРОВА Л.В. Методика проведения ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.....	40
ЛЯХОВИЧ Е. М., ШИНДИНА А. В., МИЛАШУК Н. С. Ритмическая гимнастика как один из компонентов развития гибкости у студенческой молодежи.....	43
МИХАЙЛОВА Э.И., МИХАЙЛОВ Н.Г., ДЕРЕВЛЕВА Е.Б. Аэробика в помощь учителю физической культуры средней школы.....	44
МОИСЕЙЧИК Э.А., ЗАВЬЯЛОВ Н.Д. Физическая культура в вузе и ее роль во внеучебной деятельности студентов.....	48
НЕКРАСОВА Т. Туристический поход в физкультурно-спортивном комплексе ГТО.....	50
НЕМЕРОВСКИЙ В.М. К вопросу массового оздоровления населения средствами простейшего спортоборудования.....	51
НИЖНИК Г.Н., СТОЛЯРОВА Е.П. Анализ двигательной подготовленности женщин в возрасте от 18 до 60 лет.....	52
НИКИФОРОВА О.Н., ЧЕШИХИНА В.В. Современные тенденции внедрения нового ВФСК ГТО в систему физического воспитания студентов.....	54
ОВСЯННИКОВА М.А. Проведение круговой тренировки со студентами ВУЗа.....	57

ОВЧИННИКОВА Е.И., ШИБАЕВА А.А., НИКОЛЕНКО Ю.Ф. Применение оздоровительных технологий в подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО.....	58
ПЕНЧЕНКОВ А. В. Привлечение населения к факторам здорового образа жизни при подготовке к сдаче ГТО.....	61
ПЕРЕВОЗНИКОВА Н.И., ПЛАХОТНИОК А. Д. Физкультурно-спортивная деятельность как средство преодоления стресса во время учебного процесса.....	64
ПЕРОВ А.П., БАРЫШЕВА З.В. Учебные нормативы и комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.....	67
ПЕРОВ А.П. Технические средства в освоении студентами нормативных упражнений.....	68
ПЕТРИЩЕВА Н.А., СТОЛЯРОВА Е.П. Воспитание двигательных способностей детей младшего школьного возраста посредством игровой деятельности.....	71
ПИНЯГИН П. Ю. Системный анализ соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков	75
ПОНАРИНА О.С. КАРТАШОВА Е.В. Исследование мотивационно-потребностной сферы и основных форм двигательной активности учащихся старшего школьного возраста.....	78
ПУДОВА Е.Ю. Мотивация потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями у студентов ГАПОУ МО «СКФКИС» .....	80
РУБЕНКОВА Е.А. Утренняя гимнастика как средство самовоспитания студенческой молодежи.....	82
СИГИТОВА Л.Г. О ходе внедрения и реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Липецкой области: основные аспекты.....	83
СУЛЕЙМАНОВА М.И. Учет типа телосложения студентов на занятиях по физической культуре.....	85
ЦАНДЫКОВ В.Э. Проектная деятельность как способ развития интереса школьников к национальными видами спорта народов России.....	87
ЧЕШИХИНА В.В., ЧЕШИХИН В.А. Современный взгляд на развитие детско-юношеского спортивного движения в России на современном этапе.....	90
ЮДИНА Д. В., СМИРНОВА Е.Ю., ПРЯНИШНИКОВ В. Ю., ПРЯНИШНИКОВА О.А. Эволюция становления, перспективы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) .....	93
ЮСУПОВА Л.П., КОНДРАТЬЕВА Н.Н. Активизация деятельности школьников на уроках физической культуры.....	96
<b>РАЗДЕЛ III. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....</b>	<b>100</b>
АБАКШИНА О.Н. Выявление и развитие спортивно-одаренных детей на раннем этапе физического развития.....	101
АКИЕВ А.Г., МЯСНИКОВА Т.И. Анализ результативности в беговых дисциплинах легкоатлетов свердловской области на чемпионатах России в постсоветский период.....	104
АЛЕКСАНДРОВ С.Н. Рекомендации по вопросам техники движений лыжников-гонщиков III и II разрядов.....	108
АЛЕНУШКИНА Е.К., СТЕПНОВА Т.А. Особенности взаимодействия музыкального руководителя и инструктора по физической культуре при подготовке к соревнованиям по спортивной аэробике.....	110
АМЕЛИН С.Н. Обеспечение необходимой соревновательной деятельности юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе.....	112

АНДРЕЕНКО Т.А. Совершенствование тренировочного процесса юных гимнасток.....	113
АНДРЕЙЧЕНКО Н.С. Реализация здоровьесберегающих технологий в режиме учебного дня со студентами колледжа.....	114
БАТУРКИНА Г.В., АВСТРИЕВСКИХ Н.В. Особенности занятий настольным теннисом студентами ВУЗа по элективной дисциплине ФК и спорт.....	116
ГАРДАГИНА Л.Г. Исследование изменений дыхательной системы студентов при занятиях физической культурой.....	118
ГЛЕБИК И.И., ЛИСЮК В.В. Виды подготовки в дзюдо и их значение для достижения максимального спортивного результата.....	120
ГЛЕБИК И. И., ЛИСЮК В. В. Игровая деятельность в спортивных единоборствах.....	121
ЕГОРОВ М.И. Методика повышения точности ударных действий боксеров.....	122
ЕРМАКОВА Ю.А. Особенности физической подготовки детей 7-9 лет в спортивных танцах.....	127
ЖОЛОБОВ В.С. Методические аспекты использования футбола в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.....	128
ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В., КОТОВИЧ Ю.Э. Силовая подготовка чемпиона и серебряного призера олимпийских игр в метании молота Ромуальда Клима.....	130
ЗДАНЕВИЧ А.А., ЯКУБОВИЧ С.К., САМОЙЛЮК Т.А. Особенности проявления скоростно-силовых способностей у хоккеистов различных спортивных групп.....	132
КАЗАРЯН А.А. Изучение показателей физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля в соревновательном периоде.....	133
КАРДАШ Т.А., ГОРСКАЯ И.Ю. Контроль функционального состояния легкоатлетов-новичков студенческой секции нефизкультурного ВУЗа.....	135
КОСМАН М.Д. Эффективность методики, направленной на развитие взрывной силы борцов самбистов.....	138
КРЫНЕЦ Т.Н. Особенности физического развития мастеров спорта по тяжелой атлетике.....	141
ЛИПСКИЙ Е.В. Повышение эффективности преодоления соревновательных дистанций в спортивном плавании.....	143
ЛИСЮК В.В., ГЛЕБИК И.И., ДОРОШУКЕНЕ М.Н. Анализ показателей физического развития дзюдоистов и дзюдоисток.....	145
МИРОНОВА Е.А. Современные тенденции развития художественной гимнастики.....	147
НИКИТУШКИН В.Г., АЛХАСОВ Д.С. Средства текущего контроля для управления тренировочным процессом юных спортсменов, специализирующихся в восточных видах единоборств.....	148
НИКОЛЕНКО Ю.Ф., ОВЧИННИКОВА Е.И, ШИБАЕВА А.А. Изучение функционального состояния системы кровообращения спортсменов, занимающихся военным пятиборьем.....	151
ПЕГОВ В.А., ЧЕРНЕЦОВ М.М. Подготовка к игре в футбол через призму геометрии и искусства.....	153
ПРЯНИШНИКОВ В.Ю., ПРЯНИШНИКОВА О.А., СМИРНОВА Е.Ю., ЮДИНА Д.В. Повышение эффективности физической подготовленности юных волейболистов на основе дифференцированного подбора подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств.....	157

САЗОНОВ А.Н. Роль индивидуальной тренировки хоккеистов в повышении спортивного мастерства.....	160
СЕДЛЯР Т.И. Изменения показателя частоты сердечных сокращений у бегуний на 400 и 800 метров во время УТС на общеподготовительном этапе.....	161
СЕМЯННИКОВА В.В. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов 10-12 лет..	163
СИМОНОВ В.В. Подготовка юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.....	165
ЦАНДЫКОВ В.Э. Особенности реализации программы «спортивная борьба в школы» в различных регионах РФ.....	167
ЧЕРЕМНЫХ Н.А., СУРКОВ С.А. Специфика обучения плаванию студентов в ВУЗе.....	170
ЧИТАЕВА Ю.А. Теннис – грани истории, современный уровень его развития как в мире, так и в России и перспективы на будущее; возможность занятия данным видом спорта сегодня в России.....	172
ШАРОВ А.В., РОДИН С.В., СИДОРУК Е.С. Анализ интервальных экстенсивных методов тренировки по количественным характеристикам частоты сердечных сокращений.....	175
ШЕВЯКОВ А.Н. Возрождение городского спорта в Ельце.....	179
ШЕВЯКОВ А.Н. Принцип построения упражнений в мини-футболе для тренировки «техники эпизодов игры».....	180
ШУКЕВИЧ Л.В., ЗДАНЕВИЧ А.А., БЕРЕЗЯВКА И.В. Сравнительный анализ показателей гребковых движений в плавании Александры Герасимени.....	181
ШУКЕВИЧ Л.В., ЗДАНЕВИЧ А. А., КОСТЮЧИК Е.В. Особенности предстартового состояния бегунов и бегуний на короткие дистанции.....	183
<b>РАЗДЕЛ IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</b>	<b>185</b>
АРСЕНТЬЕВ В.В. Содержание и задачи адаптивной физической культуры.....	186
БАСКАКОВА И.С. Привлечение студентов специальной медицинской группы к занятиям по физической культуре настольными играми.....	186
БУГАЕВСКИЙ К.А. Особенности практического применения лечебной физкультуры, специальных упражнений, и массажа при пролапсе тазовых органов и реабилитации тазового дна.....	188
ГЛЕБИК И. И. ЛИСЮК В. В. Актуальные проблемы реабилитации спортсменов.....	191
ГОРОХОВА Н.П. Особенности общефизической и специальной подготовки юных фехтовальщиков на колясках.....	193
ГРАЩЕНКОВА А. Н. Лечебная физическая культура и спортивная медицина в ВУЗах как метод реабилитации студентов и переход в основную группу физической культуры.....	195
ДУБКОВА Е.С. Роль тренера в психологической подготовке спортсмена-инвалида с ПОДа к соревнованиям.....	198
КРАВЧЕНКО Т.П. Методика коррекции осанки у девушек 15-17 лет.....	201
МЕЛЬНИКОВА Д.В., КУЗНЕЦОВА И.А. Мониторинг функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных хоккеистов с недефференцированной дисплазией соединительной ткани..	203
ПОНАРИНА О.С., ЛЫТНЕВ Н.С. К вопросу об остеохондрозе позвоночника.....	207
РОДИОНОВА Е. Г. Особенности коррекции нарушений осанки у женщин средствами системы пилатес.....	208

САВВИНА Н.П., ВОЛОКИТИН А.В. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой.....	211
СПИРИН В.К., СМИРНОВА Л.В., ЧУПЕХИНА О.А. Формирование и коррекция осанки младших школьников на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды.....	212
ЧЕШИХИНА В.В., НИКИФОРОВА О.Н., СЕЛЕЗНЕВ В.В., НИКИФОРОВ Д.Е., Исследование основных проблем подготовки спортсменов с ограниченными возможностями в условиях специализированных учреждений.....	215
ЧИКУН Д.А., НИКОЛАЕВА К.И. Развитие навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.....	218
ШЕСТАКОВА Д.В., МЕЛИХОВ В.В. Методика обучения футболу девушек 12-14 лет с нарушениями слуха.....	221
ШРАМКО И.Н. Системно-деятельностный подход при обучении детей приёмам массажа и самомассажа на уроках физической культуры специальной медицинской группы.....	224
<b>РАЗДЕЛ V. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ.....</b>	<b>227</b>
КНЯЗЕВА В.В. Педагогические основы совместной деятельности в области физической культуры и спорта .....	228
ЛЯХОВИЧ Е. М., ШИНДИНА А.В., САМОЙЛЮК Т.А. Анализ показателей физического развития студенток факультета физического воспитания.....	231
ЛЯХОВИЧ Е. М., ТИТОВА Л. С., САМОЙЛЮК Т. А. Уровень физического развития студентов факультета физического воспитания.....	232
МИХАЙЛОВА С.В., АНТОНОВ А.Я., ЛЮБАЕВ А.В. Направленное формирование личности студента в процессе физического воспитания.....	233
ЧЕРНЫХ Е.В. Познавательная активность как условие развития профессиональной компетенции человека.....	235
<b>РАЗДЕЛ VI. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>239</b>
НЕВЕЙКИНА Н. В., ИНОЗЕМЦЕВА М. И. Эффективность расходов муниципальных образований Липецкой области на физическую культуру и спорт.....	240
НЕВЕЙКИНА Н. В., КИРСАНОВА И. С., БАЛАНДИНА Е. С. Экономика и финансирование отрасли физической культуры и спорта Липецкой области.....	242
СТОЛОВ И.И. Структура фактора материального, кадрового и экономического обеспечения подготовки спортивного резерва.....	249
<b>РАЗДЕЛ VII. ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....</b>	<b>252</b>
БЕСПУТЧИК В.Г. Отношение к физической культуре и спорту учащихся школ нового типа.....	253
ВЕРБИЦКИЙ В.В., ТОЗИК О.В. Влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.....	254
ГЕРАСИМОВА С.П. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни в контексте создания условий для формирования здорового, спортивного стиля жизни населения	256

Липецкой области.....	
ГУЛЕВСКАЯ Е.С., БЫКОВА С.П. Пропаганда здорового образа жизни как важная социально-коммуникационная задача реализуемая посредством сети интернет.....	<b>259</b>
КЛИМЕНТОВА Е. А. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста...	<b>261</b>
КОТЯШОВА А. С. Здоровьесберегающая среда колледжа как условие формирования у студентов здоровьесберегающей компетентности.....	<b>265</b>
НЕМЕРОВСКИЙ В.М., НИКИТИН А.В. К вопросу самостоятельного оздоровления студентов.....	<b>268</b>
ПАНЧЕНКО Л.В., ПАНЧЕНКО Ю.А. Влияние внутренней мотивации на рост индивидуальных результатов школьников.....	<b>269</b>
ПЕТРИЧЕНКО Ю.А. Роль здорового образа жизни в профилактике правонарушений несовершеннолетних.....	<b>270</b>
ПОПОВА Л.Г. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом – как способ приобщения к здоровому образу жизни.....	<b>274</b>
РУБЕНКОВА Е.А., НЕМЕРОВСКИЙ В.М. Физкультурная деятельность как средство формирования культуры личности.....	<b>276</b>
СУРКОВ С.А., ЧЕРЕМНЫХ Н.А. Методика пропаганды основ здорового образа жизни в студенческой среде посредством волонтерской деятельности.....	<b>277</b>
ТОЛКАНЕВ Д.С. Значимость пропаганды физической культуры и спорта.....	<b>280</b>
ФЕДОРОВА Т. Педагогическая концепция развития мотивации в области физической культуры.....	<b>281</b>
ШЕДОВА З.Д. Активная семейная досуговая деятельность, как основа формирования здорового образа жизни ребенка.....	<b>282</b>
ШЕИНА Л.И., ФОМИНА Е.Н., ОНИЩЕНКО Е.Ю. Выявление и развитие одаренных детей при подготовке к спартакиаде.....	<b>284</b>

**Приветствие статс-секретаря – заместителя Министра спорта Российской Федерации участникам, организаторам и гостям IX Всероссийской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях»**



От имени Министерства спорта Российской Федерации и от себя лично приветствую участников, организаторов и гостей IX Всероссийской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях».

На сегодняшний день развитие отрасли физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений — социальной политики государства. Формирование и модернизация спортивной и физкультурно-оздоровительной инфраструктуры, вовлечение всех категорий населения в систематические самостоятельные или организованные занятия физическими упражнениями, объединенных идеей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», развитие спорта высших достижений - всё это направлено на формирование здоровой, физически развитой и сильной нации.

Уверена, что проведение очередной ежегодной конференции позволит проанализировать и обобщить итоги повседневной практики реализации решений предыдущих мероприятий, что послужит основой для конструктивного диалога в поиске решений наиболее острых проблем и вопросов развития физической культуры и спорта в регионах Российской Федерации, поможет специалистам повысить эффективность их деятельности при реализации новых подходов в формировании здорового образа жизни гармонично и всесторонне развитого населения страны.

Желаю всем участникам и гостям Конференции плодотворной работы, полезных деловых контактов, творческих, научных и профессиональных достижений!

**Статс-секретарь – заместитель  
Министра спорта Российской Федерации  
Н.В. Паршикова**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'N. Parshikova'.

**РАЗДЕЛ I.**

**ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РАЗДЕЛ II.**  
**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА**  
**И КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО**

## ГТО: К ВОПРОСУ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА В ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА

Артемьев А.С., ЕГУ им. И.А. Бунина (г. Елец)

Ключевые слова: Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), история ГТО, внедрение ГТО, физическая культура и спорт.

Современные условия жизни диктуют все новые и новые требования к качеству подготовки выпускника вуза – будущего молодого специалиста. В этой связи большую социальную значимость приобретает система физического воспитания, которая напрямую влияет на формирование всесторонне и гармонично развитой личности выпускника с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Таким образом сегодня перед высшей школой стоит задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему физического воспитания студентов.

В.А. Гриднев и С.В. Шпагин так определяют цель и задачи массовой физической культуры в высшем учебном заведении: целью массовой физической культуры является содействие в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формирование у них способности использовать различные формы физических упражнений и спорта в личной жизни, в семье, в условиях будущей производственной деятельности [1, с. 4]. Эти исследователи указывают на то, что массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива вуза выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача. У студентов должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня. Решению оздоровительных задач способствует повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов. Спорт – эффективное средство укрепления здоровья и физического совершенствования студенческой молодёжи.

Физическая культура и спорт – вспомогательные средства в формировании личности человека. Они существенно влияют на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивают у них эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Факторами, определяющими, по мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность, являются: состояние материально-спортивной базы, направленность учебного процесса и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска и др. [1, с. 4-8].

В достижении данной цели и решении поставленных задач решающую роль играет Комплекс ГТО, одной из основных целей которого традиционно считается увеличение числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышение показателей физической подготовленности жителей страны. Учитывая все вышеперечисленные факторы, можно с уверенностью сказать, что вопрос внедрения и реализации Комплекса ГТО в образовательно-воспитательный процесс вуза сегодня как никогда актуален.

В указе Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172 говорится, что с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно-нормативная основа физического воспитания населения [2].

Как правильно отмечают В.А. Таймазов и Ю.Ф. Курамшин, Комплекс ГТО призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа. Система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства в области физической подготовленности различных групп населения. Комплекс определяет перечень основных знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом [3].

Обращение к историческим аспектам зарождения и развития Комплекса ГТО в России показало, что предпосылки его возникновения отнесены его исследователями ещё к 1918-1925 годам, когда после победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей стал проявляться во всех сферах жизни – в труде, культуре, науке, спорте. В этот период основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт. Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской

власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы [4].

В 30-е годы появился первый Комплекс ГТО, причем ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл именно комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного комплекса.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер. Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника. Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным [4].

Даже в послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также – система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО – для школьников 14 – 15 лет, ГТО 1-й ступени – для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени – для молодежи 19 лет и старше.

Сегодня, в XXI веке, принято говорить о возрождении Комплекса ГТО в России, причем чаще говорят о его возрождении и развитии в учебных заведениях не только среднего звена, но и Высшей школы. Это во многом объясняется тем, что только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а возрождение комплекса ГТО принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Ещё 11 июня 2013 года Президент России издал соответствующее постановление, которое возобновило забытый на 23 года комплекс. А в 2015 году Комплекс уже учитывался как критерий для поступления в ВУЗы. Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре.

Работа по возобновлению и внедрению Комплекса была рассчитана на несколько лет – с 2014 по 2017 годы и предполагала три этапа, два из которых к настоящему моменту уже успешно завершены. Третий этап, а именно «Повсеместное внедрение Комплекса ГТО среди всех категорий населения страны» завершится 1 марта 2017 года. То есть, с 2017 года все россияне, начиная с возраста 6 лет, получат возможность добровольно выполнять нормативы комплекса ГТО. Для оценки уровня подготовленности созданы центры тестирования по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта [5].

В настоящее время Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

- I ступень: 1–2 классы (6 – 8 лет);
- II ступень: 3–4 классы (9–10 лет);
- III ступень: 5–6 классы (11–12 лет);
- IV ступень: 7 – 9 классы (13 – 15 лет);

V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет);

VI ступень: 18 – 29 лет (сюда попадает период обучения молодежи в вузах, включая магистратуру и аспирантуру);

VII ступень: 30 – 39 лет;

VIII ступень: 40 – 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Сам Комплекс состоит из следующих частей:

– первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

– вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса состоит из трёх основных разделов:

1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;

2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

– виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

– нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в Государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Важность внедрения Комплекса ГТО в воспитательный процесс вуза на сегодняшний день не вызывает сомнений. В ряде исследований установлено, что у студентов, включённых в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определённый стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.

Внедрение ГТО в вузы востребовано не только временем, но и социальными факторами. Оно уже позитивно встречено в студенческой среде. Здоровье бесценно, и его фундамент закладывается подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания сегодня как нельзя жизеспособен, и можно надеяться, что реализация Комплекса ГТО в вузах вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

### **Литература:**

1. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. – Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. – 80 с.

2. О Всероссийском физкультурно--спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 3-4.

3. Таймазов, В.А., Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО как основа физического воспитания / В.А. Таймазов, Ю.Ф. Курамшин // Аккредитация в образовании. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.akvobr.ru/kompleks\\_gto\\_kak\\_osnova\\_fozocheskogo\\_vospitaniya.html](http://www.akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html)

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Официальный сайт // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gto.ru>

5. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 67-70.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО**

Богачева Т.А., Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Северный колледж физической культуры и спорта»(ГАПОУ МО «СКФКиС»), Мончегорск

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. В связи с требованиями ФГОС нового поколения в

северном колледже физической культуры и спорта (далее СКФКиС) в программу на практической дисциплине легкая атлетика были внесены изменения. Одним из пунктов было внедрение комплекса ГТО как теоретического, так и практического характера, что способствовало осуществлению контроля за уровнем физической подготовки студентов по нормативам этого комплекса, появился стимул в улучшении оценки по видам дисциплины и приобретает навык профессиональной подготовки.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, во все ступени комплекса ГТО и занятия физической культурой людей старшего возраста.

Раздел легкой атлетики как базовый вид физкультурно-спортивной деятельности является одним из приоритетных в подготовке специалиста физической культуры и спорта.

Некоторые практические нормативы были адаптированы для оценки достижений физической подготовленности студентов по легкой атлетике: за основу взяты установленные виды испытаний и нормативы их выполнения комплекса ГТО с учетом возрастных и половых особенностей студентов. (5,6 ступени).

Таблица 1. «Соотношение требований к отдельным видам испытаний на дисциплине легкая атлетика и норм ГТО»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)		Возраст 16-17 лет					
			Юноши			Девушки		
1.	Бег на 100 м (сек.)	ГТО	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
		На дисциплине	14,2	13,8	13,0	16,4	15,8	15,2
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	ГТО	—	—	—	11.50	11.20	9.50
		На дисциплине	—	—	—	10,00	9,30	9,00
	или на 3 км (мин., сек.)	ГТО	15.10	14.40	13.10	—	—	—
		На дисциплине	12,30	12,00	11,30	—	—	—
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	ГТО	360	380	440	310	320	360
		На дисциплине	440	460	400	340	360	380
4.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	ГТО	27	32	38	—	—	—
		На дисциплине	32	37	42	—	—	—
	или весом 500 г (м)	ГТО	—	—	—	13	17	21
		На дисциплине	—	—	—	19	23	27

Из таблицы видно, что предъявляемые требования к практическим нормативам по предмету превышают требования норм ГТО, что обуславливает специфику учебного заведения и подразумеваемую базовую физическую подготовку.

На основе выше сказанного были сделаны следующие выводы:

- Во первых – студенты на практических занятиях осваивают специфику проведения нормативов.
- Во вторых это несет прикладной характер - приобретают опыт проведения данных спортивных мероприятий (нельзя не отметить, что наши студенты принимают участие, в составе рабочих судейских бригад на соревнованиях – Президентские тесты, Первые международные соревнования ГТО школьников)
- Ведет к профессиональной готовности по окончанию колледжа. Студенты овладевают профессиональными компетенциями, не только теорией и методикой легкой атлетики, но и в технологии проведения нормативов ГТО.

#### Литература:

1. Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (ФГОС СПО) нового поколения;
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО);
3. Жилкин А.Н. Легкая атлетика: учебное пособие вузов/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2008. - 464 с.:ил.

#### СОПОСТАВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ

## СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК

Борисюк Н. В., Грудовик Т. Н., Янчук М. Е., Баранов О. Б., Брестский государственный технический университет, г. Брест

Ключевые слова: студенты, темпы, теппинг-тест, показатель, движение.

Введение. Физическое воспитание в ВУЗах формирует социально-личностные компетенции студентов, сохраняет и укрепляет здоровье и готовит к профессиональной деятельности.

На сегодняшний день отмечается недооценка роли двигательной активности в укреплении здоровья, неполноценно используются средства физической культуры для увеличения двигательной активности студентов.

Необходимо подчеркнуть, что с нарушением двигательной активности связана наибольшая опасность снижения показателей здоровья, а также существенное ослабление защитного потенциала организма к неблагоприятным факторам среды.

Хорошее состояние здоровья студентов зависит от развития физических качеств.

Доказано, что каждое физическое качество имеет свои психологические особенности и психологическую структуру.

Наиболее сложным считается физическое качество быстроты, которое определяется совокупностью всех временных признаков движения (продолжительностью, темпом, ритмом движения). Одной из важных составляющих быстроты является частота движений.

Существует множество подходов к исследованию особенностей проявления максимальной частоты движений в спортивной деятельности, однако, на наш взгляд, более точное проявление индивидуальных особенностей специфической двигательной деятельности возможно по методике теппинг-теста Е. П. Ильина.

Актуальность. Одним из методов, как отмечает Е. П. Ильин, позволяющих оценить скоростные характеристики двигательного аппарата является теппинг-тест.

Наибольший интерес представляет изучение максимального темпа движений пальцев кистей рук, поскольку с одной стороны, эти движения достаточно легко зарегистрировать, а с другой, именно руки являются «орудием труда», в том числе, интеллектуального.

По количеству выставленных точек можно судить о скорости регулирования психомоторики, ее подвижности.

Целью нашего исследования является сравнение показателей максимальной частоты движений студентов и студенток.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, статистическая обработка полученных материалов.

В исследовании приняли участие студенты и студентки «Брестского государственного технического университета».

Максимальная частота движений определялась по методу теппинг-теста [1,2].

Исследуемые получали лист бумаги, разделенный на четыре пронумерованных квадрата. Согласно инструкции, по команде (не прерывая постукивания) они должны были нанести с максимальной быстротой знаки (точки) в этих квадратах: по команде «Раз» – в первом, «Два» – во втором и так до четвертого квадрата. По команде «Стой!» постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 с. Исследование продолжалось 40 с ведущей рукой.

Результаты исследования. Как видно из таблицы, у студенток падение скорости постукивания к концу пробы обусловлено вероятным утомлением центральной нервной системы – в первые 10 с показатели постукивания 62,0, за второй, третий и четвертый отрезки темп работы снижается (таблица).

Таблица 1. «Показатели теппинг-теста студентов и студенток, количество точек»

Квадрат	Статистические параметры							
	Студентки			Студенты			t	p
	$\bar{x}$	$\sigma$	v	$\bar{x}$	$\sigma$	v		
Первый	62,0	6,25	10,0	70,1	5,55	7,9	2,531	<0,05
Второй	59,1	5,49	9,2	64,2	8,20	12,7	2,391	<0,05
Третий	55,3	5,89	10,6	65,3	7,90	12,0	5,365	<0,01
Четвертый	53,4	7,87	14,7	63,8	8,06	12,6	4,879	<0,01
Всего за 40 с	229,8	33,5	14,5	263,4	28,3	10,7	4,054	<0,01

У студентов в первые 10 с более высокий уровень постукивания, чем у студенток – 70,1.

На втором отрезке темп снижается и составляет 64,2 нанесенных точки, на третьем отрезке темп удерживается с незначительным увеличением поставленных точек и равен 65,3, за четвертый отрезок темп незначительно снижается – 63,8.

Сумму знаков за 40 с учетом разницы темпа в начале и конце пробы мы расцениваем как относительный показатель скоростной выносливости нервных процессов.

Следует отметить, что между показателями теппинг-теста студенток и студентов во всех случаях наблюдаются статистически значимые различия.

Выводы. Таким образом, показатели интенсивности поставленных точек указывают не только на подвижность нервных процессов в центральных образованиях нервной системы, но и на проявление способностей студентов и студенток к произвольному поддержанию темпа движений в течение определенного отрезка времени.

### **Литература:**

1. Ильина, М. Н. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста / М. Н. Ильина, Е. П. Ильин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 183–189.

2. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности, Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.

## **ПУТИ ВОСПИТАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ**

Выродова С.И., ПсковГУ

Ключевые слова: воля, мотивация, системы оздоровления, двигательная активность, локомоции, самооздоровление, самосовершенствование.

Актуальность: Несмотря на то, что существуют сотни инновационных оздоровительных систем, современный человек не стремится к ЗОЖ. Основная причина – слабая волевая сфера.

Решение проблемы. Просвещение студентов на ярких образцах оздоровительно-волевых систем XIX-XXI вв.

Как известно, чтобы сохранить и преумножить свое здоровье, необходимы не только знания и владение методикой самооздоровления, но и при этом обладание сильным характером с четкой целеустремленностью. Без ежедневных волевых усилий, без побуждения человека чем-то заниматься качественно и грамотно, эффективность любого дела будет сводиться к нулю.

Общепринятое понимание волевой сферы человека сводится к тому, что это состояние и способность преодолевать внутренние и внешние проблемы, препятствия.

Путь к здоровью формируется посредством комплекса мотивационных средств. Доминирующим является то, чтобы каждый готовящийся к взрослой жизни человек, хотел и мог бы день ото дня поднимать т.н. планку своих возможностей, способностей.

Тем не менее, в XXI веке по сравнению с существовавшим в прошлое XX веке для молодых создано гораздо больше интересных оздоровительных методик и систем.

Сюда можно отнести и восточные экзотические системы от танца живота до гимнастики на шесте и аскетической методики Ниши, а также современные российские по Григорьеву и Бубновскому или проверенно адаптированные и общеизвестные системы П. Брега, Н. Амосова, Н. Котлярова.

Но как известно, следовать вышеназванным системам означает ломать свой привычный уклад и ритм жизни и вводить себя в твердые рамки распорядка дня, отказа от многих соблазнов и покориться мощной и разумной двигательной активности.

«Бери от жизни все!» - разрушительный лозунг Западного мира покорила современного человека, и современный человек покорила соблазну, отодвинул призыв разума: «Береги и приумножай честь и здоровье смолоду!».

Сегодня большая часть молодежи стремится получить удовольствие сразу и без напряжения. Статистика яркое тому свидетельство: соотношение курящих в России девушек к юношам 50:50, регулярно употребляющих алкоголь 30:70, наркотики – 15:85 соответственно.

И только к 25-30 годам молодой человек начинает задумываться серьезно о здоровье, т.е. тогда, когда уже не может качественно ни учиться, ни трудиться, ни содержать семью. И тут мы вспоминаем оздоровительный призыв: «Не хочешь бегать здоровым, побежишь больным». Тем не менее, большая часть студенческой молодежи не вразумляется и как мантру повторяет, успокаивает себя: «Вот закончу учебу, начну работать, появятся деньги – вот тогда и возьмусь за себя».

У мудреца спросили: «Сколько времени ждать перемены к лучшему?» «Если ждать, то долго», - был ответ.

Серьезный, уважающий себя гражданин должен понять, что от оперативного отношения к своему здоровью сегодня зависит не просто благополучие его семьи, но и в первую очередь сам генотип его рода, т.е. будут ли его дети и внуки здоровы и значит счастливы.

Сегодня есть ряд доступных и эффективных оздоровительных систем, которые в принципе подходят для всех слоев и возрастных групп людей России. Прежде всего это проверенные десятилетиями и научно обоснованные методики Б. Никитина «Естественное воспитание», Н. Амосова «Система здоровья и омоложения», Н. Анохина «Система саморегуляции», С. Чичагова «Движение и гомеопатия в жизни человека». Общим для всех российских и зарубежных оздоровительно-волевых систем (Брегг, Мюллер, Ниши и др.) является преодоление гиподинамии и борьба с комфортом, т.н. преодоление «пяти Т»: транспорт, таблетки, тахта, тапочки, телевизор. В данных системах предлагается, чтобы человек выполнял ежедневную жизненно необходимую норму 8-15 тыс. локомоций. Этому будет способствовать исключение всех видов транспорта кроме динамичного: велосипед, лыжи, ролики; избегать употребление таблеток, заменителем которых являются гомеопатия и травы; тахта должна быть не мягкой, а жесткой по типу деревянных нар; надевая тапочки твердите себе: «Босиком ходить – здоровым быть!» – тапочки изолируют более 50 биологически активных точек на стопе. Наконец, усаживаясь за телевизор, помните: просматривая очередное шоу, постепенно раздражаясь, вы теряете более дорогое – время собственное и оздоровление с семьей.

Самооздоровление современного человека должно вести не только к получению специальных ЗУНов (знания, умения, навыки) в области самооздоровления, но и к формированию целеустремленности, спортивного характера, т.е. волевой сферы, которая способствует человеку поступательно усложненно самосовершенствоваться как телесно, так и духовно-нравственно.

Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что оздоровительно волевые системы прошлого и настоящего необходимо изучать и культивировать. В них заложены секреты не только телесного укрепления, но и основные требования к формированию волевой сферы:

1. Твердый режим труда и отдыха.
2. Большую часть времени трудиться и отдыхать на свежем воздухе.
3. Безоговорочное избавление от вредных привычек: не только от курения, алкоголя и пр., но и от безнравственных поступков.
4. Каждодневное самовоспитание с привлечением к самооздоровлению членов семьи, друзей.
5. По мере взросления, с 40 лет и старше, двигательный объем, т.е. количество локомоций увеличивать, а интенсивность занятий необходимо уменьшать.
6. Постарайтесь следовать золотому правилу основоположников оздоровительных систем (см. выше), преодолевайте ежедневно проблемы с «5Т», а именно: транспорт, тахта (мягкая), таблетки, тапочки (не носить), телевизор (смотреть не более 1 часа в день).

#### **Литература:**

1. Никитин Б. П. «Первые уроки естественного воспитания или Детство без болезней», Лениздат, 1990, тираж 270 000 экз.; изд. 2-е испр. 1991.
2. Немеровский В.М. Никитин А.В. Оздоровительно-волевая подготовка студенческой молодежи: Учебное пособие. – Псков: Гименей, 2013. – 200 с.

## **ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО САМОВОСПИТАНИЯ**

Выродова С.И., ПсковГУ

Ключевые слова: игра, оздоровление, окультуривание, ведущая деятельность, осмысление, моделирование, творчество, самосовершенствование.

Актуальность: игровая деятельность человека пронизывает всю его жизнь от рождения до старости.

Результаты игровой деятельности: при правильном использовании мирового игрового опыта человек может гармонично самосовершенствоваться, при неправильном (азартные игры) – разрушают здоровье.

Решение проблемы: при обучении игровой деятельности человека необходимо учитывать его возрастные индивидуальные возможности, творческую направленность и современное научное обоснование.

Игровая деятельность современного человека пронизывает всю его жизнь. Сегодня он является прямым или косвенным участником игр. Это и традиционные занятия игровой деятельностью (футбол, волейбол и пр.), и рекреационные: настольный теннис, бильярд и т.д., это и «навязчивые компьютерные игры и пр.

В игровой деятельности мы не только оздоравливаемся, но и окультуриваемся, устраиваем себе приятный досуг, объединяемся своего рода «братства» по спортивному признаку: теннисисты, хоккеисты, и т.д. [3].

Возрастной предел современного фаната-игровика повысился с 30-40 лет (60-ые годы XX века) до 60-70 лет в настоящее время. Игровыми долгожителями сегодня смело можно назвать волейболистов, теннисистов, игроков в бадминтон, шахматы, шашки, нарды и конечно компьютерные игры. Главным условием развития игровой деятельности на всю жизнь может служить не просто хорошая физическая подготовка, а зачастую хорошо сохранившаяся спортивная техника, опыт, а также умение варьировать нагрузку в соответствии со здоровьем и возрастом игроков. Это могут быть укороченные по времени

таймы, уменьшенные в размерах спортплощадки и пр. В свою очередь, вариативный подход к организационной и содержательной части в видах спорта может сводиться к следующему: играть, к примеру, в футбол допускается и ногами и в одно касание рукой; в волейбол – одностороннее касание мяча увеличивается с 1-го до 2-3-х раз и т.д.

При более пристальном рассматривании возрастного онтогенеза человека, можно также с уверенностью сказать, что сама игра или т.н. игровой дух буквально пронизывает всю его деятельность с момента рождения и до глубокой старости.

Так возраст дошкольника с 0 до 7 лет определяется учеными как возраст, который положительно формируется при условии, если будет принят тезис, что игра – ведущая деятельность ребенка.

И действительно, ребенок с момента рождения вступает в этот мир посредством манипулятивной (подражательной) игры. Игровая деятельность не без помощи взрослого позволяет ребенку-незнайке посредством сенсомоторики познавать и постепенно совершенствовать свои первые знания, умения, навыки.

Общеизвестно, что народные игры-забавы (к примеру, «Казачьи-разбойники», «Штандер», «Садовник» и др.) способствуют не только первому коммуникативному контакту с друзьями, но и позволяют познавать мир и свою роль в этом социуме. Подвижные игры и сюжетно-имитационные упражнения способствуют развитию у ребенка не только физических, но и психических качеств: воображение, мышление, речевой аппарат и, в свою очередь, формирует мотивацию к игровой деятельности, а через нее к смежной трудовой, учебной и пр.[2].

Ведущей деятельностью школьника (7-17 лет) считается учебная. Тем не менее, именно со школьной скамьи ребенок начинает переход с подвижных на классические спортивные игры: футбол, хоккей, гандбол и т.д. Практически, каждый 5-6-ой школьник в России проходит т.н. игровую подготовку в ДЮСШ. В этом возрасте (школьном) спортсмен посредством игры учится также не только оздоравливаться, окультурироваться, повышать свой физический спортивный рейтинг, но уже и сам в состоянии анализировать и прогнозировать свои успехи и неудачи в тренировке и на соревнованиях. Школьник-игровик, занимающийся в детско-юношеской спортивной школе, далее ДЮСШ, начинает учиться переносить общественный игровой опыт в самостоятельные семейные и дворовые физкультурные занятия.

Студент-игровик (17-25 лет), имеющий опыт занятий в ДЮСШ легко моделирует тренировочный процесс не только в однородных играх: баскетболист – гандболист, теннисист – бадминтонист, шахматист – шашкист и т.д., но и легко воспринимает и адаптируется в циклических и ациклических видах спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика и пр. Причем, собственная игровая творческая направленность в избранном виде спорта может легко переноситься и на перечисленные дисциплины.

Так в чем же заключается творческий характер становления игровой деятельности человека в его возрастном онтогенезе? Если учесть, что основными признаками развития творческого процесса будут являться такие психологические критерии как гибкость мышления, новизна, оригинальность, умение усложнять или упрощать игру, то ребенок-дошкольник, как правило, играет подражательно. Таким образом, дошкольник копирует взрослого строго по моделям, аналогам и ему еще не приходится осмысливать и таким образом творчески развиваться. Дошкольнику по силам доделывать упражнения и доигрывать игру начатую взрослым [2].

Ребенок-школьник, имеющий двигательный опыт дошкольника, может одушевлять свою игровую деятельность, т.е. привносить новые элементы (упражнения) и видоизменять игру, т.е. упрощать или усложнять ее сюжетную линию. При этом школьник может анализировать и корректировать игру по ее ходу и по окончании.

Студент-игровику же имеет осмысленный психомоторный опыт, полученный в детском саду и школе, он способен не просто проводить, организовывать, но и моделировать аналогичные и, на их основе, разнородные виды деятельности с учетом их новизны (новый игровой сюжет), оригинальности (введение новых персонажей) и т.д. [1]

Таким образом, игровая деятельность человека способствует не только оздоровлению, окультуриванию, ведению здорового образа жизни, но и помогает ему в игре учиться, воспитываться и, таким образом, гармонично самосовершенствоваться

#### **Литература:**

1. Немеровский В.М. Оздоровительно-волевая подготовка студенческой молодежи: Учебное пособие, Псков: Гимней, 2013. – 200 с.
2. Немеровский В.М. Гармоничное оздоровление детей 0-10 лет: Учебное пособие / под общ.ред. В.М.Немеровского, – Псков: Пустошка, 2014. – 300 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Изд. центр Академия, 2000. – 480 с.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ

Голубева С.Е., Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина, г. Елец

Аннотация. Рассмотрены особенности организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». В эксперименте принимали участие 30 студенток. Занятия проводились с использованием различных видов оздоровительной аэробики. Установлено, что учебная дисциплина «Физическая культура» может быть расширена и дополнена с учетом материально-технических условий и особенности подготовки профессиональных кадров.

Ключевые слова: фитнес, программа, упражнения, тесты.

Для того чтобы заинтересовать студентов целенаправленно заниматься физической культурой, необходимо идти в ногу со временем. Для достижения поставленной задачи необходимо применять в учебном процессе различные формы физического воспитания, в том числе программы по аэробике, основу которых составляют: базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Урок с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди студенческой молодежи. Предполагается, что большинство учащихся высших заведений имеют невысокий уровень физической подготовленности.

Целью работы явилось обоснование эффективности использования программ по фитнес-аэробике на занятиях по физической культуре со студентами высшего учебного заведения. Цель конкретизировалась в следующих задачах:

1. Рассмотреть особенности организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».
2. Обосновать возможность использования различных направлений оздоровительной аэробики для студентов вуза.
3. Оценить эффективность использования фитнес-программ при организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Было предположено, что использование фитнес-программ повысит интерес к занятиям по физической культуре, а также улучшит основные показатели их физической подготовленности.

Для достижения поставленных целей были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

Фитнес-программы, как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых и индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительную направленность (снижение риска развития различных заболеваний, поддержания должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне [2]. Фитнес-программы, основанные на видах оздоровительной гимнастики, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных целей – развить кардио- выносливость, силу и гибкость [1]. Оздоровительный эффект определяется как видом двигательной активности, так и рациональным построением занятий. Для определения уровня развития физических качеств студентов были выбраны основные двигательные способности: координация, гибкость, силовая способность и общая выносливость. Для оценки уровня физической подготовленности в работе использовались следующие тесты:

1. Челночный бег (3x10).
  2. Наклон туловища вперед из положения сидя.
  3. 6-минутный бег.
  4. Поднимание туловища из положения лежа.
- Результаты исследования.

Эксперимент был проведен на базе Елецкого университета. Участие в эксперименте принимали студентки второго курса института математики. Были сформированы две группы по 15 человек. Контрольная группа занималась в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура». В экспериментальной группе занятия проводились по различным видам оздоровительной аэробики, исходя из нагрузки и количества часов для данного курса по дисциплине «Физическая культура». Занятия по аэробике в ЭГ проводились по направлениям: функциональный тренинг-силовой класс, направленный на проработку основных групп мышц, занятия на степ-платформе. Занятие, независимо от направления, состоит из нескольких частей: разминка-подготовительная часть; основная часть-аэробная, силовые упражнения; заключительная часть- стрейчинг. Эксперимент проходил в рамках программы физического воспитания студентов [4], утвержденной Министерством высшего образования РФ, поэтому время, отведенное для занятий физической культурой, было строго ограничено 2 раза в неделю по 2

академических часа в обеих группах. Эксперимент продолжался в течение восьми месяцев. Посещение студентами занятий было 80-100%. Также было проведено исследование в форме анкетирования среди студентов университета, с целью выяснения отношения студентов к занятиям физической культурой. Цель исследования - изучения мнения о введении фитнес-программ на занятиях по физической культуре как альтернатива спортивным играм. В исследовании приняло участие 200 человек, ограничения при выборе респондентов - гендерная характеристика (только девушки) и курс обучения (до третьего курса), по причине того, что занятия по физической культуре проводятся у студентов до третьего курса включительно. При проведении исследования в выборку попали студентки 1, 2 и 3 курса случайным образом. На рисунке изображено отношение студенток к введению в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» фитнес-программ. Распределение мнений студенток при ответе на вопрос о введении фитнес-программ в учебный процесс стало очевидным. Почти все респонденты хотят, чтобы на занятиях по физической культуре использовались фитнес-программы (рис. 1). Таким образом, распределение мнений студенток при ответе на вопрос о введении фитнес-программ в учебный процесс стало очевидным. Положительный ответ и свое желание заниматься высказали 90% опрошенных, 10% сомневаются (выбрали ответ «скорее да, чем нет») и ни один из респондентов не выбрал ответ «нет». Очень интересен тот факт, что студентки хотят видеть на занятиях больше разнообразия фитнес-программ.



Рис. 1. Распределение мнений студенток при ответе на вопрос о введении фитнес-программ в учебный процесс.



Рис. 2. Распределение мнений студенток при ответе на вопрос о выборе направлений занятий.

Исходя из анализа анкетных данных, полученных в результате опроса соответствующей категории, сформировать четкое представление по поводу отношения к занятиям физкультуры удалось. Студентки четко выразили свое мнение к занятиям физической культурой. Несмотря на то, что посещаемость занятий высокая, студенткам, в большей массе, неинтересно, а значит и положительного результата от таких занятий ждать не приходится. Альтернатива таким занятиям есть, и по результатам опроса видно, что респонденты положительно относятся и одобряют введения в учебные занятия фитнес-программ.

Результаты предварительного тестирования: предварительное тестирование проводилось на 30 испытуемых студентах второго курса основного учебного отделения института математики с целью определения показателей в тестах: челночный бег, гибкость, поднимание туловища из положения лежа и 6-минутный бег. После экспериментального обоснования разработанной методики с использованием разработанной фитнес-программы на занятиях по физической культуре, проводилось повторное тестирование. Различия между показателями достигнуто в тестах на координационную и силовую способности, а также гибкость, не достигнуто в тесте на общую выносливость. Результаты итогового тестирования: различия между показателями достигнуто в тестах на гибкость, координационную и силовую способности, но не достигнуто в тесте на общую выносливость. В результате проведенного исследования и двух повторных тестирований были получены данные, из которых видно, что произошел прирост показателей по всем проведенным тестам в обеих группах. Прирост показателей в челночном беге в экспериментальной группе составил 6,7%, а в контрольной группе 5,1 %, результаты достоверны; в 6-минутном беге экспериментальная группа показала улучшения на 14,5%, а контрольная на 14,2%, результаты так же достоверны; в тесте на гибкость у экспериментальной группы прирост составил 34,8%, а контрольной на 22,6%; также на 13,8% и 7,1% улучшились результаты силовой способности в экспериментальной и контрольной группах соответственно. Это свидетельствует о том, что данная методика нашла эффективное применение в практике. Исследование проводилось с небольшим количеством занимающихся и ограниченным периодом времени, но полученные результаты и разница между ними дают возможность предполагать, что использование фитнес-программ в учебном процессе будет способствовать более эффективному развитию выносливости, гибкости и координационных способностей.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

Выявлено, что для девушек реализация фитнес-программ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» вызывает наибольший интерес, чем занятия, проходящие по традиционной программе физического воспитания, которые включают в себя подвижные игры, настольный теннис и ОФП. Ведение занятий с использованием фитнес-программ внесет разнообразие в учебный процесс, а это, в свою очередь, эффективно повысит уровень физической подготовленности студенток высших учебных заведений. Также доказано, что применение фитнес-программ достоверно значительно улучшило показатели физической подготовленности студенток, кроме показателя общей выносливости. Следует отметить, что достоверное различие показателей для контрольной и экспериментальной группы достигнуто во всех тестах к окончанию эксперимента, но итоговый прирост показателей тестов для экспериментальной выше, чем для контрольной. Это дает возможность утверждать, что занятия с использованием различных фитнес направлений могут быть включены в учебную программу по дисциплине «Физическая культура».

#### **Литература:**

1. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - С-Петербург, 1999. - 258с.
2. Глахан Л.М. Две стороны одной монеты / Л.М. Глахан //Сила и красота. - 2000. - № 10. - С.76 - 80.
3. Зациорский В.М. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В. М. Зациорский, В.Л. Уткин, В.И. Бондин. - Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990. - 111с.
4. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». - М.: Издание официальное, 2000. - 34с.
5. Сиднева Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике /Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева . - М.:1997. - 48с.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНСТИТУТОВ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

В. В. Дементьев, кандидат педагогических наук, Управление физической культуры и спорта Липецкой области, г. Липецк

Н. В. Невейкина, доктор экономических наук, Управление физической культуры и спорта Липецкой области, г. Липецк

#### **Аннотация**

**Предмет.** В связи с кризисными явлениями в мировой экономике и, как следствие в региональных экономиках, проблема модернизации и инновационного развития всех отраслей, в том числе через совершенствование институтов развития, приобрела в последнее время особую актуальность.

**Цели.** В работе представлено исследование теоретических и практических основ институтов развития в сфере физической культуры и спорта на примере Липецкой области.

**Методология.** В настоящей работе с помощью методов системного анализа проанализированы различные аспекты кластерного развития отрасли физической культуры и спорта в современных условиях.

**Результаты.** На примере Липецкой области исследована институциональная структура отрасли физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальных уровнях. Представлен авторский подход к кластеризации исследуемой отрасли. Новацией явилось сегментирование институтов развития отрасли с позиции инструментальной составляющей.

**Выводы.** Сделан вывод о том, что институты развития в отрасли физической культуры и спорта Липецкой области:

- представляют трехуровневую систему (по уровню управления): федеральные, региональные и муниципальные;
- объединены в два кластера: кластер спортивного резерва и кластер физкультурно-массового движения;
- комплексно реализуют инструменты управления во всех шести идентификационных пространствах региона, а именно: в территориальном, административном, экономическом, институциональном, организационном, демографическом.

**Ключевые слова:** институты развития, региональное управление, регион.

В современных условиях, когда инновационными и модернизационными процессами охвачены все системы: мировая, национальные и региональные – особую важность и актуальность приобретает тема институтов развития в региональной системе.

Отправной точкой должно стать уточнение теоретико-методологических основ и выявление характеристик экономической категории «регион».

В этом плане считаем необходимым рассматривать регион как систему с позиций экономики и управления. В последние десятилетия проблема системных исследований активно обсуждается, этому вопросу посвящено значительное количество работ отечественных и зарубежных авторов[1-5]. Широкая дискуссия по проблемам сущности системного подхода в современной науке выходит за рамки нашего исследования.

Не останавливаясь на многочисленных взглядах в области системных исследований, но учитывая их в полном объеме, считаем необходимым в качестве методологической основы использовать работы Л. Бергаланфи [6], фактически положившего начало общей теории систем, и представителей «кибернетического» направления, обращавших особое внимание на управленческие аспекты системного подхода (С. Бира, У. Эшби и др.).

Обратимся к работам отечественных и зарубежных ученых, раскрывающих понятийный аппарат системного подхода и его использование в процессах управления. В наиболее общем виде трактовка систем представлена в специальной литературе, обобщающей взгляды крупных школ и направлений научной мысли. Так, в советском энциклопедическом словаре отмечено: «Система – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство»<sup>1</sup>. Определение весьма емкое и в связи с этим достаточно абстрактное.

Видение конкретных исследователей, сформулированное в обобщенном виде, обычно также акцентировано на наиболее существенных и в то же время абстрактных характеристиках системы. В частности, С. Бир отмечает: «Всегда следует помнить, что мы говорим о системе, которая лежит в основе управляемой ситуации» [7]. При этом цитируемый автор рассматривает систему как совокупность элементов, взаимосвязанных друг с другом и образующих определенную целостность [8].

И. Блауберг определяет систему как совокупность элементов, взаимосвязанных друг с другом и образующих некоторую целостность, которая противостоит своему окружению [9].

М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури трактуют систему как единство, состоящее из взаимозависимых частей, каждая из которых привносит что-то конкретное в уникальные характеристики целого [10].

Г. Кунц и С. О’Доннел соглашаются с определением, предложенным в «Оксфордском словаре английского языка», что система – это набор или комплекс связанных между собой или взаимозависимых объектов, которые образуют сложное единство; целое, состоящее из частей, расположенных упорядоченно в соответствии с какой-либо схемой или планом [11].

С позиций системно-организационного подхода, который является дальнейшим развитием и конкретизацией системного подхода (способа) исследования, система трактуется как «объект, целостность которого обеспечивается совокупностью связей и отношений между группами элементов, объединенными развернутыми в пространстве и времени структурами» [12].

Как видим, вышеуказанные авторы фиксируют внимание, прежде всего, на трех аспектах, характеризующих систему: наличие упорядоченной элементной базы, взаимосвязей между элементами и обособление от окружающей среды.

В последние годы был сделан еще один шаг в изучении социально-экономического пространства как системы. В результате возникновения системной парадигмы в экономических исследованиях, связанной с именами Я. Корнаи, С. Бира, Г. Хакена, В.-Б. Занга, Г. Клейнера, внимание ученых начали все больше привлекать системные источники экономического роста и развития. Структура экономического пространства стала рассматриваться как самостоятельный источник общего экономического роста и фактор развития функционирующих в нем систем.

Рассматривая системную парадигму, Я. Корнаи[4] считал её типовым объектом национальную экономику, то есть он полагал необходимым применить системную парадигму именно к национальной экономике. Позже Г. Клейнер[3] отметил необходимость ее распространения на другие уровни, он в частности рассматривал микроуровень – предприятие. Мы же считаем необходимым распространить системную парадигму на уровень региона.

При этом целесообразно исходить из базовых представлений о системах, заложенных С. Биром, который отмечал: «В науке управления с ее междисциплинарной группой специалистов по исследованию операций часто приходится использовать многомерные модели, поскольку научные описания реальных систем учитывают одновременно большое количество параметров»[7].

В развитии региона как системы особую роль приобретают институты развития. На официальном сайте Минэкономразвития РФ отмечено, что «институты развития должны обеспечить реализацию мер по становлению в Российской Федерации современной инновационной экономики, в том числе путём комплексной модернизации»<sup>2</sup>.

Под институтами развития в отрасли физической культуры и спорта мы понимаем организации, имеющие правовой статус, деятельность которых способствует модернизации отрасли физической культуры и спорта, внедрению инновационных процессов и направлена на достижение цели и задач, определенных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – 2-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – С.1209.

<sup>2</sup> Сайт Министерства экономического развития Российской Федерации // <http://economy.gov.ru/minrec/activity/sections/instdev/institute>

<sup>3</sup> Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года. Утверждена распоряжением правительства РФ от 07 августа 2009 г. № 1101-р // Сайт Минспорта РФ. <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>

Стратегическая цель развития отрасли физической культуры и спорта в регионе – формирование здорового образа жизни населения, обеспечение развития спорта, создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом.

К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся:

1) приобщение населения области к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, адаптация физической культуры и адаптивного спорта;

2) совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности липецкого спорта на всероссийском и международном уровнях.

Анализ научной литературы показывает, что содержательные аспекты региона как системы представлены фрагментарно. То же относится и к совокупности структурных характеристик регионов. В этой связи обратим внимание на многоуровневость региона как системы.

С. Бир отмечает: «По существу, вся вселенная состоит из множества систем, каждая из которых содержится в более крупной системе подобно множеству пустотельных кубиков, вложенных друг в друга. Также, как всегда, можно представить себе более обширную систему, в которую входит данная, всегда можно выделить из данной системы более ограниченную»[8]. Иными словами, все системы являются одновременно подсистемами.

Опираясь на методологическую позицию С. Бира, регион можно рассматривать как составную часть более общих систем, представив их в виде «конуса разрешения» [7]– это взгляд на них снаружи, а не изнутри (рисунок 1).

Конус разрешения является системосодержащей средой для региона. При этом регион представлен лишь в одной плоскости – территориальной. Вместе с тем, подобный конус разрешения может быть построен по любому другому идентификационному признаку.

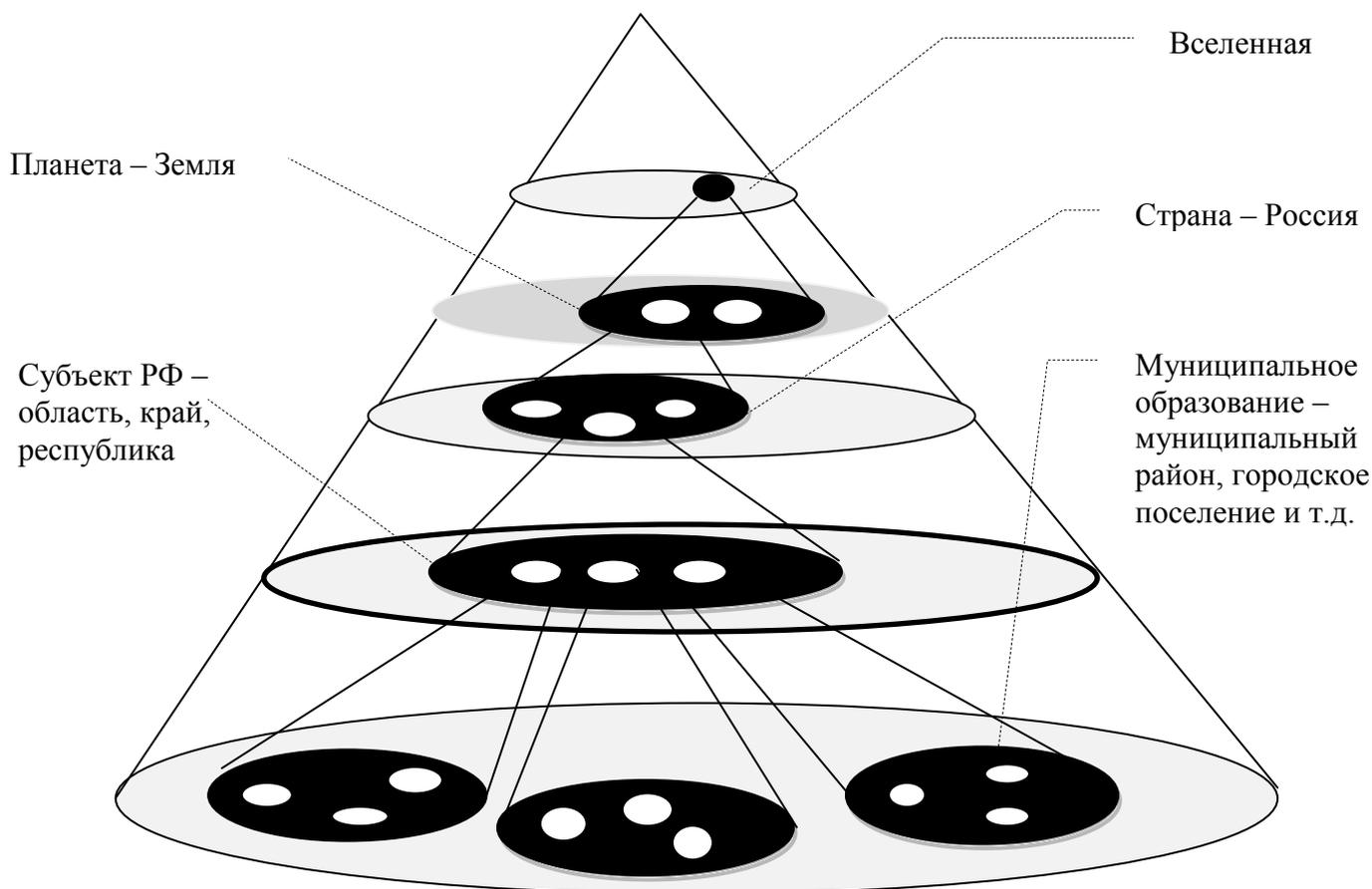


Рисунок 1. Конус разрешения системы «регион»

Заметим, что многоуровневость региона с территориальной точки зрения рассматривается в работах ряда исследователей [13-15].

По мнению В. Рошупкиной, регион может рассматриваться в трехуровневом контексте: макроэкономическом (регион – единица наблюдения в территориальной системе РФ); мезоэкономическом (группа регионов, однородных по каким-либо значимым признакам); микроэкономическом (регион – социально-экономическая система, элементами которой являются объекты и организации транспортной инфраструктуры и социальной сферы) [13].

Справедливо акцентирует внимание на территориальных образованиях, входящих в состав региона, И. Калининкова. Она отмечает, что региональная система, являясь составной частью единой социально-экономической системы страны, состоит из иерархически взаимосвязанных территориальных образований разного уровня, которые сами по себе также являются сложными территориальными экономическими системами [15].

Применяя идею многоуровневости региона к институтам развития отрасли физической культуры и спорта в Липецкой области, следует отметить, что в настоящее время в отрасли физической культуры и спорта действует трехуровневая система институтов развития. Так, по уровню управления можно выделить федеральные, региональные и муниципальные институты. Данное структурирование применительно к отрасли физической культуры и спорта в Липецкой области представлено на рисунке 2.

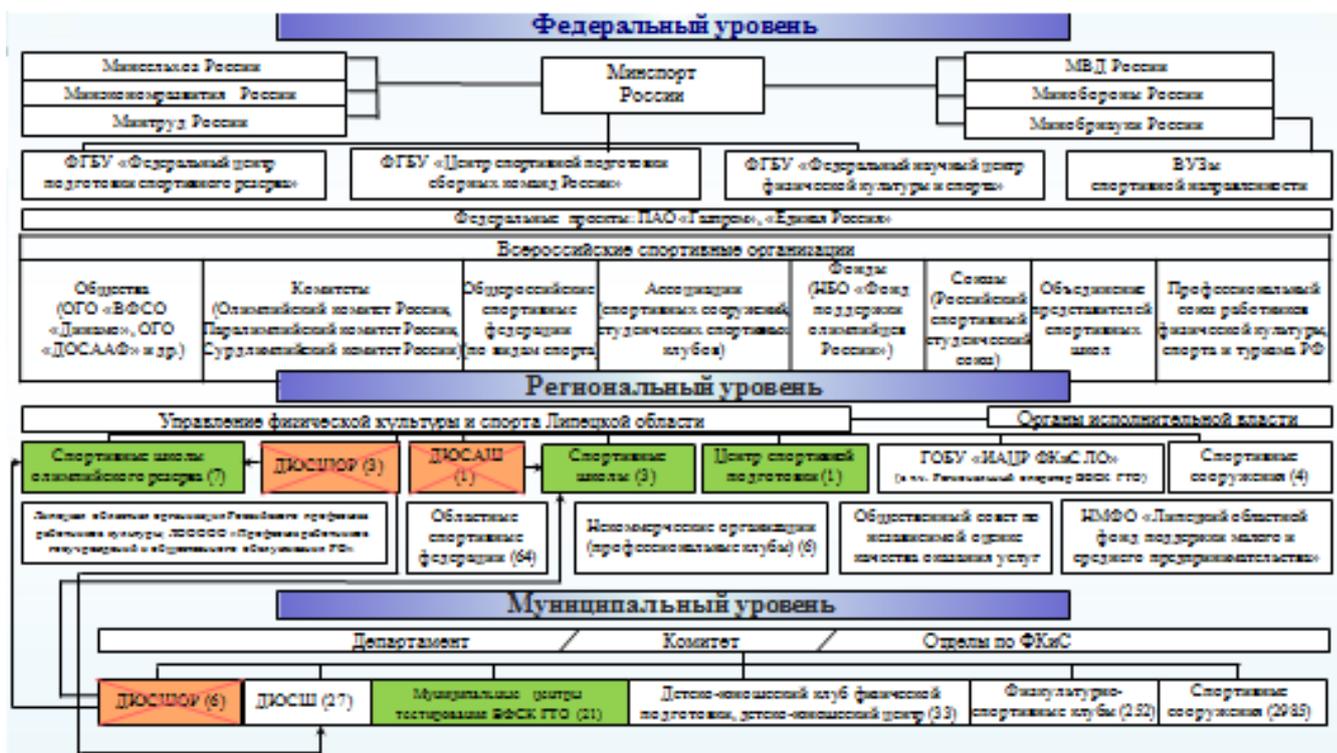


Рисунок 2. Архитектоника институтов развития по уровням управления.

Институты развития федерального уровня представлены министерствами РФ, ВУЗами, федеральными государственными бюджетными учреждениями, всероссийскими спортивными организациями и др.

Региональные институты развития в Липецкой области представлены органами исполнительной власти, центром спортивной подготовки, детско-юношескими школами олимпийского резерва (далее – ДЮСШОР), подлежащими преобразованию в спортивные школы олимпийского резерва (далее – СШОР), детско-юношеской адаптивной школой, преобразуемой в спортивную школу, спортивными сооружениями, областными спортивными федерациями, региональным оператором ГТО, профессиональными клубами, общественным советом по независимой оценке качества оказания услуг, Липецким областным фондом поддержки малого и среднего предпринимательства, профсоюзом.

Муниципальные институты развития состоят из отделов, комитета, департамента по физической культуре и спорту в муниципальных районах и городских округах, ДЮСШОР, преобразуемых в СШОР и спортивные школы (далее – СШ), детско-юношеских спортивных школ (далее – ДЮСШ), муниципальных центров тестирования ГТО, детско-юношеских клубов физической подготовки, детско-юношеских центров, физкультурно-спортивных клубов, спортивных сооружений.

На рисунке 2 схематично показаны в динамике институциональные изменения, сопровождающие модернизационные процессы по совершенствованию системы подготовки спортивного резерва: преобразуемые институты выделены красным цветом, вновь создаваемые – зеленым.

Ключевым моментом инновационных процессов в отрасли физической культуры и спорта должно стать создание кластеров. Место кластеров в современной рыночной экономике обстоятельно исследовал М. Портер. Он изучил конкурентные возможности различных стран и отраслей. В результате анализа выяснилось, что самыми конкурентоспособными являются не бессистемно разбросанные по стране компании, а те, которые концентрируются в конкретном регионе. Именно кластеры, а не отдельные предприятия обеспечивают высокий уровень конкурентоспособности производства и территориальных образований. Согласно М. Портеру, кластер – это сконцентрированные по географическому признаку группы взаимосвязанных компаний, специализированных поставщиков, поставщиков услуг, фирм в соответствующих отраслях, а также связанных с их деятельностью организаций (например, университетов,

агентств по стандартизации, а также торговых объединений) в определенных областях, конкурирующих, но, вместе с тем, ведущих совместную работу [16]. Большое значение М. Портер придает географической близости участников кластера, однако она, по мнению ученого, может варьировать от одного города до ряда соседствующих стран.

В исследуемой отрасли сформированы два региональных кластера: кластер спортивного резерва и кластер физкультурно-массового движения.

Региональный кластер спортивного резерва, изображенный на рисунке 3, представлен как система нескольких идентификационных пространств.

В нашем подходе мы разделяем и развиваем идеи Г. Клейнера, внесшего в понимание системы существенную с точки зрения управления субъективную составляющую – наличие стороннего наблюдателя. Так, под системой он понимает относительно устойчивую часть окружающего мира, выделяемую исследователем (наблюдателем) с помощью идентифицирующих признаков в некотором идентификационном пространстве [3]. В основу рабочего определения системы Г. Клейнер закладывает три базисных понятия:

- системосодержащая среда – универсальное вместилище всех систем, окружающий мир, рассматриваемый с точки зрения наблюдателя;
- идентификационное пространство – структурированная сфера явлений и/или предметов, для элементов которой существуют принципиальные возможности идентификации, то есть различения объекта от других с помощью тех или иных идентифицирующих признаков;
- идентифицирующие признаки могут базироваться на системе координат для элементов пространства, списке наименований элементов, тех или иных отношениях множества элементов и т.д. [3]

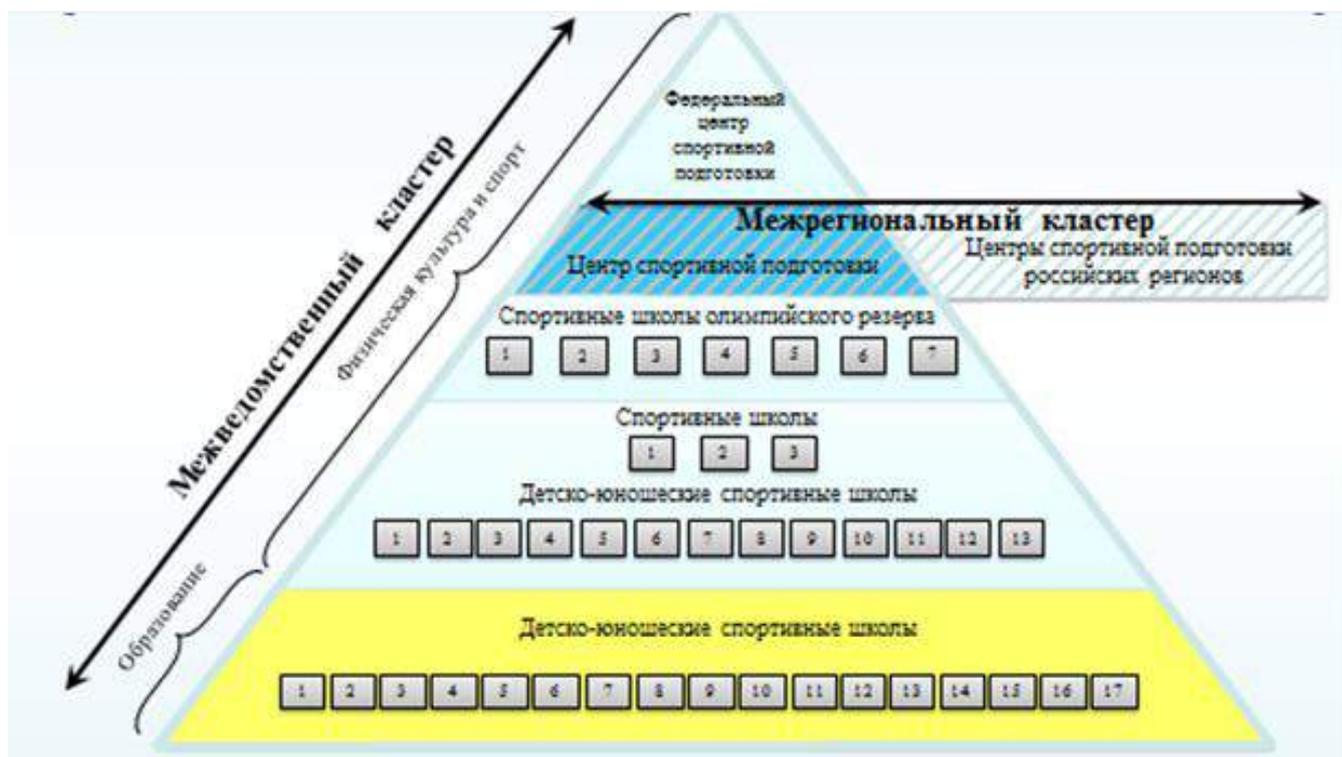


Рисунок 3. Кластер спортивного резерва.

Региональный кластер спортивного резерва мы рассматриваем как систему, в которой каждая группа однородных по своему содержанию признаков образует одно измерение, одну «систему координат». «Система координат» выстраивается на основе идентифицирующих признаков и таким образом определяется как идентификационное пространство.

Выделим идентифицирующие признаки:

- административно-территориальный: детерминирует межрегиональный кластер как совокупность регионов с четко определенными административно-территориальными границами в их взаимодействии. Взаимодействие ЦСП различных регионов реализуется в подготовке спортсменов по системе «параллельный зачет»;
- отраслевой: основан на межведомственном взаимодействии бюджетных учреждений отрасли физической культуры и спорта (ЦСП, СШОР, СШ, ДЮСШ) и отрасли образования (ДЮСШ).

Межрегиональный кластер подчеркивает открытость рассматриваемой системы. В данном случае мы разделяем мнение Ю. Трещевского, который полагает, что «система считается открытой, если она обменивается информацией, энергией или веществом со своим окружением ... фактически экономические системы являются открытыми, поэтому в большинстве случаев их целесообразно рассматривать в качестве таковых» [17]. Открытой системой считает регион М. Терешина [18]. Две разновидности регионов –

открытые и закрытые – определяет Т. Ускова [19]. Одновременную принадлежность и к открытым, и к закрытым системам отмечает А. Курникова [20].

Заметим, что сегодня, в условиях глобализации и регионализации мировой экономики, особое значение приобретает данный системный признак региона. Открытость региона предполагает вращение его в единое экономическое пространство, что, в свою очередь, требует разработки новой модели внешнеэкономической политики региона, отвечающей требованиям современности.

Кластер физкультурно-массового движения представлен на рисунке 4 и отражает совокупность элементов и связей по развитию данного направления в Липецкой области.

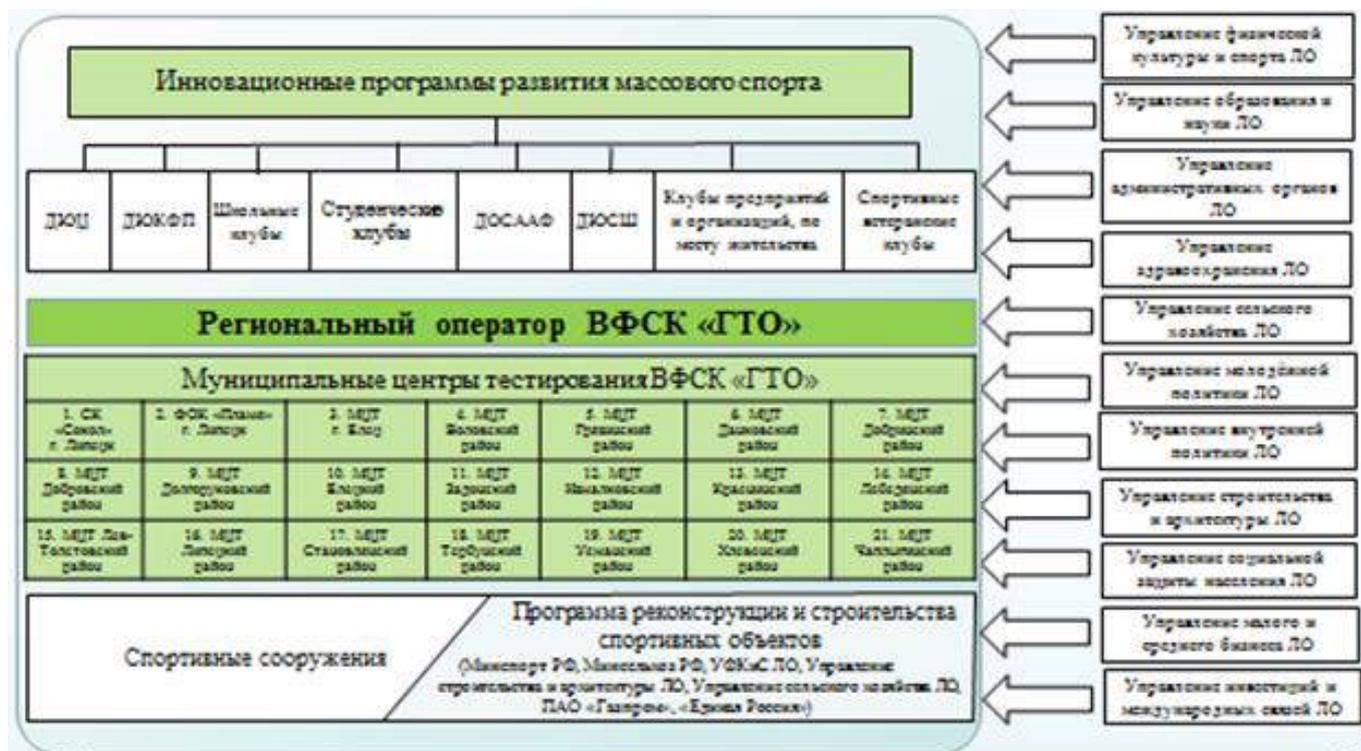


Рисунок 4. Кластер физкультурно-массового движения.

Система институтов развития реализует свои функции через совокупность используемых инструментов. Инструментальная архитектура институтов развития отрасли физической культуры и спорта в Липецкой области представлена на рисунке 5.

На схеме находит развитие подход к региону как системе шести идентификационных пространств, а именно: территориального, административного, экономического, институционального, организационного, демографического – представленный в работах Н. Невейкиной<sup>4</sup>. Данная схема в инструментальном аспекте показывает институциональную составляющую каждого идентификационного пространства с учетом и действующих, и планируемых к открытию институтов.

<sup>4</sup>Невейкина Н. В. Внутренняя структура региона как системы // Российское предпринимательство. — 2014. — № 11 (257). — С. 22-27. Невейкина Н. В. Управление социально-экономическим развитием региона: монография / Н. В. Невейкина. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 156 с.; Невейкина Н. В. Управление устойчивым развитием региона [Текст] : монография / Н. В. Невейкина. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. — 262 с.; Невейкина Н. В. Управление устойчивым развитием регионов: методология, теория, инструментарий : диссертация на соискание ученой степени доктора экономических наук/ Н. В. Невейкина. – Воронеж, 2014. – 332 с.

## ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ АРХИТЕКТОНИКА институтов развития отрасли физической культуры и спорта в Липецкой области

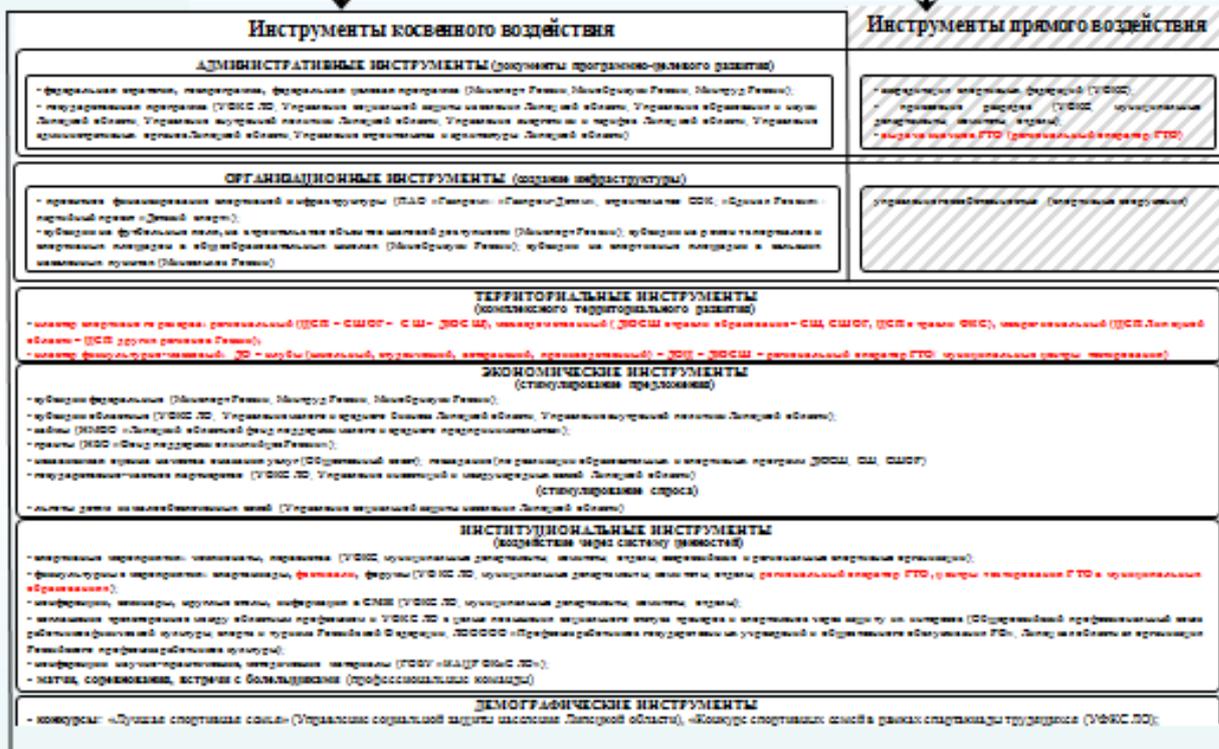


Рисунок 5. Инструментальная архитектура институтов развития отрасли физической культуры и спорта в Липецкой области.

Безусловно, итогом создания системы институтов развития отрасли физической культуры и спорта в Липецкой области должен стать рост основных отраслевых показателей, коррелируемых и с государственной программой «Развитие физической культуры и спорта Липецкой области»<sup>5</sup>, и с федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»<sup>6</sup>, представленный на рисунке 6.

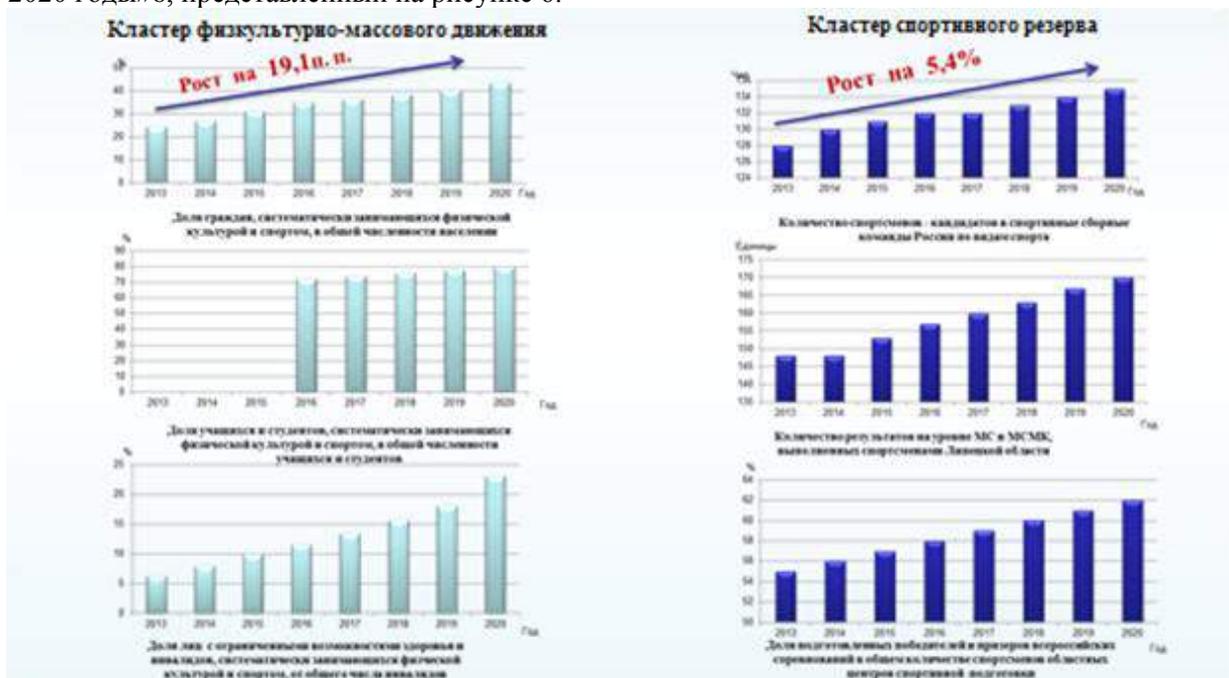


Рисунок 6. Показатели развития отрасли физическая культура и спорт в Липецкой области.

<sup>5</sup> Постановление администрации Липецкой области от 6 сентября 2013 ода № 405 «Об утверждении государственной программы Липецкой области «Развитие физической культуры и спорта Липецкой области» // Официальный сайт компании «КонсультантПлюс»

<sup>6</sup> Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Утверждена постановлением правительства Российской Федерации от 21 января 2015 года № 30 // Официальный сайт компании «КонсультантПлюс»

## Литература:

1. Бир С. Наука управления / С. Бир. Москва : URSS : ЛКИ, 2010. – 111 с.
2. Системный подход в современной науке. – М.: Прогресс-Традиция, 2004. – 560с.
3. Клейнер Г.Б. Системная парадигма и теория предприятия // Вопросы экономики. – 2002. – № 10. – С.47-69.
4. Корнай Я. Системная парадигма // Вопросы экономики. 2002. – № 4. – С.4-22.
5. Эшби У.Р. Введение в кибернетику. – Москва: Изд-во иностранной литературы. – 1959. – 432 с.
6. Берталанфи Л. Общая теория систем: критический обзор // Исследования по общей теории систем. – М.: Изд-во Иностранной литературы, 1969. – 456с.
7. Бир С. Наука управления: пер. с англ. / Предисл. С.В. Емельянова. Изд. 3-е. – М.: Издательство ЛКИ, 2010. – С.43, 49, 63-66.
8. Бир С. Кибернетика и управление производством. – М.: Государственное издательство физико-математической литературы, 1963. – С.23.
9. Блауберг И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 270 с.
10. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: Пер. с англ. – М.: Дело, 2000. – С.694.
11. Кунц Г., О’Доннел С. Управление: системный и ситуационный анализ управленческих функций. Т.1. – М.: Прогресс, 1981. – С.40.
12. Методологические проблемы теории организации / Сб. статей. Отв. ред. М.И. Сетров. – Л.: Наука: Ленинградскоеотд-е, 1976. – С.16.
13. Рощупкина В.В. Функциональное содержание социально-экономической системы региона // Региональная экономика: теория и практика. – 2010. – № 25 (160). – С.41-44.
14. Быковский В.А. Формирование региональной экономики в контексте устойчивого развития: диссертация на соискание ученой степени доктора экономических наук/ В.А. Быковский. – Тюмень, 2003. – С.109.
15. Калининкова И.О. Управление социально-экономическим потенциалом региона: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009. – С. 9.
16. Портер М. Конкуренция / М. Портер. – СПб. ; М. ; Киев : Вильямс, 2001. – С. 205-206.
17. Трещевский Ю.И. Методология исследования экономики, управления и финансов / Ю.И. Трещевский, Н.Ю. Трещевская. Воронеж, 2009. – С.174.
18. Терешина М.В. Формирование механизма устойчивого развития региона: экономические и институциональные условия: диссертация на соискание ученой степени доктора экономических наук/ М.В. Терешина. – Москва, 2009. – С.253.
19. Ускова Т.В. Теория и методология управления устойчивым социально-экономическим развитием региона: диссертация на соискание ученой степени доктора экономических наук/ Т.В. Ускова. – Вологда, 2010. – С.19.
20. Курникова А.В. Системные признаки региона как объекта управления // Вестник Челябинского государственного университета. Экономика. Вып. 39. – 2012. – № 24 (278). – С. 53–56.

## ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Дубкова Е.С., преподаватель, Старшинов Евгений, студент, МГУПС (МИИТ) г. Москва

Ключевые слова. Физическое воспитание в вузе. Здоровый образ жизни студентов и здоровьесберегающие технологии. Тренировочный процесс. Средства физического воспитания студентов. Развитие волейбола в России. Студенческий волейбол.

Физическое воспитание в высшей школе является учебной дисциплиной, выполняющей важную социальную роль. Занятия физкультурой со студентами способствуют подготовке высококвалифицированных специалистов, прививают студентам навыки здорового образа жизни, формируют представление о здоровье, как ценности, мотивируют ведение здорового образа жизни.

Учебный процесс по физическому воспитанию студентов в МГУПС (МИИТ) имеет разнообразные направления. Студенты имеют возможность заниматься в отделении общефизической подготовки, заниматься спортивными играми, плаванием, различными видами гимнастики, единоборствами и многими другими видами спорта, представленными в спортивном клубе МИИТ.

Особой популярностью у студентов МГУПС (МИИТ) пользуются занятия волейболом. Название «волейбол» можно разложить на два слова: «волей» - на лету и «бол» - мяч, и в этом заключается специфика этой игры. Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема, передачи, нападающего удара или блокирования. Способность быстро решать такие задачи и привлекает студентов к этой игре. Немаловажной составляющей является и эмоциональная сторона игры «волейбол».

Ведущую роль в волейболе играют такие физические качества, как быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Так же важна пространственная точности движений и быстрота двигательной реакции, которые необходимы при первых и вторых передачах мяча, подачах и нападающих ударах.

Ещё одной отличительной чертой волейбола является сложность и быстрота решения двигательных задач, которые постоянно возникают в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков команды-противника на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, произвести анализ сложившейся обстановки, быстро принять решение о наиболее целесообразном действии. После этого эффективно выполнить техническое действие. Если игра проходит на большой скорости, то степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Официальной датой рождения волейбола считается 1895 год. Преподаватель физкультуры из американского штата Массачусетс (Гелиокский колледж) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Эта версия считается официальной, но есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Холстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Сохранились хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды должны были перебросить мяч через стену на сторону соперников.

Позднее итальянский фаустбол стал популярным и в других странах Европы. Со временем изменился размер площадки и правила игры в волейбол. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Определился и состав команды, который составил пять человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже в то время оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. В настоящее время правила игры в волейбол во многом отличаются от первоначальных правил, волейбол приобрел значительные изменения, эта игра изменяется и совершенствуется.

В России волейбол приобрел широкое распространение после революции 1917 года. В 1925 года по инициативе секции игр в Москве создается комиссия, на которой были приняты первые в России правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодный Чемпионат Москвы по волейболу. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие. В 1928 году в Москве состоялся Чемпионат СССР, вошедший в программу 1 Всесоюзной спартакиады, в котором приняли участие команды со всей страны.

Даже в тяжелое военное время Великой Отечественной Войны проводятся соревнования по волейболу. В 1945 году чемпионами СССР стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выполнения нападающего удара. Такая организация игры принесла команде титул чемпиона СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

Международная федерация волейбола (ФИВБ) была создана в 1947 году. В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном Чемпионате мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в Чемпионате Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 года Чемпионат мира проводился в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.

Включение в 1964 году волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.

Волейбол имеет широкое распространение в России. Массовый характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Так же достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество – возможность дозирования нагрузки, то есть соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для студентов различной физической подготовленности.

В процессе игры в волейбол для студентов характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствуют воспитанию у студентов чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

### **Литература:**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с.
2. Железняк Ю.Д. "120 уроков по волейболу" – М. : Физкультура и спорт, 2010. - 189 с.
3. Королева М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. - 22 с.
4. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов: Методические рекомендации. - Самара: Изд-во "Самарский университет", 1999. - 16 с.
5. Слупский Л.Н. "Волейбол: игра связующего"— М.: Физкультура и спорт, 2004. — 96 с.

## **ВСФК ГТО В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА**

Епихин Александр Валерьевич, Пешкин Владимир Александрович, Шуклов Сергей Геннадьевич

История комплекса ГТО берет свое начало 24 мая 1930 года с публикации в газете «Комсомольская правда» материала о необходимости ведения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Высшее руководство страны так же осознает необходимость развития массового спорта в стране для воспитания физически крепкого и здорового населения. После обсуждения в различных общественных организациях инициативы ВЦИК СССР комплекс утверждается. Структура комплекса в начале своего становления была достаточно сложной и включала в себя не только физические испытания, но и идеологические, со временем идеологическая часть будет отменена.

Результаты начало 30-х годов показывают, что инициатива государства, нашла поддержку в сердцах и умах населения, миллионы советских юношей и девушек гордо носят звание физкультурников, а массовость в спорте становится всенародной. Что ярко показывает статистика ГТО в тот период: 1931 год знаками награждены 24 тысячи физкультурников, 1932 год 465 тысяч знаков, 1933 835 тысяч знаков, как мы видим на лицо геометрическая прогрессия, что является несомненным достижением пропаганды здорового образа жизни в СССР. В середине 30-х годов резко осложняется геополитическая обстановка в мире, теперь массовый спорт и ГТО начинают, играть роль в подготовки населения к войне. Учитывая всю сложность комплекса ГТО в тот период, а это 22 физических испытаний, сдать нормы можно было только при условии систематических тренировок, значкист ГТО это действительно физический развитый человек. В свою очередь интерес к комплексу ГТО внутри страны приводит к все большему числу задействованных граждан в массовом спорте, 4 миллиона физкультурников в 1935 году, 8 миллионов в 1937 году.

Великая отечественная война и восстановление страны, конечно же, снижает интерес общества к спорту и ГТО, хотя уровень занимающегося населения спортом остается на достаточно высоком уровне.

50-е годы характеризуются определенными изменениями в структуре комплекса, что приводит к более спортивно-соревновательной части, массовый спорт в стране бурлит 28 миллионов физкультурников в рядах спортивных обществ, быть значкистом ГТО очень престижно, а можно сказать да же больше, отсутствие знака ГТО у гражданина его минус. К концу 50-х годов в стране уже 16 миллионов знаков ГТО.

Руководство страны понимает: массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, поэтому принимается решение увеличить возрастной диапазон граждан имеющих возможность сдать нормы ГТО, теперь возрастной ценз 10-60 лет, что приводит к все большей заинтересованности людей в спорте.

1976 года наша страна насчитывала свыше 220 млн. значкистов ГТО всех ступеней, но в этот период комплекс ГТО сталкивается на тот момент с главной проблемой, наверное, всех сфер жизни советского гражданина, бюрократия. Метод жесткого планирования значкистов и зависимость финансирования общественных организаций от результатов сдачи нормативов, приводит к появлению липовых протоколов и знаков отличия. Тем самым нивелируются главные задачи массового спорта и комплекса ГТО в том числе, укрепление здоровья населения, улучшение физического развития, повышение общей и профессиональной выносливости, достижение физического совершенствования. Все это было поставлено в угоду выполнения плана. К началу 80-х проблема подтасовки результатов в основной массе была решена!

Опыт внедрения комплекса ГТО и массового спорта в Советский период с уверенностью можно назвать положительным, основные задачи, которые стояли перед государством в области физической культуры были решены, доля граждан привлеченных через комплекс ГТО в систематическое занятие физической культурой, как мы видим из выше приведенных данных значительно увеличилась, возросла и продолжительность жизни населения с 50 лет у мужчин и 60 лет у женщин в 1930 году, до 60 и 70 лет соответственно в 1989 году, конечно нельзя отрицать выросший уровень здравоохранения, но развитие массового спорта так же сыграло важную роль. Хотелось бы отметить положительный опыт использования спортивных обществ в пропаганде здорового образа жизни и массового занятия спортом. 95 процентов

членов всесоюзных организации «Динамо», «Крылья Советов», «Спартак», «ЦСКА» были гордыми носителями знака отличника ГТО.

Современный комплекс ГТО берет свое начало в 2014 году. Волна патриотического подъема, связанная с победной олимпиадой в Сочи, сподвигла огромное количество населения к занятиям физической культурой и массовым спортом.

Комплекс ГТО изначально, задумывался и разрабатывался как инструмент, который втянет и даст стимул населению к систематическим занятиям физической культурой. Комплекс имеет 11 возрастных ступеней и 3 уровня сложности выполнения.

Над проработкой нормативов всех трех уровней сложности работали лучшие специалисты, самых авторитетных институтов физической культуры и спорта, а так же других смежных отраслей. Россия большая страна, с достаточно большой разностью в физической подготовке населения, связанной как с большой протяженностью, разными климатическими условиями так и с различиями в традиционных видах спорта многочисленных народов, проживающих на территории Российской Федерации.

Самый легкий уровень – бронзовый знак отличия ВФСК ГТО. Его нормативы рассчитаны на среднестатистического человека. Их выполнение не требует особой подготовки. Бронзовый знак может стать начальным достижением для человека, который никогда не занимался физической культурой и решил по ее средствам укрепить здоровье и поднять свои физические показатели. Серебряный знак отличия уже предъявляет более высокие требования к участнику. Для человека, который всю жизнь регулярно занимался физической культурой и спортом, эти нормативы будут достаточно легки к выполнению. Для остальных же серебряный знак отличия станет хорошим испытанием, на подготовку к которому уйдет 2-3 месяца. И самый сложный уровень выполнения – золотой знак отличия ВФСК ГТО. Даже профессиональным спортсменам потребуется время на подготовку к некоторым нормативам. Естественно обычному человеку или любителю физической культуры, придется составить план подготовки, возможно прибегнув к помощи специалистов для построения грамотного процесса физической подготовки. Золотой знак отличия комплекса является высшим государственным знаком отличия ВФСК ГТО и дает своему владельцу помимо престижа, так же и некоторые преимущества, как в профессиональной деятельности, так и в учебной.

11 возрастных ступеней комплекса, группируют возрастные группы со схожими физическими возможностями. Комплекс включает в себя возрастные категории с 6 до 70 лет и старше, если участника допустят к выполнению по медицинским показателям. В каждой возрастной ступени участник имеет возможность в полной мере проявить свои навыки и выполнить комплекс на золотой знак отличия ВФСК ГТО.

То есть данными организационными предпосылками, созданы условия для того, что бы человек был вовлечен в систематические занятия физической культурой и спортом на протяжении всей своей жизни. Что естественно повлечет за собой укрепление здоровья и повышение физических показателей населения.

В последние время в нашей стране набирает большую популярность мода на спорт и здоровой образ жизни. Это, несомненно, полезно, как и для государства в целом, так и для каждого его жителя, потому что здоровый гражданин это основа благополучия любого сильного игрока на международной арене. Нельзя не отметить, что здоровый работник, необходим и каждому предприятию, для повышения экономической благополучности нашей страны. Физически подготовленный работник меньше болеет и менее подвержен сезонным заболеваниям и более качественно и в большем объеме выполняет, положенные на него обязанности. Комплекс ГТО как нельзя лучше вписывается в данное необходимое на современном этапе течение.

Человек заинтересован в выполнении норм ГТО. Он может получить большое количество преимуществ от работодателя, например: дополнительные дни к основному отпуску, материальное и нематериальное поощрение, компенсацию занятий в фитнес клубах, не говоря уже о неоспоримом престиже обладателей золотых знаков ВФСК ГТО в обществе. Абитуриенты и студенты, тоже имеют свои выгоды, первые получают дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы, а вторые прибавку к стипендии. Несомненно, со временем будут появляться и новые меры поощрения значкистов ГТО.

Проанализировав все вышесказанное, мы можем смело заключить, что комплекс ГТО, выведет на новый уровень массовый спорт. Уже сейчас участники движения ГТО участвуют в мероприятиях массового спорта, таких как: «Лыжня России», «Кросс наций» и многих других. Комплекс стимулирует их к совершенствованию своих спортивных результатов, создания спортивных клубов. Ведь нормативы ГТО идентичны наиболее популярным видам физической подготовки в нашей стране.

Опыт прошлых лет показывает, что использование комплекса ГТО обеспечивает более эффективное развитие массовой физической культуры и спорта в нашей стране. А массовый спорт – это верный путь к спорту высших достижений и к олимпийским медалям!

В ближайшем будущем ВФСК ГТО однозначно обретет небывалую популярность среди всех категорий населения нашей необъятной страны. Комплекс ГТО еще достаточно подвижен и в скором будущем, мы можем увидеть много, нововведений. Ниже мы изложим, наиболее ожидаемые изменения.

Способствовать этому будет еще большее включение в комплекс национальных видов спорта, которые традиционно развиваются в тех или иных субъектах Федерации. Это привлечет еще больше

бывших спортсменов профессионалов и любителей к выполнению нормативов. Так же это поможет выявить одаренных детей будущих чемпионов в тех или иных видах спорта. Бесспорно, такая тенденция будет способствовать и развитию национальных видов спорта.

Среди нормативов комплекса есть такое испытание, как – «Бег по пересеченной местности». Но выполнить данный норматив могут, только жители бесснежных регионов Российской Федерации. Уже сейчас во многих регионах, можно наблюдать климатические изменения, в связи с которыми выпадает слишком мало снега, либо в связи с температурными особенностями его качество не подходит для выполнения норматива «Бег на лыжах». Чаще всего период, когда можно выполнить норматив, не продолжителен. Тем более его не хватает на подготовку людям, которые, совсем не умеют бегать на лыжах. По всем этим причинам, ожидается рост популярности норматива «Бег по пересеченной местности», возможно в скором времени он будет доступен для всех регионов Российской Федерации.

Комплекс ГТО создан для вовлечения населения в систематические, занятия физической культурой и спортом. Соответственно со временем должны расти и физические показатели выполняющих, вместе с ними будут усложняться и нормативы. Так же на это повлияет и растущие число преимуществ и привилегий обладателей знаков ВФСК ГТО. Получить золотой знак ВФСК ГТО станет достаточно тяжелой задачей, их обладатели будут иметь определенный авторитет и станут известными личностями. Это может сделать ГТО своеобразным видом спорта. Люди смогут объединяться в спортивные клубы ГТО и выступать на различных фестивалях и соревнованиях.

На данный момент в личном кабинете на сайте gto.ru, участник может увидеть, только свои результаты выполнения. Но вполне логичным видится создание всероссийского рейтинга, где можно будет увидеть десятку лидеров и свое место среди всех выполнивших в рамках данной возрастной ступени. Рейтинг может быть как региональным, так и всероссийским.

Одно можно сказать точно, комплекс будет развиваться, и набирать свою популярность, среди любителей физической культуры и спорта. Так же он даст стимул присоединиться к этому движению тем, кто еще этого не хотел или не думал об этом. Учитывая, что комплекс ГТО это прямая инициатива Президента Российской Федерации и на его создания направлены умы лучших специалистов многих отраслей, в будущие годы мы станем свидетелями множества позитивных изменений как во ВФСК ГТО, так и в физической культуре и спорте в целом.

Литература:

1. Интернет ресурс [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
2. Интернет ресурс [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Интернет ресурс [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

## **К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМООЗДОРОВЛЕНИЕМ**

Зверева Н.А., Немеровский В.М., ПсковГУ

Ключевые слова: волевая сфера, самооздоровление, самопознание, самоуправление, осознанная апробация, алгоритм самовоспитания.

Актуальность: качество здоровья и учебы студентов во многом зависит от наличия у них развитой волевой сферы. Диссертационные исследования показывают, что более 80% студентов не владеют основами здорового образа жизни и 50% имеют вредные привычки. Вывод: отсутствие развитой волевой сферы.

Решение проблемы: использование интегрированного опыта отечественных ученых В.И.Селиванова, А.Ц. Пуни, О.А.Гарникова и др. по схеме мотивация → целеполагание → осознанная апробация → саморегулирование → самоанализ.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем стабильнее здоровье, тем продуктивнее обучение и общая работоспособность студентов [1].

Общеизвестно, что для регулярных занятий физической культурой в любую погоду и при разных скачках в настроении для любого человека необходимо выработать такое качество как целеустремленность, которое успешно реализуется только в случае проявления человеком определенных волевых усилий.

Четкое планирование здорового образа жизни (далее ЗОЖ), пошаговое углубленное овладение его основами, способствует самовоспитанию и таким образом, самооздоровлению занимающихся физической культурой или спортом.

Алгоритм самовоспитания, в частности, на примере овладения основами ЗОЖ, раскрыт учеными А.В.Романовой и В.М.Немеровским (2006). Пошаговое овладение им предполагает знание студентами основ самостоятельного оздоровления и теоретическое овладение 14 критериями современного ЗОЖ.

Первый этап овладения алгоритмом самооздоровления связан с изучением прошлого и современного опыта на примере великих физкультурных подвижников: П.Брэга, Н.М.Амосова, Н.И.Котлярова и др.

Второй этап – самопознание будущими физкультурниками своих реальных возможностей.

Третий этап – это умение грамотно планировать и реализовывать поставленные задачи в практической деятельности.

Логика пошагового овладения этим алгоритмом следующая: цель и задачи воспитания, пример профессионала ЗОЖ → овладение оздоровительными ценностями → самопознание → самооценка → самоуправление опытом в расширенной деятельности [2].

Но, как известно, каждая задача, решаемая человеком без его на это желания вынуждает решать ее, проявляя при этом разное волевое усилие. Поэтому, чем сильнее волевое усилие и, в целом, чем сильнее развита волевая сфера человека, тем успешнее реализуются его планы.

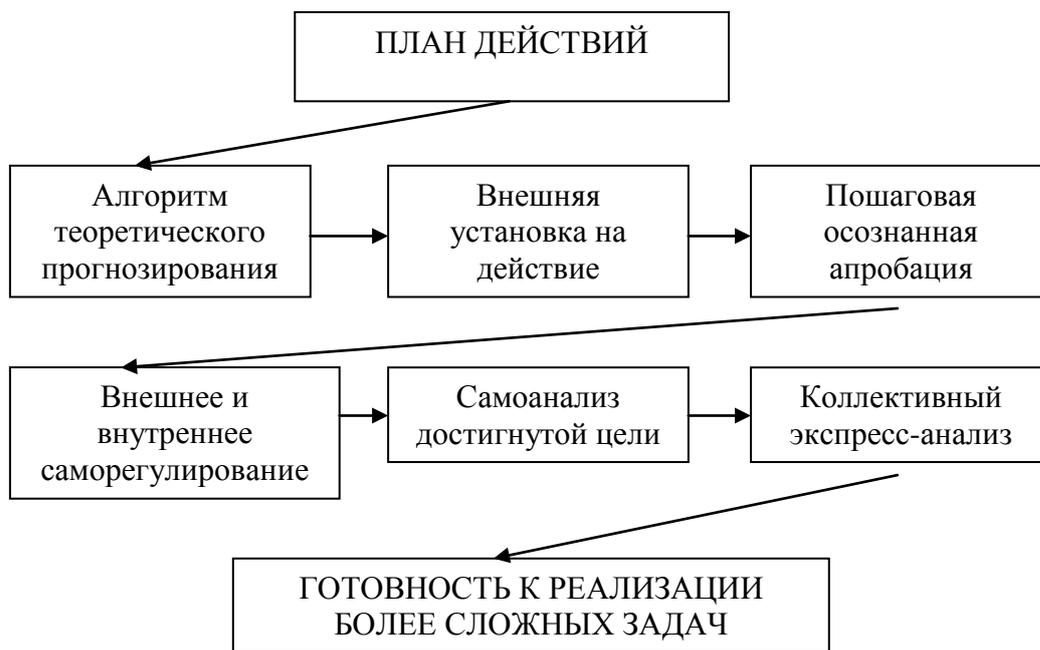
В отечественной психологии до сих пор остается не до конца изученным вопрос о функциональном взаимоотношении мотива и воли. Нет полной ясности в вопросах влияния движения на волевую сферу и наоборот. Безусловным является то, что волевая сфера и проблема деятельности человека взаимосвязаны, взаимообусловлены и взаимополезны, т.к. от их правильного проявления и направленности (реализации) зависит эффективность любой человеческой деятельности [2].

В настоящее время ряд отечественных ученых работают над проблемой волевого преодоления трудностей. Данное преодоление В.И.Селиванов (1982) рассматривает на основе овладения т.н. приемами саморегуляции: самоприказы, самовнушение и пр. Успешность овладения приемами саморегуляции, в свою очередь, способствует стимуляции волевых усилий и произвольного внимания.

Проблему воли и ее формирования в спортивном тренировочном процессе изучали ученые А.Ц.Пуни, О.А.Гарникова, А.Н.Николаев и др. Алгоритм формирования волевой сферы посредством движения они сводят к следующему: побуждение к действию, представление цели, средства, намерение, решение, волевое усилие, выполнение принятого решения.

Б.Н.Смирнов (1996) считает, что воспитание волевых качеств спортсменов направлено на изучение и совершенствование ими познавательного, эмоционального и исполнительного компонентов воли.

С учетом вышеизложенного студентам медицинского факультета Псковского государственного университета был предложен алгоритм интегрированного овладения приемам самооздоровления с учетом проявления ими на каждом его этапе осознанно-осмысленных волевых усилий. Данный алгоритм в дальнейшем усложнялся с помощью преподавателей на примере реализации приемов по самовоспитанию и самоанализу самим студентом с последующим его коллективнымэкспресс-обсуждением (см. рис.)



Таким образом, целенаправленное формирование волевой регуляции происходит по мере нарастающего опыта впрактическомсамооздоровлении занимающихся. В связи с нарастающей интеграцией различных компонентов волевых усилий (установка, мотивы, знания и др.) их апробация на собственном опыте способствует развитию всех функциональных систем человека, в связи с чем, возможно впоследствии использование и дополнительных резервов организма.

#### Литература:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под.ред.В.И.Ильнича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
2. В.М.Немеровский. Оздоровительно-волевая подготовка студенческой молодежи: Учебное пособие. Псков: ПсковГУ, 2013. – 200 с.

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

Ионова Е.А., Барышева З.В., ФГБОУ ВО «ЛГТУ», г. Липецк

В работе определен уровень физического развития, физической подготовленности студентов. Показано влияние ритмической гимнастики на организм студента. Определен режим применения ритмической гимнастики на занятиях по физическому воспитанию студентов.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, пульс, упражнения

### **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время, когда только 20 % студенческой молодежи является здоровой, хорошо физически подготовленной к организации занятий по физическому воспитанию и методике их проведения предъявляются повышенные требования. Большой разброс результатов по уровню физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья заставляет использовать индивидуальный метод организации занятий. Исключение составляет использование общеразвивающих, оздоровительных упражнений с определением индивидуального подхода в количестве повторений упражнений и ритмо-темповой структуры. В настоящее время целесообразно применять простейшие комплексы, основанные на использовании общеразвивающих упражнений.

Дозировка и различная сложность упражнений позволяет использовать данные виды гимнастик в процессе учебных занятий по физическому воспитанию со студентами [1]. Одним из видов гимнастик является ритмическая гимнастика.

### **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

В процессе эксперимента было установлено, что музыкальное сопровождение занятий ритмической гимнастикой, коллективное выполнение упражнений создает высокий эмоциональный фон, легкость выполнения упражнений. Поэтому большое значение в процессе занятий необходимо уделять контролю за физическим состоянием в процессе занятий [5].

По внешним показателям, которые должны знать занимающиеся, определять состояние после выполнения и даже в процессе выполнения упражнений.

Побледнение, покраснение лица занимающихся говорит о сердечной недостаточности, т.е. перегрузке. Сильное потоотделение показывает о переутомляемости.

После выявления данных признаков у отдельной части занимающихся, необходимо распорядиться о снижении нагрузки или даже прекращения занятия. После этого у данных занимающихся необходимо определить частоту сердечных сокращений.

Если через 1,5-2 минуты частота пульса не снижается ниже 120 уд/мин, то это подтверждает предыдущие внешние наблюдения за занимающимся [3].

Наиболее благоприятное стабильное влияние на организм человека, систему кровообращения оказывает серия упражнений ритмической гимнастики партерного характера, то есть сидя, лежа и т.д. Частота сердечных сокращений не превышает 130-150 уд/мин, потребление кислорода увеличивается до 1,0-1,5 л/мин. Таким образом, работа в партере носит аэробный характер [2].

Осторожность необходимо соблюдать при занятиях танцевальными и беговыми упражнениями. На оздоровительных занятиях, где используют ритмическую гимнастику, работа должна выполняться в основном в аэробном режиме [4].

Количество занятий в неделю с использованием ритмической гимнастики для оздоровительной направленности должно быть 3-5 раз продолжительностью 45-60 минут.

Начальные занятия, то есть в первый месяц, необходим контроль тренера-инструктора за занимающимися. Когда организм адаптировался к нагрузкам – занятия можно проводить индивидуально с использованием полученных знаний с промежуточным контролем их тренера-инструктора.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Все вышеуказанное говорит о том, что занятия ритмической гимнастикой являются основным видом физической деятельности студентов в современных условиях, учитывая их уровень подготовленности, состояния здоровья.

### **Литература:**

1. Перов А.П., Барышева З.В., Папина И.В., Шахова Н.А. Гимнастика для здоровья: Учебное пособие. – Липецк: ЛГТУ, 2011. – 163 с.
2. Ритмическая гимнастика. Физкультура и спорт. –М.: изд-во «Знание», 1985. 136 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. –М.: «Физкультура и спорт», 1985. 142 с.
4. Иваницкий А.В., Мантов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. –М.: «Советский спорт», 1989. 75 с.
5. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. –Санкт-Петербург: «Знание» 1991. 120 с.

## К ВОПРОСУ О САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Клименко П.В., ФГБОУ «Псковский государственный университет», г. Псков

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, самостоятельные занятия, здоровье, здоровый образ жизни.

Физическая культура является мощным фактором развития, воспитания и совершенствования человека. Занятия физическими упражнениями имеют большое значение в сохранении и укреплении здоровья занимающихся, в повышении их работоспособности; поэтому знания, умения и компетенции по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях разного уровня. Большую роль в воспитании и обучении студентов физической культуре играют высшие учебные заведения. По мнению И.А. Письменского, «физическая культура в университетах и институтах является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного бакалавра и специалиста» [2, с.433].

Программа физической культуры и элективного курса по физической культуре для будущих бакалавров педагогического образования рассчитана на три года обучения. Содержание элективного курса дисциплины «Физическая культура» включает различные виды занятий (общефизическая подготовка, легкая атлетика, плавание, спортивные и подвижные игры, гимнастика, аэробика, ориентирование). Все виды и формы учебных занятий в вузе направлены на формирование у студентов потребности в укреплении здоровья и в физическом совершенствовании, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовки, на приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности для достижения личных и профессиональных целей. Но, как показывают данные многих исследований, состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов с каждым годом ухудшается, увеличивается количество студентов специальной медицинской группы, имеющих хронические заболевания. Все эти негативные тенденции связаны, на наш взгляд, с экономическим спадом в стране, плохой экологией, недостатком материальных средств для поддержания жизнедеятельности студентов, с их большой умственной, эмоциональной и психической нагрузкой, несбалансированным и нерациональным питанием, а также с недостаточной двигательной активностью. Хорошо известно, что студенты в социальном плане относятся к наиболее незащищенной части населения.

Дефицит двигательной активности стал проблемой молодежи не только в нашей стране. Отсутствие достаточной двигательной активности, малоподвижный образ жизни студентов приводит к частым заболеваниям, снижает сопротивляемость организма к разнообразным стрессовым воздействиям, уменьшает функциональные резервы различных систем, ограничивает компенсаторные возможности организма. Объем нагрузки вузовских программ по физической культуре явно недостаточен для решения проблемы укрепления здоровья студентов, для повышения уровня их работоспособности. Многие специалисты в области физической культуры предлагают увеличить двигательную активность студенческой молодежи за счет выполнения домашних заданий, включающих различные виды самостоятельных занятий. Самостоятельные занятия физической культурой проводятся студентами во внеучебное время с целью совершенствования ранее изученных на учебных занятиях упражнений, технических приемов, игровых действий; для подготовки к последующим занятиям; для устранения недостатков в изученном ранее материале; для совершенствования двигательных качеств; для повышения общей работоспособности. Имея перед собой цель, студент сам определяет форму и средства самостоятельных занятий. К таким формам занятий можно отнести утреннюю гимнастику, разнообразные гимнастические упражнения в течение дня, занятия различными видами спорта, использование различных оздоровительных методик и нетрадиционных видов спортивных упражнений.

По данным проведенного нами опроса, студенты практически не предпринимают действенных мер по укреплению своего здоровья и повышению двигательной активности, но в рейтинге ценностей здоровье и двигательную активность ставят на второе место после образования. Однако самостоятельные занятия физическими упражнениями и участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях не стали у студентов потребностью. Возникает вопрос «Почему?» Дело в том, что самостоятельные физкультурные занятия требуют от студента «физкультурной грамотности». На основе полученных знаний и убеждений формируются потребности и мотивы. Самостоятельные занятия по физической культуре становятся потребностью студента тогда, когда ее формирование проходит ряд этапов: от знаний и убеждений к готовности к изменениям в поведении и их практическому внедрению в повседневную жизнь. Готовность студентов к самостоятельным занятиям физической культурой мы рассматриваем как интегральное образование, которое включает следующие компоненты: когнитивный (знание основ теории и методики физического воспитания); мотивационный (наличие устойчивого мотивационно-ценностного, положительного отношения к своему здоровью); практический (умение использовать знания на практике, осуществлять здоровый образ жизни).

Мы разделяем мнение А.А. Ильина, что «самостоятельная работа способствует расширению знаний в области физической культуры и спорта, закрепляет навыки применения получаемой информации (как теоретического, так и практического характера), позволяет актуализировать творческие процессы,

удовлетворяет ряд потребностей (в том числе, такие важные как потребность в движении и информации), решает проблему дефицита двигательной активности» [1, с.146].

Как мотивировать студентов самостоятельно заниматься физической культурой и спортом? Прежде всего, мы должны знать, что думают по этому вопросу сами студенты.

С этой целью нами было проведено анкетирование 127 студентов 1-3 курсов Псковского государственного университета. Респондентам были предложены 20 вопросов, связанных с их отношением к физической культуре и двигательной активности, с оценкой состояния своего здоровья и учебной нагрузки в университете, к свободному времени и его проведению, к вредным привычкам и отказу от них и др.

Анализ полученных результатов показал, что большинство студентов (85%) положительно относятся к физической активности, однако систематически занимаются физическими упражнениями в свободное время только 32% опрошенных, остальные предпочитают гулять с друзьями и сидеть за компьютером. 10% студентов, принявших участие в опросе, отметили, что не имеют свободного времени для занятий физическими упражнениями. Показательно, что 83% студентов не делают утреннюю зарядку. Следует отметить, что утренней зарядкой пренебрегают, прежде всего, юноши. 3% девушек систематически выполняют комплекс утренней гимнастики. К сожалению, были и такие студенты, кто не знает, что это такое.

Сегодня в высших учебных заведениях проводится большая работа по реализации ФГОС ВО по различным направлениям подготовки. На преподавателей физической культуры возлагается большая ответственность за подготовку не только компетентных бакалавров и специалистов, но и, прежде всего, за сохранение и укрепление их здоровья как главной социальной ценности.

#### **Литература:**

1. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой/А.А. Ильин и др. // Вестник Томского государственного университета. - 2012. - №360. - С.143-147.
2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - М.: Издательство Юрайт, 2015. - 493с.

### **ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)» КАК ЭЛЕМЕНТА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ**

Н.В. Ковтунович, ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта», г.Мончегорск

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются вопросы социальной политики по улучшению здоровья нации через внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, анализируются этапы внедрения комплекса ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Комплекс ГТО способствует формированию у населения, особенно у детей и молодежи, устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, а также обеспечит качественную организацию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей среднего, старшего и пожилого возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** социальная политика, система физического воспитания, комплекс ГТО, поэтапное внедрение, физическая подготовленность, нация.

Основа цивилизации - здоровый физически и духовно развитый человек. Социально-экономические и политические преобразования, восстановление и создание развитой экономики, устойчивой демократической системы бессмысленны, если они не направлены на создание условий для полноценной жизни народа страны.

Здоровье нации формируется и поддерживается с помощью медицинских услуг, широкого распространения физкультуры и спорта, здорового образа жизни (ЗОЖ), правильного питания, искоренения вредных привычек, создания экологически чистой и ухоженной среды обитания, возможностью безопасно и соиздательно жить.

Социальная политика является составной частью общей стратегии государства, одна из целей которой состоит в улучшении здоровья нации. В Российской Федерации в обязанность государства входит финансирование федеральных программ охраны и укрепления здоровья населения, принятие мер по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощрение деятельности, способствующей укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта (ФКиС), экономическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

**ЦЕЛЬ РАБОТЫ:** изучить возрождение системы комплекса ГТО в Мурманской области в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Изучить нормативно-правовые документы, регламентирующие поэтапное внедрение комплекса ГТО.

2. Проанализировать этапы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Расширение знаний о комплексе ГТО.

ОБЪЕКТ АНАЛИЗА: физкультурно-оздоровительное направление деятельности.

Актуальность выбранной темы обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья нации.

Здоровье нации формируется и поддерживается с помощью медицинских услуг, широкого распространения физкультуры и спорта, здорового образа жизни, правильного питания, искоренения вредных привычек, создания экологически чистой и ухоженной среды обитания, возможностью безопасно и созидательно жить.

Развитие отрасли ФКиС в нашей стране является также приоритетным направлением государственной политики, и расходы государства на занятия граждан ФКиС являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России. Разработан ряд федеральных документов, таких как: Федеральный закон о ФКиС, Федеральная целевая программа по развитию ФКиС до 2015г, Стратегия развития ФКиС в Российской Федерации на период до 2020 года, где обозначен комплекс проблем, возникший в середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта и определены основные стратегические целевые ориентиры для развития сферы физической культуры и спорта в нашей стране. Одной из задач государственной политики является создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения.

Историческая справка: «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы. Комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

Физическое воспитание в нашей стране впервые было введено в учебные планы учебных заведений в 1929г. Были установлены нормативные показатели. В качестве критериев эффективности физического воспитания наряду с оценкой знаний теоретического раздела программы проводились испытания по выявлению уровня физической подготовленности каждого студента. Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе и молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. В последние годы своего существования комплекс ГТО несколько раз реформировался с целью приспособления к новым условиям. Комплекс прошел этап спортизации через организацию соревнований по многоборью ГТО, которые впоследствии преобразовались в соревнования по полиатлону [1].

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Для внедрения комплекса ГТО также разработана программная и нормативная основа. Из вышесказанного можно сделать вывод, что внедрение комплекса ГТО на современном этапе – актуальное и очень важное направление государственной политики, направленное на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения страны.

Практика прошлых лет показывает, что использование комплекса «ГТО» обеспечивает более эффективное развитие массовой физической культуры и спорта в стране. Комплекс ГТО направлен на создание условий, способствующих развитию массовой физической культуры и спорта, формированию здорового образа жизни населения; на формирование у населения понимания необходимости занятий физической культурой и спортом и повышение уровня знаний в этой сфере; на создание эффективной системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [2].

В настоящее время в Российской Федерации (РФ) отсутствует единая система тестирования уровня физической подготовленности учащихся и молодежи и всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» - это система мониторинга физической подготовленности населения нашей страны, разработанный

для всех возрастных групп. Цель ГТО: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО состоят из двух частей: 1. Нормативно-тестирующая, предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения; 2. Спортивная, направленная на привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом в целях выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Правительством РФ разработан план поэтапного внедрения комплекса ГТО в стране, согласован со всеми 85 субъектами Российской Федерации, включает в себя принципы комплекса ГТО. Также в план внедрения комплекса включены мероприятия по совершенствованию законодательной базы, спортивной инфраструктуры.

Для привлечения населения к сдаче норм ГТО предусмотрено стимулирование различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, введены знаки отличия. В комплекс ГТО, утвержденному Министерством спорта РФ в 2014г, включены тесты и нормативы для 11 возрастных групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.

Внедрение комплекса ГТО планируется в 3 этапа: I этап (сентябрь 2014 г. – декабрь 2015 г) - организационно-экспериментальный этап. Организационно-экспериментальный этап: внедрение ГТО среди обучающихся в образовательных организациях, среди муниципальных и государственных служащих, государственных учреждений и предприятий. II этап (январь – декабрь 2016 г) этап введения комплекса в образовательных организациях, среди муниципальных и государственных служащих, государственных учреждений и предприятий + все остальные категории граждан. III этап (январь – декабрь 2017 г) - этап повсеместного введения комплекса ГТО среди всех категорий и групп населения Российской Федерации.

Министерство спорта РФ определены экспериментальные площадки - 13 регионов [3]. Мурманская область подавала заявку, но в состав участников пилотного проекта не попала. Наш регион не остался в стороне от внедрения комплекса ГТО. Ответственным органом за поэтапное внедрение ГТО в Мурманской области был назначен областной Комитет по физической культуре и спорту, также обозначена ведущая роль Министерства образования и науки Мурманской области.

В Мурманской области также определены региональные пилотные площадки для апробации Комплекса ГТО и разработаны нормативные документы регионального уровня, создана рабочая группа. Разработан алгоритм внедрения комплекса ГТО среди общеобразовательных школ Мурманской области с 1 по 5 ступень [4]. Для каждой возрастной группы определены виды испытаний. Субъекты РФ получили право с учетом местных условий и традиций дополнительно включать в комплекс ГТО два наиболее интересных населению теста, в т.ч. по национальным, военно – прикладным и по наиболее популярным среди молодежи видам спорт - в Мурманской области это тройной саамский прыжок и прыжки (многоскоки) через нарты. Первый региональный этап Всероссийских соревнований школьников по многоборью всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО прошел на базе нашего колледжа 14.12.2014г; второй региональный этап прошел 15.12.2015г. Ежегодно перед проведением многоборья проводится семинар по судейской работе для студентов и преподавателей нашего колледжа, у каждого участника имеется сертификат судьи. В городах области проводятся пробные соревнования по многоборью комплекса ГТО в разных возрастных группах. В каждом образовательном учреждении создается дорожная карта внедрения комплекса ГТО, проводится регистрация обучающихся на сайте ГТО, ведется работа по созданию региональных центров сдачи норм ГТО.

**ВЫВОД:** Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян. Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

#### Литература:

1. Курамшин Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развитие/ Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин. //Теория и практика физической культуры.-2014.-№ 7. - С. 9-12.
2. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России/Н. В. Титушина. //Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК. - СПб., 2014.-№ 7 (113). - С.168-171.

#### Интернет-ресурсы:

3. <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/>
4. <http://sport.gov-murman.ru/index.php>

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Комарова Л.В., магистрант группы ПСМ-21, научный руководитель – к.п.н., доцент Трофимов А.М., ФГБОУ ВПО ЕГУ им. И.А.Бунина, Елец

Ключевые слова: здоровый образ жизни, старший дошкольный возраст, ритмическая гимнастика, физические качества.

Актуальность. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Одним из таких средств является ритмическая гимнастика. Как показывает практика она является превосходным средством развития физических качеств детей, их познавательной деятельности, а также их нравственного воспитания. Она имеет оздоровительную направленность, средством которой является комплекс (или комплексы) упражнений с танцевальными движениями под ритмическую музыку. Эти упражнения по своей двигательной структуре довольно просты и доступны для ребенка, так как в старшем дошкольном возрасте дети владеют основным запасом танцевально-ритмических движений, которые создают подходящую основу для последующей работы педагога физической культуры.

Методика проведения ритмической гимнастики изучалась рядом авторов (Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П., 2002; Зайцева Г.А., 2010; Иванов В.А., 1991; Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., 2002; Колодницкий Г.А., 2000; Раевская Е.П., Руднева С.Д., 1991; Бальсевич В.К., 1986). В тоже время средства и методы ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста остаются практически не исследованными. В связи с этим изучение данной проблемы представляется весьма актуальным, так как в этом возрасте закладываются основы здорового образа жизни и физического развития.

Актуальность исследования данного направления физической культуры предопределило постановку цели нашего исследования – изучить методику проведения и разработать комплексы упражнений ритмической гимнастики, которые будут способствовать развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Анализ научно-методической литературы позволяет говорить о том, что ритмическая гимнастика предполагает наличие собственной методики проведения и организации занятий. Она строится на принципах доступности, систематичности, постепенности, повторяемости, активности в двигательных действиях, во взаимодействии ребенка и взрослого. Ее структура основывается на заинтересованности детей непосредственно в самом двигательном действии, для этого необходимо частая смена действий с различной физической нагрузкой и темпом с чередованием движений.

Изучение литературных источников по методике проведения ритмической гимнастики с детьми школьного возраста и экспериментальная работа позволила нам разработать комплексы упражнений ритмической гимнастики доступные детям старшего дошкольного возраста. В состав упражнений комплексов мы включили: бег, различные виды ходьбы, прыжки, ритмичные движения в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, общеразвивающие упражнения, элементы аэробики, хореографии и т.д.

Каждый такой комплекс состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Назначение подготовительной части – обеспечить разогревание организма и его подготовку к физической нагрузке. Упражнения этой части комплекса выполняются с малой амплитудой. В основной части предусмотрены интенсивные упражнения для всех частей тела. Заключительная часть направлена на восстановление организма.

В нашем научном исследовании, которое проводилось на базе МБДОУ № 84 г. Ельца, принимали участие 28 детей в возрасте 5-7 лет. Эксперимент проводился в течение 1 года и 3-х месяцев в период с мая 2015 г. по сентябрь 2016 г., в котором мы использовали комплексы упражнений ритмической гимнастики, чтобы определить их влияние на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Нами были определены экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), не имеющие медицинских ограничений в занятиях физической культурой. Занятия по физической культуре в группах проводились два раза в неделю и продолжительностью по 30 минут. Каждый комплекс ритмической гимнастики использовался в течение 2-3 месяцев.

На начальном этапе нашего исследования была проведена комплексная оценка физического состояния детей на основе анализа индивидуальных медицинских карт, в которых определялась группа здоровья, группа допуска к занятиям, наличие хронических заболеваний.

На втором этапе исследования было проведено внедрение разработанного нами комплекса упражнений ритмической гимнастики на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста в ЭГ. Проведен педагогический эксперимент для обоснования эффективности воздействия методики на показатели физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Особенностью содержания занятий ритмической гимнастикой в экспериментальной группе являлась нацеленность на развитие всех физических качеств ребенка, что достигалось выполнением разносторонне воздействующих

упражнений, вариативностью нагрузки, изменением темпа музыкального сопровождения, чередованием движений.

На третьем этапе - подведены итоги педагогического эксперимента и оформлены результаты исследования.

Наши комплексы упражнений строились следующим образом. Вводную часть составляли упражнения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следовали общеразвивающие упражнения. Здесь достигалась основная цель гимнастики - тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В начале основной части следовала серия упражнений разминочного характера: поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи: различные наклоны головы, сопровождающиеся пружинистым приседанием или ходьбой на месте без отрыва носков ног от пола. Некоторые упражнения имели несколько вариантов, в которых движения постепенно усложняются.

Следующая серия упражнений была нагрузочная. Здесь предлагались упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Например, упражнения: «Шмель», «Бабочка», «Журавлик» и т. д. Эта серия упражнений проходила в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращалось на осанку.

Затем следовала партерная серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений была предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног. Здесь применялись такие упражнения как «Неваляшка», «Ветерок», «Люлька», «Лягушка», «Корзиночка».

Заканчивалась основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходила в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменялось другим. Завершалась ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых - обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Все движения выполнялись медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

В начале и в конце педагогического эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной группы проводилось педагогическое тестирование для определения показателей физических качеств на основе тестов:

1. Тест для определения быстроты - бег на 10 м с хода. На дорожке отмечались линии старта и финиша. За линией финиша, на расстоянии 6 – 7 м устанавливался ориентир – любой яркий предмет, это делалось с целью того, чтобы когда ребенок пересекает линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагалось две попытки, отдых между которыми был 5 мин. По команде «на старт» ребенок подходил к черте и занимал удобную ему позу. Работник по физическому воспитанию занимал позицию сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок разбежался. Фиксировался лучший результат из двух попыток.

2. Тест для определения скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места. Этот тест проводился в физкультурном зале на мате, на котором заранее была нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводили два человека – воспитатель объяснял задание и следил как ребенок принимал исходное положение для прыжка, давал команду «прыжок»; помощник замерял длину прыжка. Ребенок вставал у линии старта, отталкивался двумя ногами и прыгал на максимальное расстояние. При приземлении учитывалось то, что нельзя было опираться сзади руками. Измерялось расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Давались две попытки, фиксировалась лучшая из них. Чтобы повысить активность и увеличить интерес детей, мы разместили несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложили ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

3. Тест для определения ловкости - челночный бег 3 раза по 10 м. Ребенок вставал у контрольной линии, по сигналу «марш» трехкратно преодолевал 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии были расположены кубики. Ребенок обегал каждый кубик, стараясь его не задеть. Засчитывалось общее время бега.

4. Тест для определения гибкости. Ребенок становился на гимнастическую скамейку и выполнял задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Фиксировался тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если же ребенок не дотягивался до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывался со знаком минус. Во время выполнения этого теста мы использовали игровой момент «достань игрушку».

5. Тест для определения выносливости - бег на 300 м. Небольшая подгруппа, состоящая из 5-7 человек, сформированная с учетом уровня двигательной активности детей, подходила к линии старта. Когда воспитатель давал команду «на старт» и включал секундомер дети начинали бежать. Записывался показатель: продолжительность бега. Для проведения данного теста мы привлекали медицинского работника, который следил за самочувствием детей.

Рассматривая показатели физических качеств старших дошкольников контрольной и экспериментальной групп, можно сказать о том, что они находились практически на одном уровне, что говорит о правильном подборе испытуемых для проведения педагогического эксперимента (Таблица 1).

Таблица 1. Достоверность различий показателей физических качеств старших дошкольников до начала эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=14)	Контрольная группа (n=14)	Достоверность
Бег на 10 м с хода (мин) - быстрота	2,2±0,22	2,0±2,03	t=2,19 P>0,05
Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые качества	110±2,7	108,9±3,3	t=0,75 P>0,05
Челночный бег 3 раза по 10 м (мин) - ловкость	10,1±0,25	10,0±2,06	t=1,04 P>0,05
Наклон вниз на гимнастической скамейке (см) - гибкость	4,4±0,28	4,6±0,48	t = 3,22 P > 0,05
Бег на 300м (мин) - выносливость	8,9±3,7	9,1±3,3	t = 0,81 P > 0,05

Повторные результаты педагогического тестирования показали, что выявлен максимальный прирост показателей:

- скоростно-силовых качеств в тесте «прыжок в длину с места» - 32,9%;
- ловкости в тесте «челночный бег 3 раза по 10 м» - 12,5%;
- выносливости в тесте «бег на 300 м» - 15,6%.

В тестах «бег на 10 м с хода» (8,7%), «наклон вниз на гимнастической скамейке (6,8%)» дети экспериментальной группы показали средний прирост результатов.

В то же время прирост показателей в аналогичных тестах у детей контрольной группы по большинству показателей находится в пределах естественного биологического прироста. (Таблица 2).

Таблица 2. Достоверность различий показателей физических качеств старших дошкольников после эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=14)	Контрольная группа (n=14)	Прирост результатов %	Достоверность
Бег на 10 м с хода (мин) - быстрота	1,8±0,18	1,9±0,22	8,7%	t = 2,59 P < 0,05
Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые качества	117,3±2,4	111,7±2,0	32,9%	t = 3,46 P < 0,01
Челночный бег 3 раза по 10 м (мин) - ловкость	8,7±1,27	9,3±0,16	12,5%	t = 2,51 P < 0,05
Наклон вниз на гимнастической скамейке (см) - гибкость	4,7±0,48	4,3±0,22	6,9%	t = 0,50 P < 0,05
Бег на 300м (мин) - выносливость	2,8±0,07	3,4±0,23	15,6%	t = 2,68 P < 0,05

Выводы:

1. Изучение научно-методической литературы показало, что в настоящее время существует недостаточная научная обоснованность проведения ритмической гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста и ее влияние на развитие физических качеств.

2. В процессе исследования разработана и внедрены в учебно-воспитательный процесс экспериментальной группы дошкольников комплексы упражнений по ритмической гимнастике для развития их физических качеств.

3. В ходе нашего исследования была обоснована эффективность воздействия методики проведения ритмической гимнастики на показатели физических качеств старших дошкольников. Была выявлена положительная динамика во всех тестах как у дошкольников ЭГ, так и у дошкольников КГ. Конечные результаты педагогического тестирования показали, что физические качества детей ЭГ и КГ возросли, однако, в КГ эта динамика по большинству показателей находится в пределах естественного биологического прироста.

Таким образом, можно говорить о более эффективном развитии физических качеств у дошкольников при проведении ритмической гимнастики экспериментальной группы, в сравнении с испытуемыми контрольной группы.

#### Литература:

1. Бальсевич В. К. Здоровье в движении. - М.: Советский спорт, 2000.
2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 2001.

3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы-составители Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. - М.: АРКТИ, 2000.
4. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов [Текст]: учеб.пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева.- М.: Изд. Дом МИСиС, 2010.
5. Иванов В.А. Методические рекомендации по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет (Из опыта работы) / В.А. Иванов.- Красноярск, 1991.
6. Леонтьева Н.А., Пушкарева М.Т., Семянникова В.В., Пономарева Е.Ю., Австриевских В.П., Кудрявцева И.Г., Тарасова М.Ю. Исследование влияния занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние старших дошкольников - Елец-2013.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т.1.- М.:ФАР. 2002. Е. П., Руднева С.Д. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1991г.

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Ляхович Е. М., Шиндина А. В., Милашук Н. С., Брестский государственный университет  
имени А. С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: студенты, ритмическая гимнастика, гибкость.

Введение. Ритмическая гимнастика является эффективным средством гармонического развития студенческой молодежи, их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности средствами физических упражнений. Комплексы ритмической гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся, а так же на развитие физических качеств.

Эффективным средством развития гибкости являются комбинированные упражнения стретчинга. Ритмическую гимнастику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность выполняемых упражнений. Занятия с ритмической гимнастикой ориентированы на то, чтобы заложить в студентах стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию [2].

Актуальность исследования Гибкость является одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Хорошая гибкость обеспечивает быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья [1]. Учебная деятельность студентов связана со значительным напряжением внимания, зрения, умственной деятельностью, малой подвижностью. Занятия ритмической гимнастикой снижают умственное утомление, мобилизуют нервную систему и весь организм, являются средством релаксации, повышают физическую и умственную работоспособность, сохраняют и укрепляют здоровье. В результате чего происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно на таких занятиях решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия и высокой работоспособности [3].

Цель исследования – определение влияния занятий ритмической гимнастикой на развитие гибкости у студенческой молодежи.

Методика и организации исследования. В работе применялся обзор и анализ научно-методической литературы, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие студентки первого курса юридического факультета. На протяжении учебного года, на занятиях по физической культуре со студентами юридического факультета использовали различные комбинации ритмических упражнений, направленные на развитие гибкости. Наиболее эффективными из ритмико-статических, можно выделить упражнения стретчинга.

Для определения уровня гибкости были взяты результаты пяти основных контрольных тестов: подвижность позвоночного столба (наклон туловища вперед из и.п. стоя на гимнастической скамейке, «мостик»), подвижность в тазобедренном суставе (поперечный и продольные шпагаты), подвижность в плечевом суставе (выкрут прямых рук вперед, назад с гимнастической палкой).

Результаты исследования. По окончании учебного года, студентки выполнили те же контрольные тесты, что и в начале. Динамика развития гибкости оказалась положительной. Более 70% студенток юридического факультета улучшили свои показатели на 30 — 40%, а некоторые – на 50 %.

Выводы. Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что упражнения стретчинга являются эффективным средством развития гибкости.

Представленные показатели могут служить ориентирами и позволят вносить коррективы для более качественного проведения занятий, направленных на развитие гибкости студенток юридического факультета.

## Литература:

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Гордеев, Г. В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. – М. : Вече, 2001. – С. 61–80.
3. Закарьян, Л. Х. Савенко А. Л. Фитнесс – путь к совершенству / .А. Л Савенко, Л. Х Закарьян, – Ростов н/Д. : Феникс, 2001. – С. 101–104.

## АЭРОБИКА В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Михайлова Э.И., к.п.н., профессор, Михайлов Н.Г., к.п.н., доцент, Деревлева Е.Б. к.п.н., доцент, ГАОУ ВО МГПУ, МОСКВА

Ключевые слова: культура движений, физические качества, аэробные упражнения, нормы ГТО.

Введение. Настоящая статья продолжает серию публикаций для учителей физической культуры по использованию средств аэробики и фитнеса для сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1] и самореализации человека в процессе физического воспитания. В ранее опубликованных материалах [2] были представлены результаты исследования, доказывающие высокую эффективность использования средств и методов аэробики для повышения уровня физической подготовленности дошкольников. В настоящем исследовании излагаются подходы к организации занятий фитнес-аэробикой для подготовки учеников основной школы.

Актуальность. Комплексы упражнений фитнес-аэробики предусматривают выполнение значительного числа разнообразных движений, включающих наклоны, повороты, махи, а также бег и прыжки. Также отметим, что фитнес-аэробика собрала в своём арсенале упражнения оздоровительной направленности, существенно влияющие на развитие функциональных систем организма школьника. Именно разнообразие движений фитнес-аэробики делает актуальным использование этих упражнений для подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Цель исследования – обоснование возможности использования комплексов аэробных упражнений для подготовки детей 12-13 лет к сдаче норм ГТО.

Методика и организация исследования. Для достижения цели исследования были использованы инновационные подходы для проектирования содержания уроков физической культуры, предусматривающие выполнение упражнений фитнес-аэробики. Занятия с учениками экспериментальной группы проводились три раза в неделю в рамках урока физической культуры с преимущественным использованием средств и методов фитнес-аэробики определённой направленности (таблица 1). Подбор упражнений на уроке осуществлялся с учётом следующих методических положений:

- комплексы упражнений строятся на основе базовых аэробных шагов;
- с ростом физической подготовленности учащихся аэробные упражнения усложняются;
- увеличение физической нагрузки достигается посредством введения дополнительных движений различными сегментами тела с целью повышения координационной сложности, увеличением темпа выполняемых движений и амплитуды.

Таблица 1. Характеристика уроков физической культуры с применением средств фитнес-аэробики

Тип урока	Части урока	Длительность, 45 мин.	Планируемая ЧСС, уд/мин
Обучающий	Круговая разминка	5–7	90–120
	Стретчинг	3–5	90–110
	Хореография	20–25	120–130
	Заключительная часть	5–10	90–100
Комплексный	Круговая разминка	5–7	90–120
	Стретчинг	3–5	90–110
	Базовая аэробика	15–20	90–130
	Заключительная часть	2–5	90–100
Танцевальный	Круговая разминка	10–15	90–120
	Танцевальная аэробика	20–25	100–140
	Стретчинг	2–5	до 110

При разучивании комплексов упражнений фитнес-аэробики обращалось внимание на правильную технику выполнения аэробных движений, т.е. правильность осанки, исходных положений, движений

руками, ногами, туловищем и головой. Таким образом формировалась культура движений, которая предполагала создание у школьников правильного представления о движениях, рациональной последовательности их выполнения. В свою очередь правильное представление способствовало формированию у ребят способности тонко и точно дифференцировать движения по усилию, направлению и времени.

На каждом уроке изучалась одна восьмерка, с фиксацией внимания детей на правильном и точном положении отдельных частей тела. Упражнения изучались по принципу: «от простого к сложному». После разучивания одной комбинации добавлялась очередная восьмерка, которые затем повторялись вместе. После того как были разучены четыре восьмерки на 32 счета – все упражнения выполнялись под музыку и без показа выполнения преподавателям – на осознанность.

Фрагмент содержания комплексного урока представлен в таблице 2. Особенностью представленного фрагмента является использование основных базовых шагов аэробики и их разновидностей.

Таблица 2. Фрагмент комплекса базовой аэробики

№ муз. квадрата	№ восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
I	1.	1-4	Марш с продвижением вперед; руки: 1 – вперед, 2 – к плечам, 3 – повтор 1, 4 – повтор 2.	Сохранять осанку, следить за точным положением рук.
		5-8	Подъем колена (правое - левое); руки: 5 – вверх, 6 – к плечам, 7 – повтор 5, 8 – повтор 6.	Колено поднимать не ниже горизонтали, носок оттянут. Руки строго вверх.
	2.	1-4	Два приставных шага вправо; руки: 1 – в стороны, 2 – к плечам, 3 – вверх, 4 – к плечам.	Приставные шаги выполнять с носка, мягко, с амортизацией коленей. Руки в стороны, на уровне горизонтали.
		5-8	Выпады (lunge) (попеременно правой и левой ногой); руки: 5 – вперед-вверх, 6 – к плечам, 7 – повтор 5, 8 – повтор 6.	Во время выпада следить, чтобы колено согнутой ноги было над носком, ступни параллельно. Фиксировать положение рук.
	3.	1-8	Повтор восьмерки I.1., но с продвижением назад.	
	4.	1-8	Повтор восьмерки I.2., но с продвижением влево.	
II	1.	1-4	Скрестный шаг вправо; руки: круг руками книзу из положения в стороны.	Скрестный шаг выполняется с пятки, туловище и таз во фронтальной плоскости. Руки не сгибать, амплитуда движения максимальна.
		5-8	Два прыжка в стойку ноги врозь – ноги вместе; руки: 1 – вправо, 2 – вверх, 3 – влево, 4 – вниз.	В положении ноги врозь стопы в естественном развороте (слегка наружу), колени сонаправлены с носками. Сохранять осанку, следить за точным положением рук.
	2.	1-8	Повтор восьмерки II.1., но с продвижением влево	

	3.	1-4  5-8	Скрестный шаг вправо; руки: из положения в стороны круг руками книзу.  Два поочередных маха вперед (правой и левой); руки – в стороны.	Скрестный шаг выполняется с пятки, туловище и таз во фронтальной плоскости. Руки не сгибать, амплитуда движения максимальна. Маховая нога прямая, опорная выполняет пружинистое движение в стопе. Сохранять осанку, следить за точным положением рук.
	4.	1-8	Повтор восьмерки П.3., но с продвижением влево и махи с левой.	
Ш	1.	1-4  5-8	Марш с продвижением вперед в правую диагональ; руки: 1 – вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз. V-step: 1 – шаг правой вперед вправо, 2 – шаг левой вперед влево, 3 – шаг правой назад в и.п., 4 – шаг левой назад в и.п.; руки: 1 – правая вверх наружу, 2 – левая вверх наружу, 3 – правая на пояс, 4 – левая на пояс.	Сохранять осанку, следить за точным положением рук, ступать мягко с амортизацией коленей.  В положении стойка ноги врозь (счет 6) колени слегка согнуты. Стопы имеют естественный разворот. Фиксировать положение рук.
	2.	1-4  5-8	Марш с продвижением назад в левую диагональ; руки: 1 – вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз. A-step: 1 – шаг правой назад вправо, 2 – шаг левой назад влево, 3 – шаг правой вперед в и.п., 4 – шаг левой вперед в и.п.; руки: 1 – правая в сторону книзу, 2 – левая в сторону книзу, 3 – правая на пояс, 4 – левая на пояс.	Сохранять осанку, следить за точным положением рук, ступать мягко с амортизацией коленей.  В положении стойка ноги врозь (счет 6) колени слегка согнуты. Стопы имеют естественный разворот. Фиксировать положение рук.
	3.	1-4 5-8	Марш с продвижением в левую диагональ; руки: 1 – вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз. V-step: 1 – шаг левой вперед влево, 2 – шаг правой вперед вправо, 3 – шаг левой назад в и.п., 4 – шаг правой назад в и.п.; руки: 1 – левая вверх наружу, 2 – правая вверх наружу, 3 – левая на пояс, 4 – правая на пояс.	Сохранять осанку, следить за точным положением рук, ступать мягко с амортизацией коленей.  В положении стойка ноги врозь (счет 6) колени слегка согнуты. Стопы имеют естественный разворот. Фиксировать положение рук.

4.	1-4 5-8	Марш с продвижением назад в правую диагональ; руки: 1 – вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз. А-step: 1 – шаг левой назад влево, 2 – шаг правой назад вправо, 3 – шаг левой вперед в и.п., 4 – шаг правой вперед в и.п.; руки: 1 – левая вверх наружу, 2 – правая вверх наружу, 3 – левая на пояс, 4 – правая на пояс.	Сохранять осанку, следить за точным положением рук, ступать мягко с амортизацией коленей.  В положении стойка ноги врозь (счет 6) колени слегка согнуты. Стопы имеют естественный разворот. Фиксировать положение рук.
----	------------	---	--

Контрольная группа занималась также три раза в неделю, но по комплексной программе физического воспитания В.И. Ляха.

Результаты исследования. В таблице 3 представлены результаты тестирования детей контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента.

Таблица 3. Средние показатели подготовленности у школьников 11-12 лет до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий, P
	До эксперимента	До эксперимента	
Прыжок в длину с места, см	145±6,3	140±5,6	>0,05
Челночный бег 3x10, см	9,8±0,2	9,9±0,2	>0,05
Бег 30 м, с	6,3±0,2	6,4±0,4	>0,05

К началу эксперимента измеряемые показатели достоверно не отличались у представителей контрольной и экспериментальной групп ( $P > 0,05$ ). Это свидетельствует о сходном уровне развития физических качеств, которое соответствует низкому уровню.

В таблице 4 приводятся результаты оценки физических качеств после проведения педагогического эксперимента за четыре месяца. Оказалось, что время бега на 30 м сократилось с  $6,2 \pm 0,2$  до  $5,9 \pm 0,3$  с, что свидетельствует о достоверном улучшении результатов в экспериментальной группе ( $P < 0,01$ ). Время челночного бега 3x10 м уменьшилось с  $9,8 \pm 0,2$  до  $9,4 \pm 0,2$  с, а длина прыжка в длину с места возросла у представителей этой группы в среднем со  $145 \pm 6,3$  до  $156 \pm 7,3$  см ( $P < 0,01$ ). Полученные изменения связаны с использованием в занятиях экспериментальной группы значительного объема аэробных упражнений, выполняемых в виде беговых движений и прыжков.

Таблица 4. Динамика изменения результатов тестирования за время педагогического эксперимента

Статистические показатели	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	До эксперимента	Достоверность различий	После эксперимента	Достоверность различий	До эксперимента	Достоверность различий	После эксперимента	Достоверность различий
Бег 30 м, с								
x	6,3	$p > 0,05$	5,9	$p < 0,01$	6,4	$p > 0,05$	6,3	$p > 0,05$
$\sigma$	0,2		0,3		0,2			
тра	1,5		7,5		1,4		1,5	
сч								
тгр	2,07		2,07		2,07		2,07	

Прыжок в длину с места, см								
x	145	p>0,05	156	p<0.01	140	p>0,05	145	p>0,05
σ	6,3		7,3		5,5		6.0	
тра сч	2,02		3,8		2,01		2.06	
тгр	2,07		2,07		2,07		2.07	
Челночный бег 3x10м, с								
x	9,8	p>0,05	9,4	p<0.01	9,9	p>0,05	9,8	p>0,05
σ	0,2		0,2		0,2		0,2	
тра сч	1,8		5,6		1,2		1,3	
тгр	2,07		2,07		2,07		2,07	

В контрольной группе достоверного прироста этих показателей не отмечается (Таблица 4).

Выводы. Итоги сравнительного анализа свидетельствуют, что подбор упражнений фитнес-аэробики в соответствии с предлагаемой методикой формирования культуры движений, оказал эффективное влияние на процесс развития физических качеств детей из экспериментальной группы. Это подтверждает возможность использования упражнений фитнес-аэробики для подготовки учеников 6-х классов к сдаче нормативов ГТО.

#### Литература:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика как средство подготовки к сдаче норм ГТО//Евразийский союз учёных. – 2015. - №12. – С. 66-70.

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ И ЕЕ РОЛЬ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Моисейчик Э.А., Завьялов Н.Д., Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь

Ключевые слова: Физическая культура, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни

Рассматривая вопрос о влиянии учебных форм физических упражнений на формирование внеучебной двигательной активности студентов, мы обращали внимание на два момента:

а) экстраполяцию воспитательного воздействия вуза посредством обязательных занятий на внеучебную двигательную деятельность студентов [1,2];

б) на прочность и эффективность применяемой в вузах практики физического воспитания[3,4].

Цель работы, исследовать внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А.С. Пушкина.

При проведении исследования проводилось анкетирование и опрос студентов I – IV курсов факультетов непрофильных специальностей.

Основной задачей физической культуры в современном вузе является подготовка молодежи к самостоятельной двигательной деятельности, формирование устойчивой привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями.

Исследуя внеучебную деятельность студентов, мы предлагали им ответить на следующий вопрос: «Напиши все, что вы делали вчера (кроме занятий в университете), и укажите продолжительность каждого занятия».

Анализ полученных ответов показал что, не смотря на индивидуальные различия молодых людей, дневной режим студентов соответствует эталону, характерными чертами которого являются:

а) равномерное распределение времени для обязательных и необязательных занятий;

б) преобладание умственной работы над физической.

Постоянными элементами большей части режима дня были:

- домашние задания по предметам;

- просмотр телепередач;

- чтение книг или газет;

- дружеские встречи;

- посещение молодежных клубов и пользование персональным компьютером, в основном посещение сайтов интернета.

Эти занятия занимали у исследуемых студентов около 80% времени. Остальное время студенческая молодежь использовала чаще всего для самостоятельных занятий физическими упражнениями, посещение спортивных секций, посещение кинотеатров, театров, обучение музыке или на пассивный отдых.

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента[1,2]. Это подтверждают 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете.

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3-4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%).

Здоровый образ жизни включает в себя широкий спектр занятий, в том числе такое объемное понятие как физкультурно-спортивную деятельность (ФСД) – деятельность, направленную на физическое, нравственное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД являются:

- оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4%;
- повысить физическую подготовленность – 37,9%;
- снять усталость и повысить работоспособность – 21,9%;
- вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3%;
- воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0%;
- добиться спортивных результатов – 5,2%.

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5% респондентов. Результаты занятий ФСД у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину:

- улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2%);
- реже стали болеть 35,9% (юноши – 35,5% и девушки – 36,2%);
- улучшились показатели физической подготовленности у 28,1% (юноши – 45,5% и девушки – 18,4%);
- повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5% (юноши – 30,9% и девушки – 24,0%);
- выполнили спортивный разряд 3,6% респондентов-юношей.

Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9% (юноши – 54,5% и девушки – 58,2%); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2% (юноши – 10,0% и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа – 8,2% (юноши – 10,0% и девушки – 7,1%); отсутствие инвентаря и спортивной формы – 7,8% (юноши – 14,5% и девушки – 4,1%); нежелание заниматься физкультурой – 7,2% (юноши – 2,7% и девушки – 9,7%); слабое здоровье у 9,7% девушек-участниц исследования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций[3,5].

Из анкетирования и опроса видно, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Таким образом:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время.
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
3. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной.
4. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они имеют неполные и поверхностные представления о нем.
5. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

#### **Литература:**

1. Коледа, В.А. Проблемы физкультурного образования студенток / В.А. Коледа // Вышэйшая школа, 2003.– №4.– С.60-63.
2. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа.– Минск: БГУ, 2004.– 167 с.

3. Бутенко, М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I-II курса технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Бутенко. – М., 2003. – 209 с.
4. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин, Т.М. Канавец. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
5. Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы: материалы II Международной научно-методической конференции, Минск, 20 января 2005 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 276 с.

## **ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ ГТО**

Некрасова Татьяна, студентка, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина  
(ЕГУ им. И.А. Бунина)

Аннотация. В статье рассматриваются туристические навыки, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО и их специфические особенности.

Ключевые слова: туристический поход, норматив комплекса ГТО, туристические навыки.

Туристический поход как тест по выбору включен в нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО независимо от пола с 3 по 9 ступени. Протяженность маршрута в зависимости от возрастной группы составляет 5 км для 11-12 и 40-59 лет, 10 км для 13-17 и 30-39 лет, 15 км для 18-29 лет. Для выполнения и сдачи большинства нормативов комплекса ГТО требуется развитие определенных физических качеств, к примеру, силы в подтягивании на перекладине или выносливости в беге на 2000-3000 м, то для туристического похода необходимы разносторонние знания, умения, опыт и хорошая физическая, техническая и психологическая подготовка. Для формирования туристических навыков в процессе подготовки к сдаче норматива необходимо включать следующие разделы:

1. Техника передвижения и техника безопасности в туристских походах.

Для этого в процессе тренировки перед походом используют преодоление полос препятствий различной сложности. Препятствиями, которые нужно уметь преодолевать, являются глубокие овраги, водные преграды, перевалы через горные образования, болота. Например, преодолевая водную преграду на бревне, очень важно умение сохранять равновесие. Необходимо иметь навыки вязки специальных узлов и навыки организации самостраховки на вертикальных, наклонных и горизонтальных перилах (веревках).

2. Топографическая подготовка и ориентирование.

Данный раздел предполагает наличие знаний в области ориентирования и навигации. Необходимо иметь навыки работы с компасом (определения сторон света, движения выбранным азимутом, определения азимута на видимый ориентир). Иметь навыки ориентирования с картой и компасом. Уметь определять стороны света по небесным светилам (Солнцу, Луне, Полярной звезде). Уметь определять стороны света по солнцу и часам.

3. Техника туристского бивака и жизнеобеспечение участников туристских походов.

Необходимо иметь навыки организации туристского бивака. Уметь собирать и устанавливать туристские палатки разных конструкций. Уметь разжигать костер в различных условиях, в летнее и зимнее время года. Уметь работать с разнообразным костровым и кухонным туристским снаряжением и готовить горячее питание на костре.

4. Умения оказания первой медицинской помощи при получении участником похода травмы, ожога, обморожения, или повреждения здоровья и транспортировки пострадавшего в безопасное место на самодельных носилках.

Проверка туристических навыков ГТО включает:

- кросс на дистанцию до 0,5 км,
- подъем по склону длиной до 30 м,
- преодоление водной преграды или оврага по переброшенному бревну,
- транспортирование пострадавшего члена команды,
- разжигание костра в неблагоприятных условиях,
- установку палатки,
- завязывание узлов веревки,
- финишный кросс до 200 м.

Проверка умений и навыков возможна во время проведения туристского похода, на туристических слетах и соревнованиях, где помимо профессиональных судей присутствует представитель тестовой комиссии ГТО. Тесты обычно сдает смешанная мужская и женская команда из нескольких человек, что дает возможность проверить взаимодействие всех членов команды.

Таким образом, выполнение нормативных требований туристического похода зависит как от знаний, умений и навыков тестируемого, так и от взаимодействия всех участников команды.

### **Литература:**

1. Кусков А.С. Основы туризма: учебник / А.С. Кусков, Ю.А. Джаладян, — М.: КНОРУС, 2015. — 396 с.
2. <http://www.gto-normy.ru>

## К ВОПРОСУ МАССОВОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ПРОСТЕЙШЕГО СПОРТБОРУДОВАНИЯ

Немеровский В.М., ПсковГУ

Ключевые слова: античность, гармоничное оздоровление, многофункциональность, окультуривание, двигательная активность.

Актуальность: Все мы десятилетиями восторгались гуманными лозунгами: «О всесторонней гармоничной личности», «Все во имя и во благо народа!» и др.

Реальность: двигательная активность современного человека составляет 25-30% от необходимой.

Результаты: каждый второй пскович имеет от одной до трех болезней, на 10 детей – 9 рождаются больными; к службе в Армии готовы 3-4 из 10 призывников.

Решение проблемы: построение простейших спортплощадок и спортивных городков (по образцу 1960-1980 гг.) в местах массового проживания населения: дворы, общежития, пляжи и др.

Со времен античных философов Платона, Аристотеля и др. главной целью человека и общества была идея всестороннего и гармоничного развития. Человечество XXI века все чаще говорит о качестве жизни, что в принципе не противоречит античной теории гармонизации всех законов в пользу государства и всех тех, кто в нем проживает.

Проекты государственного и регионального уровней, такие как «Поэтапное введение норм ГТО в РФ» (В.В.Путин), «Народная программа развития Псковского региона» (А.А.Турчак), «Строительство многофункциональных спортплощадок (спортгородков) в местах проживания и массового отдыха людей» (В.М.Немеровский), сегодня, к сожалению, остаются на уровне деклараций. Причина одна – для их реализации нет денег. В связи с этим современный человек обездвижен и, как следствие:

1. Двигательная активность Псковского населения составляет 25-35% от необходимой.
2. Вредные привычки поразили более 50% молодежи.
3. К службе в Армии годны 3-4 человека из 10 призывников.
4. На 10 новорожденных 8-9 больны (данные Росмедстат).
5. В Псковском регионе нет должной базы и условий для массового круглогодичного самооздоровления под открытым небом.

P.S. На месте бывших спортсооружений в Пскове сегодня зачастую помойки, стоянки машин, выгул собак и т.п.

Поверхностный анализ (последних 30-40 лет) развития физической культуры и спорта в Псковском регионе показал, что максимально близко целевые установки народного проекта «Всестороннее гармоничное развитие человека» реально воплощались в жизнь в 60-80 годы прошлого столетия.

Массовое оздоровление и окультуривание (вследствие этого, повышение качества жизни населения) проходило посредством строительства и бесплатной эксплуатации спортивных сооружений (от простейших площадок во дворах до дворцов спорта, оздоровительных лагерей и т.д.).

Целенаправленная и системная эксплуатация этих объектов предоставляла возможность каждому жителю региона бесплатно оздоравливаться и окультуриваться.

Доступные спортсооружения под открытым небом, от которых сегодня остались фрагменты, способствовали коллективному, семейному, индивидуальному самооздоровлению практически круглогодично.

В результате чего был кардинально решен ряд ключевых проблем:

1. Двигательная активность молодежи была 100%-ой.
2. Вредные привычки имели менее 8-10% населения.
3. В Армию уходили подготовленными бойцами: каждый 2-3-ий призывник был значкистом ГТО, каждый 3-4-ый имел спортивный разряд.
4. На 10 новорожденных только 1-2 ребенка имели отклонения в развитии.

Исторический опыт показывает, что все пороки человека и общества лежат в алгоритме: бездеятельность → вредные привычки → деградация.

Значит, нужен мощный отвлекающий фактор с целью полезной занятости населения. В нашем случае мы предлагаем проект массового оздоровления населения посредством строительства и эксплуатации спортивных площадок образца 70-80-ых годов прошлого века. На наш взгляд (преподаватели кафедры физической культуры ПсковГУ) этапы решения проблемы могут сводиться к следующему:

1. Изучение лучшего опыта (60-80-ые гг. XX века) по строительству и эксплуатации многофункциональных спортплощадок в России.
2. Модернизация существующих спортобъектов и строительство новых с учетом современных условий жизни (компактность, многофункциональность, долговечность).

Выигрышность строительства спортплощадок:

1. Строительство многофункциональных спортплощадок (спортгородков) осуществляется на земельных участках любого размера: от размеров волейбольной площадки до футбольной.

2. Строительство оборудования из трехдюймовой трубы дает возможность вечного и антивандального использования.

3. На таких площадках одновременно «постанционно» в течение академического часа могут оздоравливаться от 100 до 200 человек.

4. Данный проект позволит круглогодично заниматься более 10 видами спорта.

5. Спортивные объекты являются потенциальными народными культурными очагами, где могут проводиться учебные занятия, коллективные соревнования, индивидуальное оздоровление, семейные досуги и т.д.

Четкости реализации проекта массового оздоровления населения будут способствовать два вида программ: программа минимум и программа максимум.

Программа минимум (ближайшая перспектива на 1-2 года).

Строительство спортплощадок в местах массового проживания и отдыха населения: общежития, набережные рек, пляжи, спальные районы и т.п.

Программа максимум (перспектива на 5-10 лет).

1. Подготовка штатных и общественных физкультурных работников, организаторов массовых мероприятий.

2. То же, но в условиях каждого городского двора (в системе ДООУ – школа – вуз).

3. Функционирование проекта в формате городского или автономного спортивного календаря.

Прогнозируемые результаты.

1. Реализация идеи массового оздоровления-окультуривания человека, в свою очередь позволит окультуривать и все население, живущее вблизи данных спортплощадок.

2. Дневная норма двигательной активности поднимается с 3-5 тыс. до 10-15 тыс. локомоций в день.

3. Все жители региона от дошкольника до пенсионера смогут бесплатно, ежедневно и круглогодично жить по законам ЗОЖ.

4. Жизнь по законам ЗОЖ отвлекает и сводит к нулю вредные привычки.

5. Каждый житель региона сможет выбрать альтернативу: культурно отдыхать, оздоравливаться на территории спортобъекта или проводить время на диване с кружкой пива в одной руке и сигаретой в другой.

#### **Литература:**

1. Немеровский В.М. Физкультурный инвентарь в системе ДООУ, школы, вуза. – Псков. Издательство «Гименей», 2006. – 100 с.

2. Народный проект о возрождении и введении норм ГТО в России (В.В.Путин).

### **АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 60 ЛЕТ**

Нижник Г.Н., к.п.н., Столярова Е.П., к.п.н., Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина), Елец

Аннотация. В статье представлены результаты выполнения отдельных требований нового комплекса ГТО женщинами в возрасте от 18 до 60 лет и оценка их двигательной подготовленности. Большинство женщин имеют хороший уровень скоростно-силовых способностей, гибкости, недостаточный уровень выносливости и очень низкий уровень силовых способностей.

Ключевые слова: двигательная подготовленность, нормативы комплекса ГТО, женщины.

**ВВЕДЕНИЕ.** В целях повышения эффективности системы физического воспитания и укрепления здоровья населения с 1 сентября 2014 года в России был введен физкультурно-спортивный комплекс ГТО [1]. Нормативные требования комплекса ГТО включают в себя тесты позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, на основании которых можно судить о состоянии здоровья различных возрастных групп населения нашей страны [2].

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для определения двигательной подготовленности женщин использовались следующие нормативы: бег 1000м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон туловища, поднимание туловища из положения лёжа на спине, метание гранаты, стрельба из пневматической винтовки и плавание 50м, большинство из которых входят в требования комплекса ГТО. При обработке и анализе результатов применялся статистический метод.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.** В исследовании принимали участие женщины в возрасте от 18 до 60 лет, принимавшие участие в Спартакиаде трудящихся г. Ельца. Проведенный анализ статистических данных о состоянии двигательной подготовленности позволяет констатировать следующее.

Для определения уровня выносливости была выбрана дистанция в два раза короче требования комплекса ГТО, в связи с тем, что большинство женщин не в состоянии преодолеть даже 1000м. Время бега у женщин на дистанции 1000м возрастает с повышением возраста и уровень выносливости довольно низкий, так как некоторые участницы сошли с дистанции (таблица 1).

В прыжках в длину с места самые высокие результаты у женщин 18-24 лет. В возрастных группах до 40 лет результаты женщин в пределах норматива, соответствующего бронзовому значку. Женщины старше 40 лет, для которых прыжок в длину не включен в нормативные требования комплекса ГТО, показали результаты наравне с более молодыми участницами, за исключением женщин 50-59 лет. В поднимании туловища из положения лежа на спине, не смогли выполнить нормативные требования женщины в возрасте 30-34 и 40-44 лет, в остальных возрастных группах женщины показали довольно высокие результаты. На основании результатов выполнения прыжка в длину с места и поднимания туловища из положения лежа на спине можно заключить, что большинство женщин имеют хороший уровень скоростно-силовых способностей.

В подтягивании из виса лежа на низкой перекладине, хорошие результаты показали только женщины в возрасте 18-24 лет. В остальных возрастных группах у женщин результаты значительно ниже нормативных требований комплекса ГТО. Средние результаты у женщин 18-24 лет - 11 раз, 25-29 лет - 7 раз, 30-39 лет - 5 раз, в остальных возрастных группах всего 2-3 раза. В тоже время женщины продемонстрировали хороший уровень развития гибкости, довольно высокие результаты были во всех возрастных группах.

Таблица 1. Результаты выполнения женщинами нормативов комплекса ГТО

Возрастные группы	Виды упражнений (M ± σ)				
	Бег 1000 м (с)	Прыжок в длину с места (см) / норматив ГТО	Подтягивание (кол-во) / норматив ГТО	Наклон туловища (см) / норматив ГТО	Поднимание туловища (кол-во) / норматив ГТО
18-24	319,94±51,47	187,0±24,20 / 170-195	11,67±7,87 / 10-20	12,22±3,11 / 8-16	42,67±10,67 / 34-47
25-29	333,1±54,38	167,5±35,01 / 165-190	7,7±6,93 / 10-20	14,13±4,01 / 7-13	38,9±19,65 / 30-40
30-34	347,86±52,37	161,75±25,49 / 160-185	5,13±5,04 / 12-20	11,88±4,94 / 0-9	29,25±11,65 / 30-45
35-39	362,25±60,49	153,44±31,36 / 150-180	5,33±5,10 / 12-20	13,89±5,4 / 0-6	26,67±14,44 / 25-40
40-44	374,0±52,45	154,6±17,49	3,6±4,13 / 15	8,4±6,41 / достать пол	24,80±13,11 / 25
45-49	418,2±72,99	160,2±18,13	2,2±2,64 / 10	13,6±4,18 / достать пол	26,80±12,54 / 20
50-59	411,56±71,24	144,0±24,67	3,44±3,27 / 10-8	9,11±2,96 / достать пол	20,56±12,40 / 15-12

Результаты выполнения прикладных умений и навыков свидетельствуют о том, что все женщины принимавшие участие в тестировании имеют хороший уровень плавательной подготовленности на основании результатов проплывания 50-и метровой дистанции (таблица 2).

В метании гранаты хорошие результаты показали женщины от 18 до 34 лет. Для остальных возрастных групп данный норматив не предусмотрен, но женщины остальных возрастных групп показали результаты не хуже молодых участниц.

Самые низкие результаты были у женщин в стрельбе из пневматической винтовки. С нормативными требованиями не справились женщины всех возрастных групп.

Таблица 2. Результаты выполнения женщинами прикладных нормативов комплекса ГТО

Возрастные группы	Виды упражнений (M ± σ)		
	Метание гранаты (м) / норматив ГТО	Стрельба по мишени (очки) / норматив ГТО	Плавание 50м (с) / норматив ГТО
18-24	19,26±6,84 / 14-21	4,89±6,52 / 15-25	79,59±23,53 / б/у-70
25-29	16,90±2,98 / 13-19	9,0±10,32 / 15-25	73,77±23,52 / б/у-74
30-34	15,33±3,99 / 13-19	8,25±8,55 / 15-25	82,52±31,99 / б/у-85
35-39	16,38±3,39	6,88±5,19 / 15-25	81,48±17,20 / б/у-90
40-44	19,14±3,45	6,0±3,16 / 25	78,18±22,36 / б/у
45-49	13,56±1,92	6,2±3,71 / 25	71,94±18,94 / б/у
50-59	14,53±3,04	6,22±5,98 / 25	87,16±27,57 / б/у

Таким образом, выполнили нормативные требования комплекса ГТО из 7 видов испытаний женщины 18-24 лет - 6, женщины 25-29 лет - 5, женщины 30-34 лет - 4. Женщины 35-39 лет выполнили нормативные требования из 6 в 4 видах упражнений, а из 5 видов женщины 40-44 лет - 2, женщины 45-49 и 50-59 лет - 3.

**ВЫВОДЫ.** Результаты исследования показали, что высокий уровень двигательной подготовленности наблюдается у женщин в возрасте 18-24 лет, в остальных возрастных группах наблюдаются средние показатели у женщин. Результаты исследования свидетельствуют о недостаточном уровне развития выносливости у женщин и очень низком развитии силовых способностей, а также отсутствием навыков в стрельбе. В тоже время большинство женщин показали высокий уровень развития гибкости, хороший уровень скоростно-силовых способностей и плавательной подготовленности.

#### Литература:

1. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
2. <http://www.gto-normy.ru>

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ВНЕДРЕНИЯ НОВОГО ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Никифорова О.Н., Чешихина В.В., ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, студенты, нормативы, модульно-рейтинговая системы.

Введение. Идея возрождения Советского комплекса ГТО (1931-1991 гг.) в современных условиях принадлежит президенту Российской Федерации В.В. Путину [4]. В 2014 г. разработано и принято ряд документов, направленных на создание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО), в которых определено, что с 2016 г. в процесс сдачи нормативов включатся все без исключения образовательные организации [3,4].

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности. Именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России [1,2,5,6,7].

При внедрении нового комплекса ГТО в университете основными задачами является: определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности; организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов; пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи; повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

В своем исследовании мы ставили цель – провести сравнительный анализ нормативов нового комплекса ГТО и программного материала по физической культуре в РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева.

Результаты исследования. В соответствии с положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО студенческая молодежь относится к 6 возрастной ступени комплекса (18-29 лет), для которой характерна сдача обязательных 4 нормативов у мужчин и женщин, а также по выбору у мужчин VI нормативов, у женщин — 7 нормативов. Недельный двигательный режим для этой возрастной категории должен составлять не менее 9 часов (таблица 1).

Таблица 1. Рекомендации недельного двигательного режима VI возрастной ступени нового комплекса ГТО

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

В соответствии с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности студентов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) обязательными являются следующие нормативы: бег на 100м, бег на 3 км (мужчины) и 2 км (женщины), подтягивание из виса на высокой перекладине(мужчины), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (табл. 2).

Таблица 2. Некоторые виды испытаний и нормативов комплекса ГТО 2014 года, VI ступень (от 18 до 24 лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		женщины	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14,8	13,5	17,0	16,5
2	Прыжок в длину с места (см)	290	320	175	190
3	Бег 3 км (мин., с)	13,30	12,30		
4	Бег 2 км (мин., с)			11,15	10,30
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	13		
6	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)			15	20
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	7	13	11	16
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа руки за головой (кол-во раз)			40	47
9	Бег на лыжах 5 км (мин., с)	25,30	23,30		
10	Бег на лыжах 3 км (мин., с)			19,30	18,00
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	11	11
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Программный материал по физической культуре два раза в год предусматривает сдачу контрольных нормативов, оцениваемых по модульно-рейтинговой системе, в состав которых входят те же тесты, что и в новый комплекс ГТО. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов по модульно-рейтинговой системе и нового комплекса ГТО представлен в таблице 3.

Таблица 3. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов по модульно-рейтинговой системе и нового комплекса ГТО

№ пп	Виды испытаний	мужчины			женщины		
		5 баллов	Золотой значок	Разница	5 баллов	Золотой значок	Разница
1	Бег 100 м (сек.)	13,2	13,5	0,3	15,7	16,5	1
2	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	10	190	195	5
3	Бег 3 км (мин., с)	12,30	12,00	0,30			
4	Бег 2 км (мин., с)				11,15	10,15	1
5	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	15	13	2			
6	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)				20	15	5
7	Поднимание и опускание туловища из положения лежа руки за головой (кол-во раз)				60	47	13
8	Бег на лыжах 5 км (мин., с)	23,50	23,30	-0,20			
9	Бег на лыжах 3 км (мин., с)				18,00	18,00	0

Из таблиц 2 и 3 видно, что нормативы нового комплекса ГТО занижены по сравнению с требованиями основных тестов по уже привычной системе оценки уровня физической подготовленности студентов вуза. Только в тестах бег на лыжах на 5 км у мужчин и 3 км у женщин нормы времени почти одинаковые. Исходя из этого, можно сделать вывод, что предлагаемые нормы комплекса ГТО требуют некоторой коррекции.

В РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева внедрение комплекса ГТО осуществляется с 2014-2015 учебного года, в течение которого проводилась сдача нормативов для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения 1-3 курсов.

Нами был проведен мониторинг данных сдачи студентами норм комплекса ГТО на уровне золотого и серебряного значка в условиях спортивно-оздоровительного комплекса (таблица 4).

Всего в испытаниях приняли участие 320 юношей и 320 девушек 1, 2, 3 курсов очной формы обучения разных направлений подготовки. Возраст студентов колебался в диапазоне 18-22 лет. Результаты тестовых испытаний представлены в процентном соотношении от количества участников.

Таблица 4. Мониторинг данных сдачи студентами норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО (%)

Норматив	1 курс	2 курс	3 курс
Мужчины			
Золотой значок	22,2	23,1	33,0
Серебряный значок	24,2	46,6	23,1
Не выполнили	53,6	30,3	13,4
Женщины			
Золотой значок	28,3	27,0	17,8
Серебряный значок	46,8	46,4	32,5
Не выполнили	24,9	26,6	49,7

Из таблицы 4 видно, что у юношей наблюдается улучшение физической подготовленности от 1 к 3 курсу. У девушек наоборот от 1 к 3 курсу заметна тенденция ухудшения уровня физической подготовленности. Кроме того, анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались непосильными для 53,6 % юношей 1 курса и 49,7 % девушек 3 курса.

Выводы. Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы. Важным представляется вопрос доступности, согласованности и увязки контрольных нормативов как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания.

Нормативы комплекса ГТО еще далеки от совершенства, предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом анатомических особенностей студентов, состояния их здоровья, курса обучения, двухуровневой системы высшего образования (бакалавриат, магистратура), организации учебного процесса с использованием модульно-рейтинговой системы оценки успеваемости.

#### Литература:

1. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. - 2014. – № 7. – С. 9.
2. Никифорова О.Н. Здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта // Человеческий капитал.- 2010. - № 10. - С. 254.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Чешихина В.В. Проблема подготовки и переподготовки кадров в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова: сборник науч. Трудов Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: опыт прошлого, взгляд в будущее, 3 июня 2015 г. - Елец: ЕГУ, 2015. - С. 206-214.
6. Чешихина В.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе // Вестник социальной работы. - 2012. - № 1. - С. 90-94.

7. Чешихина В.В. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в индивидуальной стратегии здорового образа жизни студентов / О.Н. Никифорова, Ф.П. Суслов, Е.Э. Афанасенко. - М.: РГСУ, 2005. - 122 с.

## ПРОВЕДЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Овсянникова М.А., к.п.н., доцент, МГУПС(МИИТ), г. Москва

Ключевые слова: круговая тренировка, тренировочные «станции», методические указания при круговой тренировке, особенности занятия физической культурой в вузе, ЧСС при круговой тренировке.

Предложенная в 1953 году английскими преподавателями физической культуры Морганом и Адомсоном форма тренировочных занятий, которая способствовала значительному развитию силы, функционального состояния и была увлекательной и интересной, получила название круговая тренировка. После опубликования исследования этих авторов, данную форму физической нагрузки стали широко применять. Простота упражнений на каждой тренировочной «станции» дает возможность использовать круговую тренировку для лиц, не занимающихся спортом, тем кому необходима общее развитие физических качеств, укрепление здоровья, повышение двигательной активности.

Желание преподавателей кафедры «Физическая культура ИУИТ» МГУПС(МИИТ) сделать многое за короткий промежуток времени (занятия два раза в неделю) привело к применению комплексному содержанию занятий - круговой тренировке. В зависимости от поставленных задач данную методику применяют для развития силы, выносливости, улучшения общей физической подготовки, тренировке к сдаче норм ГТО. При составлении комплекса упражнений наши преподаватели учитывают топографию мышц, функциональную анатомию физических упражнений, дают оценку степени нагрузки (назначают интенсивность усилий). Упражнения подбираются и составляются таким образом, чтобы они обеспечивали рациональное чередование нагрузки на основные группы мышц. Студентам, предлагается круговая тренировка общеразвивающего характера, где отсутствуют движения, предъявляющие высокие технические требования, лишь простые, доступные по своей технике.

Таблица 1. Круговая тренировка

«Станции»	Аэробная «станция»	Силовая «станция»
Основное тренировочное воздействие	Сердечно – сосудистая система	Опорно – двигательный аппарат
Количество «станций»	10	
	2	8
Продолжительность работы	2 мин.	2 мин.
Продолжительность отдыха между «станциями»	1 мин.	1 мин.
Количество кругов	2	
Продолжительность одного круга	29 мин.	
Продолжительность отдыха между кругами	3 мин.	

Круговая тренировка состояла из силовых упражнений и аэробных, так называемых «станций». Один круг состоял из нескольких упражнений (10 «станций») на разные части тела, которые выполнялись последовательно друг за другом по 1 подходу. Каждое упражнение выполнялось за определенный промежуток времени (2 мин.). Между упражнениями одного круга совершались небольшие периоды отдыха (примерно 1 мин.), более длительный перерыв делался после завершения каждого круга (3 мин.) (таблица 1).

За одну тренировку прорабатывались все основные мышечные группы тела (каждое упражнение на отдельную группу), одно занятие включало от 1 до 2 кругов, общая продолжительность тренинга 30-60 минут (не более).

На силовой «станции» использовали хорошо известные студентам упражнения, напряжения мышц было в пределах 30-60%, по методу непредельных мышечных усилий (работа мышц с небольшими весами или собственным весом до утомления), сами упражнения выполнялись в режиме «нон-стоп».

Аэробная «станция» - это собственно аэробные упражнения с включением не менее 2/3 мышечной массы тела человека.

На отдыхе между «станциями» выполнялась компенсаторная работа (упражнения невысокой интенсивности), например, приставной шаг с движением руками вверх – вниз (вдох- выдох), шаг на месте, шаг на месте с выставлением ноги на носок движение руками в сторону – вниз и т.д.

Отдых между кругами включал в себя упражнения на растягивание работающих мышц.

«Станции»

1. Передача набивного мяча над головой из одной руки в другую.

2. Из положения стойки ноги врозь, медленное опускание в глубокий присед.
3. Из положения лежа на спине ноги согнуты руки за голову, наклон (поясница на полу).
4. Из положения лежа на животе руки на спине, наклон назад.
5. Шаги на гимнастическую скамейку.
6. Подъем набивного мяча вверх.
7. Из положения упор на коленях, махи ногой назад.
8. Из положения лежа на спине, «велосипед».
9. Из положения лежа на спине, наклон назад с подъемом руки и противоположной ноги.
10. Прыжки ноги вместе – врозь, руки вниз – в сторону.

Проведение занятий по физической культуре в МГУПС(МИИТ) организовано без учета физического развития и физической подготовленности учащихся. Поэтому для текущего контроля физической нагрузки измерялось ЧСС до и во время занятия. Можно было наблюдать, что у большинства учащихся ЧСС находился в пределах 130- 150 уд/мин. Те, у кого отмечался резкий скачок пульса переходили на восстановительные упражнения или выполняли задания на «станциях» не в полном объеме, упрощенном варианте.

Самостоятельная подготовка студентами тренировочных «станций» в водной части занятия, их близкое расположение, а также использование «шпаргалок» в виде рисунков у каждого вида упражнений позволило увеличить плотность урока.

Стоит отметить методические указания при проведении круговой тренировки со студентами МГУПС(МИИТ). Изначально планировалось 3 мин. пребывания на «станции», но у учащихся отмечались значительные покраснения покровов тела, отдышка, ЧСС около 180 уд/мин., поэтому время прохождения «станции» снизили до 2 мин. Вначале семестра отдых между «станциями» составлял 30 сек., но этого оказалось недостаточно и время увеличилось до 1 мин. Упражнение выпрыгивание от гимнастической скамьи с чередованием ног было заменено на шаги на скамейку, а упражнение из положения упор лежа сзади на предплечьях, подъем скрещенных ног («ножницы») на «велосипед» лежа на спине.

Педагогический эксперимент преподавателями кафедры «Физическая культура ИУИТ» МГУПС(МИИТ) продолжается, планируется оценка уровня физической подготовленности студентов средствами круговой тренировки.

#### **Литература:**

1. Дихтярев В.Я. Круговая тренировка//Дихтярев В.Я. Физическая культура в школе - 2005г. № 5.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа, 2005. - 256 с.
3. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / Романенко В.А., Максимович В.А. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 143 с: табл. - Библиогр.: С. 139-142. - 0.40.
4. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом / Титова Т. Спорт в школе - 2006. № 3.
5. Штолих М. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 230с.

### **ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

Овчинникова Е.И., Шибаева А.А., Николенко Ю.Ф., Забайкальский государственный университет, г. Чита

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дети дошкольного возраста, комплекс ГТО, оздоровительные технологии, физическое воспитание, образовательная среда ДОУ.

**ВВЕДЕНИЕ.** Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования. Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно происходит обновление содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений. По мнению Г.А. Безденежных [1], одной из насущных проблем при осуществлении инновационных процессов в сфере физической культуры дошкольников является диагностика их физического состояния: "подбор тестов для диагностики дошкольников требует учета психофизических особенностей детей этого возраста".

Основной направленностью проекта инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности "Учись бегать, прыгать и метать" является подготовка воспитанников детского сада к сдаче нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для детей 6-8 лет. Членами студенческого научного общества "Эрудит" факультета физической культуры и спорта Забайкальского государственного университета под руководством преподавателей кафедры теоретических основ физического воспитания в течение 2015-2016 учебного года был проведен первый этап мониторинга физического состояния старших дошкольников 5-7 лет, отнесенных к старшей и подготовительной группам ДОУ "Центр развития ребенка Детский сад №22" Читы[4].

Наряду с педагогическими и медико-биологическими методами исследования применялся метод анализа документальных материалов. Результаты обработки медицинских карты дошкольников и паспортов здоровья групп представлены на рисунке 1.

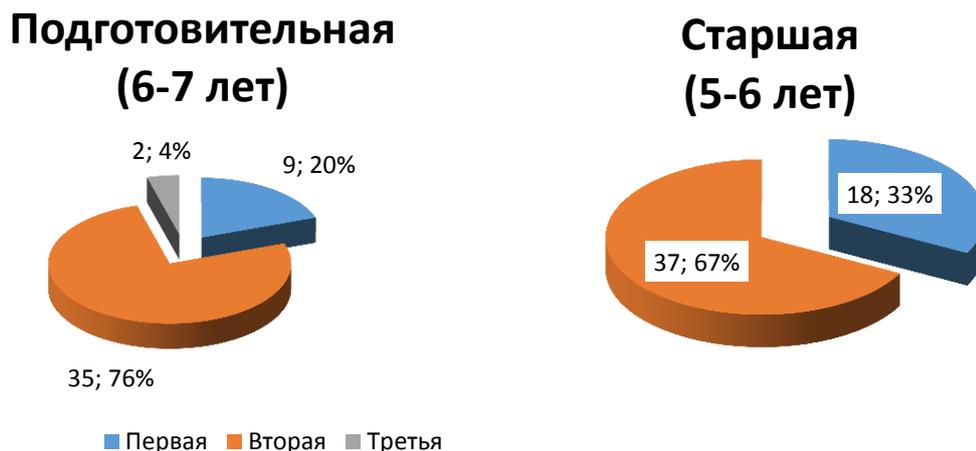


Рис.1. Распределение дошкольников по группам здоровья

Было обследовано 46 из 57 воспитанников подготовительных к школе групп (возраст 6-7 лет). По данным, представленным в дневниках здоровья, установлено, что большая часть из них (76%) отнесены ко второй группе здоровья, 20% - к первой, 4% имеют третью группу здоровья (рис.1). Анализ медицинских карт указал на наличие у 8 детей (17,4%) неврологических заболеваний (НЗ), у 3 (6,5%) – нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА), установлено, что двое дошкольников (4,3%) страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС), у одного ребенка выявлено заболевание органов пищеварения (ЖКТ). Диагноз «Здоров» при поступлении в ДООУ был поставлен 22 участвующим в мониторинге дошкольникам, что составляет 47,8% выборки.

Общее число дошкольников в обследованных старших группах (возраст 5-6 лет) – 60 человек, выборка составила 55 человек, из них к первой группе здоровья (рис.1) было отнесено 18 (33%), ко второй группе – 37 (67%). По результатам анализа медицинских карт установлено наличие у 7 дошкольников (12,7%) неврологических заболеваний (НЗ), по 2 человека (3,63%) имеют нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) и дыхательной системы (ДС), у двоих дошкольников (2,63%) выявлены заболевания органов зрения (ЗОЗ), один ребенок (1,8%) имеет кожное заболевание, к одного ребенка (1,8%) выявлен дефицит массы тела (ФР).

По результатам анализа данных первого этапа мониторинга физического состояния старших дошкольников было принято решение о необходимости выделения рекреационно-оздоровительного направления в модель подготовки детей дошкольного возраста к сдаче нормативов I ступени ГТО. Наряду с использованием средств базовых видов спорта и направленностью на формирование осознанной гражданской позиции по отношению к малой родине и Отчизне, разработанная нами модель направлена на всемерное сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Один из блоков модели представлен рекреационными технологиями двигательной деятельности дошкольника, включающими такие средства физической рекреации как физкультурные праздники и досуги с оздоровительной направленностью, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, а так же занятия лечебной физической культурой (корректирующей гимнастикой) 2-3 раза в неделю.

Анализ материалов, размещенных на сайтах методической поддержки работников детских садов [2;6], позволяет сделать вывод, что в данное время в дошкольных образовательных учреждениях используются здоровьесберегающие технологии четырех основных типов: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании обеспечивают сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании реализуются специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и направлены на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников (развитие физических качеств, повышение двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и

формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.).

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий в детском саду является воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников посредством становления осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопления знаний о здоровье и развитии умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретения валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка обеспечивают психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника за счет создания условий эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье (психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ).

Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения направлены на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Реализация физкультурно-оздоровительных технологий в ДОУ предполагает использование разнообразных форм занятий. Детям с вялой осанкой и плоскостопием со среднего возраста рекомендуется стретчинг дважды в неделю по 30 минут. Для всех детей в качестве профилактики утомления во время занятий по мере утомляемости детей могут применяться 2-5 минутные динамические паузы, которые могут включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики. Ежедневно для всех возрастных групп как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате проводятся подвижные и спортивные игры малой, средней и высокой степени подвижности, игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей может использоваться релаксация с использованием спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Особое место в физическом воспитании дошкольников занимает гимнастика:

- гимнастика пальчиковая рекомендуется всем детям с младшего возраста, особенно детям с речевыми проблемами, проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любой удобный отрезок времени;
- гимнастика для глаз также проводится ежедневно по 3-5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, при этом рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога;
- гимнастика дыхательная используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, важным условием является проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа;
- динамическая гимнастика продолжительностью 5-10 минут проводится ежедневно после дневного сна;
- гимнастика корригирующая и ортопедическая применяются как формы физкультурно-оздоровительной работы и рекомендуются детям с нарушениями осанки и плоскостопием, а также в качестве профилактики болезней позвоночника и опорного свода стопы.

Основной формой обучения здоровому образу жизни дошкольников является физкультурное занятие, которое проводится в хорошо проветренном спортивном или музыкальном зале 2-3 раза в неделю, продолжительностью от 15-20 до 25-30 минут (в зависимости от возраста). Для детей раннего возраста занятие длительностью 10 минут проводится в групповой комнате. Кроме того используются проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры (включают беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.), занятия из серии «Здоровье» для детей старшего возраста.

Детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания в утренние часы в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды, рекомендуется проведение точечного самомассажа. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Безусловно, важным звеном в системе физического воспитания детей является закаливание, обеспечивающее тренировку защитных сил организма, повышению его резистентности. Наиболее доступными формами закаливания являются нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года; прогулки на свежем воздухе.

В изученных нами работах встречаются описание таких методик, как солевое закаливание (прохождение с притопыванием по увлажненной ткани); воздушное душирование (эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам, разработанный В.Л.Лебедем), горячее обтирание мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры; полоскание горла водой комнатной температуры 3 раза с постепенным с 36 градусов до 27; ножные ванны как с постепенным снижением температуры воды, так и с увеличением продолжительности закаливающей процедуры; закаливание «рижским методом» (топтанье на гальке в солевом растворе); «пульсирующий» микроклимат при проведении «оздоровительно-игрового часа»; босохождение и др.

Как утверждает А.Г. Трушкин [5] «...занятия оздоровительным плаванием, ... круглогодичное проведение физкультурных занятий на открытом воздухе, босохождение, закаливание дозированным

воздействием холода, использование нестандартных сооружений, применение образовательных программ оздоровительной направленности в системе физического воспитания оказывают комплексное положительное влияние на оптимизацию адаптационных возможностей детей ... в условиях дошкольных образовательных учреждений ... и способствуют достоверно значимому развитию физической подготовленности, улучшению уровня физического развития, оптимизации функционального состояния основных систем жизнеобеспечения (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной и др.), улучшению теплообмена, гомеостаза и в целом приводят к сохранению, укреплению и формированию состояния здоровья дошкольников».

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

#### **Литература:**

1. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития // Молодой ученый. - 2011. - №4. Т.2. - С. 74-76.
2. Оптимизация двигательного режима в ДОУ: семинар-практикум для воспитателей [Электронный ресурс] // URL: <http://www.maam.ru>. (Дата обращения 12.10.2015)
3. Организация медицинского контроля за проведением физкультурных занятий в детских дошкольных учреждениях [Электронный ресурс] // URL: <http://www.med-prof.ru/sm131.html> (Дата обращения 12.10.2015).
4. Прокофьев С.Д. Оздоровительные технологии физического воспитания дошкольников // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г./ под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск : STT, 2016. – С.393-396.
5. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: дисс. ... д-ра пед.н. – Ростов-на-Дону, 2000. - 586 с.
6. Швецов А.Г. К оптимизации двигательного режима и закаливания в детских дошкольных учреждениях // Педиатрия. – 2005. – N 5. – С.104-107.

### **ПРИВЛЕЧЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ФАКТОРАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ГТО**

Пенченков А. В., студент, научный руководитель: к.п.н., доцент Соломченко М.А.  
ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», г. Орел

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическая культура, спорт, ГТО, здоровый образ жизни.

**ВВЕДЕНИЕ.** За последнее время в Российской Федерации принят ряд важных государственных решений по обоснованию, введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): – Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172; – Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540; – Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р; – приказ Мин спорта России от 9 июля 2014 г. № 574/1 и ряд других. 1 сентября 2014 г. ВФСК ГТО введен в действие. Таким образом, началось практическое внедрение комплекса ГТО – программной и нормативной основы физического воспитания населения. Несмотря на это, к сожалению, и сегодня явно недостаточно исходной информации о различных аспектах отношения населения страны к ГТО. А имеющиеся в ведущих научных журналах по физической культуре и спорту [1, 2] немногочисленные публикации направлены главным образом на рассмотрение самих требований и нормативов ГТО. Необходимость изучения проблемы отношения различных групп населения к ГТО определяется, прежде всего тем, что ведущими среди принципов, на которых основывается ГТО, являются добровольность и доступность, что требует, с одной стороны, формирования заинтересованного отношения человека к подготовке и выполнению нормативов и требований ГТО, а с другой стороны, предоставления возможности подготовки и выполнения этих нормативов и требований. Речь идет о том, чтобы как можно больше граждан страны приступили к подготовке и выполнению нормативов ГТО, что позволит, в конечном счете, улучшить физическую подготовленность и здоровье населения, качество человеческого потенциала.

Актуальность проблемы заключается в том, что для эффективного внедрения ГТО, причем на добровольной основе, необходима исходная информация о различных аспектах отношения к комплексу населения страны. И хотя комплекс ГТО введен в действие еще 1 сентября 2014 года, до сих пор практически неизвестно, как он воспринимается различными социально-демографическими группами населения; по каким каналам получают или могут получить информацию о ГТО; каковы желания и условия для подготовки к сдаче нормативов комплекса по месту жительства, учебы и работы; от каких факторов зависит отношение к ГТО. Разрешение этой проблемы позволит более целенаправленно и эффективно

проводить работу по формированию позитивного отношения различных социально-демографических групп населения к ГТО.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – разработка предложений по формированию позитивного отношения населения к реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на основе выявления отношения к нему основных социально- демографических групп населения.

Методы исследования – опрос, контент-анализ, методы математической статистики. На основании разработанной, с учетом мнения экспертов, анкеты был проведен всероссийский репрезентативный опрос населения с 9-летнего возраста в количестве 2500 человек.

К сожалению информированность различных групп населения о комплексе ГТО недостаточна, более 55% граждан страны не знают о его введении, а 84% не знакомы с нормативами комплекса для своего возраст. Необходимо повышение темпов работы и улучшения эффективности ее по реализации ГТО всей существующей системы физического воспитания населения, в том числе уточнения и стимулирования выполнения полномочий всеми субъектами федерального, регионального и муниципального уровня, включая общественные организации, участвующими в реализации комплекса ГТО. Сегодня только около 13% населения (35% обучающихся, 10% трудящихся и 5% пенсионеров) планирует проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, а почти 80% граждан страны (66% обучающихся, 79% трудящихся и 84% пенсионеров) не интересуются информацией о ГТО. Это требует усиления работы по реализации комплекса среди всех слоев общества, а не только среди обучающихся в образовательных организациях (на них обращено первоочередное внимание при апробации внедрения ГТО). Ведь вовлечение в подготовку к выполнению нормативов комплекса потребует определенного промежутка времени. Для начала проведения такой работы имеется положительный «фон» – 54% населения (по 52% обучающихся и трудящихся, 61% пенсионеров) поддерживают введение ГТО, что почти в 5 раз больше неподдерживающих это введение – 12% (обучающихся – 8%, трудящихся – 14%, пенсионеров – 9%).

Исследования показали, что при реализации ГТО важно строго соблюдать принцип добровольности, поскольку главной причиной отрицательного отношения к введению ГТО его противники называют «обязаловку», т.е. принудительное привлечение к выполнению нормативов ГТО – 51% из числа неподдерживающих введение ГТО (45% среди обучающихся, по 52% – среди трудящихся и пенсионеров). Привлекать к подготовке выполнения нормативов комплекса ГТО следует не только «напрямую», но и через вовлечение людей в любые занятия спортивно-оздоровительной деятельностью, поскольку, по данным исследования, из числа незанимающихся физической культурой и спортом только около 2% планируют готовиться к выполнению норм ГТО, а основное ядро желающих выполнять нормативы ГТО составляют уже вовлеченные в занятия спортивно-оздоровительной деятельностью. За счет обязательных учебных занятий по физкультуре в образовательных организациях, системе детских спортивных школ, просветительных спортивных программ СМИ и других возможностей следует наладить или улучшить распространение знаний, необходимых для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сегодня такими знаниями обладают 12% населения страны (17% обучающихся, 12% трудящихся и 9% пенсионеров). Среди тех граждан, которые считают, что у них достаточно знаний для того, чтобы самостоятельно готовиться к выполнению нормативов ГТО, 38,0% будут это делать, а среди тех, у кого таких знаний недостаточно, – 9,5%. Требуется усилить внедрение знаний среди населения о необходимом объеме занятий и недельного двигательного режима для подготовки к выполнению нормативов ГТО, поскольку, как показали исследования, сегодня почти 1/3 населения страны считает, что достичь необходимой для сдачи нормативов ГТО физической подготовленности можно, не занимаясь физической культурой и спортом систематически. При пропаганде комплекса ГТО следует делать акцент на повышении «готовности» человека к достижению основных жизненных целей, если нормативы комплекса им выполняются. Сегодня почти 3/4 занимающихся физической культурой и спортом (52% обучающихся, 82% трудящихся и 78% пенсионеров) ориентируются на занятия спортивно-оздоровительной деятельностью как на средство достижения успехов вне сферы физической культуры и спорта, в то время как на достижения чисто спортивных показателей ориентируется всего каждый пятый, причем эта ориентация практически сходит на нет с повышением возраста. Эффективность внедрения комплекса ГТО будет выше, если использовать весь потенциал современных возможностей СМИ, Интернета и иных средств пропаганды для осуществления информационного, просветительно-образовательного обеспечения внедрения ГТО, включая разработку общенациональных пропагандистских кампаний (типа «ГТО – в жизнь каждого») [3, 4].

Результаты опроса показывают, что для успешного донесения необходимой информации о ГТО необходимо использовать для различных групп населения разные источники: для обучающихся – прежде всего Интернет, а также телепередачи и межличностные общения (с преподавателем по физкультуре, тренером, родителями); для трудящихся – все ведущие СМИ, но, прежде всего Интернет и телепередачи; для пенсионеров – в первую очередь телепередачи, а также газеты, журналы и радио- передачи. Целесообразно разработать меры для организации систематических передач о ГТО на телевидении, в которых предусмотреть информацию о состоянии и передовом опыте реализации комплекса, распространение знаний для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов ГТО. Но, главным образом, для проведения показательных занятий по физической культуре и спорту и по подготовке к

выполнению нормативов ГТО. Если такие занятия будут регулярно транслироваться для людей конкретного возраста и состояния здоровья, то вместе с ведущими готовы заниматься 15,2% граждан страны (23% обучающихся, 13% трудящихся и 17% пенсионеров) или почти 20 млн. человек с 9-летнего возраста, в большей мере женщины – 19% (мужчины – 11%). При пропаганде, и не только в СМИ, подготовки к выполнению нормативов ГТО следует уделять внимание не только на последующее улучшение здоровья и физической подготовленности за счет стимулирования занятий физической культурой и спортом, но и на воспитание, поскольку исследование показало, что систематически занимающиеся спортивно-оздоровительной деятельностью примерно в 2,5 раза меньше регулярно используют алкоголь и курение и почти в 2 раза чаще стараются вести здоровый образ жизни, чем незанимающиеся, а среди систематически занимающиеся физической культурой и спортом обучающихся (по отношению к незанимающимся) почти в 10 раз меньше регулярно использующих алкоголь, в 5 раз – курение. Сегодня почти пятая часть населения занимается физической культурой и спортом формально, практически вынужденно и в основном это обучающиеся – 55% (среди трудящихся – 10%, среди пенсионеров – 15%). При организации занятий физической культурой и спортом для подготовки к выполнению нормативов ГТО и при пропаганде этих занятий на конкретных примерах разных возрастных групп населения (что советует делать треть опрошенных) следует учитывать, что ведущие цели граждан здесь связаны с укреплением и сохранением здоровья (49% ответов), включая улучшение телосложения (27%) и с возможностями сделать здоровым свой образ жизни. А в качестве дополнения учитывать, что обучающиеся, особенно юноши, хотят развивать и проверять свои физические качества, трудящиеся – поддержать работоспособность, пенсионеры – улучшить настроение. И наименее востребованными являются цели, связанные с достижением чисто спортивных показателей. Большинство, примерно 3/4 граждан (82% обучающихся и по 73% трудящихся и пенсионеров) поддерживают использование льгот и поощрений за выполнение нормативов ГТО. Популярными можно назвать следующие: для всех групп населения – денежные премии (43% ответов), для обучающихся – получение дополнительных баллов при поступлении в вуз (34%), для трудящихся – дополнительные дни к отпуску (36%), для пенсионеров – призы семье, все члены которой сдали нормы ГТО (24%). Для поддержания достойного уровня физической подготовленности и выполнения нормативов комплекса в течение длительного времени большинство опрошенных – почти 60% (70% обучающихся, 56% трудящихся и 58% пенсионеров) в той или иной мере поддерживает введение специального знака отличия для тех лиц, которые выполняют нормы ГТО в течение многих лет. Результаты опроса показывают, что в целях повышения эффективности внедрения комплекса ГТО в учебных организациях, прежде всего в дошкольных и школьных, следует активизировать работу с родителями в этом направлении. Так, среди респондентов, в семьях которых в той или иной мере относятся положительно к ГТО, 76% поддерживают введение комплекса и 23% будут готовиться к выполнению нормативов, в то время как у респондентов, в семьях которых в той или иной мере отношение к ГТО отрицательное, соответствующие показатели в разы меньше – 9,6 и 3,5%. Требуется усиление контроля за тем, чтобы предусмотренные в Положении о ГТО требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитывались в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура», поскольку, как показал опрос, 78% обучающихся (78% учащихся общеобразовательных организаций и 69% студентов) не знают даже нормативов для своего возраста.

Как показывает проведенное исследование, для более эффективного внедрения комплекса ГТО следует активнее использовать интерес молодежи к спортивным играм для стимулирования желания подготовки к сдаче нормативов комплекса. По мнению более 35% обучающихся, при выполнении нормативов ГТО следует проверять умение играть в те или иные спортивные игры, а наиболее часто в данной связи упоминались такие спортивные игры, как футбол и волейбол (примерно по 18% ответов). Исследования выявили наличие ряда факторов, сдерживающих эффективное внедрение комплекса ГТО среди населения. По данным опроса, одной из ведущих сдерживающих причин подготовки к выполнению норм комплекса на сегодня является отсутствие свободного времени (за исключением пенсионеров). Это требует времясберегающих технологий, включая экономию времени на посещениях мест занятий (а значит, предоставление соответствующих условий по месту жительства, учебы и работы), четкую организацию и методику занятий, развитие производственной физкультуры (в том числе за счет рабочего, учебного времени) и т.д. Более трети опрошенных отмечают, что отсутствие физических данных, плохое состояние здоровья и усталость сдерживают их подготовку к выполнению норм ГТО, а почти каждый пятый житель страны считает, что нормативы ГТО он никогда не осилит. Это требует качественных коррективов в развитии массовой физической культуры и спорта, в создании условий для занятий спортивно-оздоровительной деятельностью и выполнения нормативов ГТО лицам с относительно слабой физической подготовленностью.

В настоящее время требуется активизация постоянного контроля за реализацией ГТО на всех уровнях. Учитывая, что в стране спрос на занятия физическими упражнениями превышает предложение на спортивно-оздоровительные услуги, необходимо контролировать и оценивать не число выполнивших нормативы и требования ГТО, а уровень созданных условий, обеспечивающих возможности реализации положительного отношения граждан к сдаче норм ГТО через систематические занятия физической

культурой и спортом, соблюдение активного, здорового образа жизни. Следует разработать систему подведения итогов и стимулирования, в том числе финансового, всех субъектов реализации в стране ГТО и проводить ежегодные смотры-конкурсы для определения лучшего субъекта в создании условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО.

### **Литература:**

1. Курамшин Ю.Ф., Гадельшин Р.М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9–12.
2. Гурский А.В. Возвращение ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014 – № 4. – С. 78–79.
3. «О состоянии и тенденциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 144 с.
4. Виноградов П.А., Уваров В.А. Комплекс ГТО в системе физического воспитания [Текст]. – М.: Общество «Знание» РСФСР, 1986. – С. 8.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Перевозникова Н.И., Плахотнюк А. Д., Санкт-Петербургский университет профсоюзов

Ключевые слова: стресс, физическая активность.

### **Введение**

Стресс – есть непереносимый спутник жизни любого человека. С самого рождения мы подвержены влиянию стрессоров, находимся с ними в постоянном противостоянии. Борьба со стрессом необходимо, ибо его последствия пагубно сказываются как на психологическом, так и на физиологическом состоянии человека. Часто мы прибегаем к таким методам борьбы со стрессом, как общение, занятие любимым делом – хобби, уединение, просмотр фильмов, посещение музеев и т.д. Но как бы хороши они не были, есть в них некая неполнота, ибо в большинстве своем они влияют на психологическое состояние, тогда как физиологическое остается в стороне. В таком случае физическая активность значительно выигрывает в борьбе со стрессом, положительно влияя на все уровни организма и психики человека.

### **Актуальность исследования**

Наличие множества причин возникновения и проявления стресса проявляется в развитии как психических, так и соматических заболеваний. Сохранение и укрепление здоровья студентов ставит перед педагогическим составом актуальную задачу реализовать запросы молодежи в двигательной активности в условиях вуза.

Целью исследования являлось выявить значимость и виды физической активности как метода снятия стресса.

### **Методика и организация исследования**

В ходе исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Дать определение стресса, указать причины его возникновения, проявления стресса, последствия и основные методы борьбы со стрессом.
2. Указать основные методы физической активности, практикуемые для снятия стресса.
3. Провести исследование среди студентов 1-3 курсов Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов.

Стресс - это особая реакция организма на сильное, непривычное, незнакомое воздействие из внешней среды, так называемый внешний раздражитель или же стрессор. Стрессоры бывают самыми разными: выделяют несколько типов их классификации.

### **Первая классификация.**

1. Стрессоры психологические - факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасностью, информационная перегрузка; отрицательная информация извне или отсутствие положительной информации.

2. Стрессоры физиологические - чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температуры, болевые стимулы + стрессоры биологические (бактерии, токсины), химические (лекарства, яды, химические соединения), физические (электромагнитное излучение, радиоактивное излучение и т.д.)

По другой же классификации выделяют три вида стрессоров:

1. Стрессоры, которые не подвластны человеку.
2. Стрессоры, которые мы можем и должны контролировать (собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии).
3. События и явления, которые мы сами превращаем в проблемы (беспокойство о будущем, переживания по поводу прошлых событий, которые невозможно изменить).

Из-за степени влияния стрессора и индивидуальных особенностей организма, различается и реакция человека на стрессор, а, следовательно, и на сам стресс.

Ученые выделили две формы стресса – это эустресс и дистресс. Эустресс – благоприятный стресс (лёгкое возбуждение в предвкушении поездки в отпуск, долгожданного праздника), прибавляющий энергии, сил, в результате которого происходит адаптация организма к стрессовому фактору и ликвидация самого стресса. Дистресс же – стресс отрицательный, неблагоприятный, в результате которого истощаются защитные силы организма, что приводит к срыву механизмов адаптации и развитию различных заболеваний, вплоть до смертельного исхода. Другими словами, дистресс – это состояние человека, потерявшего способность приспосабливаться к миру, в котором он живет.

Но как бы нам не хотелось избежать дистресса, это невозможно, ибо сам стресс как таковой является частью нашей жизни. Воздействие его мы ощущаем на себе все 24 часа в сутки. Стресс не является злом и бедой. Он является и важнейшим инструментом тренировки и закаливания человека, так как стресс помогает повышению сопротивляемости психики и организма в целом, тренируя его приспособительные механизмы.

Рассмотрим возможные причины стресса. Причины стресса могут быть внутренними и внешними. Внешние – это жизненные перипетии и изменения, находящиеся под нашим контролем. Внутренние причины – находящиеся в нашем разуме, в большей степени являются плодом воображения. Но все же это деление условно и каждым специалистом – психологом, физиологом и т.д. определяет свои границы по-разному.

Внешние причины стресса:

- Резкие перемены в жизни человека.
- Работа, учеба.
- Конфликты в отношениях с людьми.
- Материальные проблемы.
- Высокая загруженность.
- Личная жизнь. Ссоры, неудачи и другие события жизни, которые психиатры обозначают как психические травмы.
- Непредсказуемость внешних событий, отсутствие возможности заранее подготовиться к ним, а также возможности контроля над событиями, что существенно снижает силу воздействия неблагоприятных факторов.

Внутренние причины стресса:

- Невозможность принять неопределенность.
- Пессимизм.
- Неудовлетворенность самим собой.
- Нереалистичные ожидания.
- Отсутствие усердия и настойчивости.
- Низкие волевые качества.

Результаты исследования:

В ходе анкетирования самыми распространенными причинами стресса у студентов явились:

- Недостаток сна;
- Несданные вовремя работы;
- Невыполненные или выполненные неправильно задания;
- Большое количество пропусков по какому-либо предмету;
- Отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине;
- Недостаточно полные знания по дисциплине;
- Плохая успеваемость по дисциплине;
- Слишком большая рабочая нагрузка студента;
- Конфликт ролей. Он может возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации (преподавателя). В этой ситуации студент может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя - с другой;
- Отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе;
- Плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум и др.).
- Личностные факторы (недомогание, болезнь члена семьи, уменьшение числа друзей, конфликты с одноклассниками и близкими людьми, переезд, изменение финансового положения и т.д.)

Стрессовая реакция у человека разворачивается на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

В процессе эволюционного развития у человека выработались определенные поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция, в первую очередь – выброс в кровь адреналина. Это увеличивает степень его утомления и износа.

На психологическом уровне во время стресса человек может ощущать разочарование, раздражение, чувство вины, стыда, апатию, безнадежность, одиночество. В поведении происходит сбой от возникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и человек интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения.

Суммируя все три уровня, мы получаем такие распространенные проявления стресса как:

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Мышечное напряжение (сжатые челюсти или напряженный пресс, мышцы спины).

Стресс и его последствия – прямо пропорциональные явления, чем сильнее и длительнее стресс, тем большее негативное влияние он оказывает и в первую очередь на здоровье.

Основным последствием является невроз, т.е. функциональное заболевание нервной системы. Тогда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе.

Стресс нарушает привычный ритм жизни человека. Вследствие сильного нервного перенапряжения под «ударом» оказываются наиболее уязвимые системы организма: сердечнососудистая, желудочно-кишечный тракт, эндокринная система.

Еще частым является то, что человек может совершать привычные для себя неуместные и бесполезные действия, плюс вредные привычки — курение, употребление алкоголя.

Последствия стресса, выражающиеся в психоэмоциональных перестройках, могут стать одним из основных факторов, нарушающих взаимодействие с представителями социума. Кроме того, распространенным явлением является конфликтность, резкий негативизм и вспышки гнева, проявление импульсивности и агрессивности. В результате, личность, пережившая стрессовое расстройство.

Также распространенным последствием является пассивность, проявляющаяся у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии.

Обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации помогает метод аутоанализа личного стресса посредством ведения “дневника стрессов”. Применение антистрессовых продуктов.

Регуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, а также помочь телу и разуму лучше функционировать, снизить давление, достичь психологического расслабления.

Нервно - мышечная релаксация - техника снижения нервно-мышечного напряжения.

В качестве способа борьбы со стрессом может быть использован практически любой вид спорта. Важно учитывать физические возможности человека, его предпочтения и интересы. Необходимо правильно регулировать нагрузку, чтобы не перегружать организм.

Ауторегуляторные дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация, йога, спорт являются видами физической активности, которая в свою очередь является замечательным методом преодоления стресса, поскольку полностью избавляет человека и от психологических, и от физиологических, и поведенческих проявлений стресса. Также физическая активность может не только победить стресс, но и предотвратить его.

Опрос же студентов 1-3 курсов Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов позволяет сделать следующие **ВЫВОДЫ**:

- Основными причинами стресса у студентов являются сложности учебы.
- В первую очередь стресс проявляется на психологическом уровне, тогда как на физиологическом уровне проявлений стресса у опрошенных значительно меньше.
- Большая часть опрошенных практикует метод физической активности для преодоления и борьбы со стрессом.
- Основным видом физической активности, помогающей студентам бороться со стрессом, стал спорт, второе место заняла йога. Ауторегуляторные дыхательные упражнения и нервно-мышечная релаксация не были указаны опрошенными.
- Некоторые виды спорта, указанные опрошенными студентами как практикуемые для снятия стресса, так и подходящими для этого, возможны в условиях Санкт-Петербургского гуманитарного

университета профсоюзов, а именно: занятия в тренажерном зале, бег, спортивная ходьба, танцы (растяжка).

- Велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, туризм, фехтование, настольные теннис, зимние виды спорта, указанные опрошенными как подходящие для снятия стресса, могут быть реализованы на территории Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, где существуют следующие спортивные секции:

- Спортивная аэробика;
- Баскетбол;
- Волейбол;
- Настольный теннис;
- Мини-футбол;
- Шахматы;
- Спортивный туризм;
- Хоккей.

А также организован прокат велосипедов, коньков.

Некоторые виды спорта, указанные как практикуемые и подходящие для снятия стресса, не могут быть реализованы на территории Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, что, скорее всего, и объясняет то, что они либо практикуются малой частью опрошенных, либо не практикуются вообще. Это – плавание, бокс. Так же в эту группу входит йога.

#### **Литература:**

1. Гринберг Дж. С. Управление стрессом. – СПб. : «Питер», 2004. – 496 с.
2. Джекобсон Э. Прогрессивная релаксация. 1929. – 464 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979. – 124 с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. «Питер», 2006. – 256 с.
5. <http://comp-doctor.ru/>
6. <http://www.psyguides.ru/>

### **УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И КОМПЛЕКС ГТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Перов А.П., Барышева З.В., ФГБОУ ВО «ЛГТУ», г. Липецк

**АННОТАЦИЯ.** В работе определены трудности выполнения нормативных упражнений учебной программы и комплекса ГТО. Показана возможность эффективного освоения нормативных упражнений и сдача норм комплекса ГТО с различным уровнем физической подготовленности, физического развития, состояния здоровья.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическая подготовленность, двигательный навык, силовые добавки.

**ВВЕДЕНИЕ.** Большой практический опыт, накопленный за последние годы в физическом воспитании, показывает, что одним из трудных нормативов для девушек является сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

В этом упражнении основная нагрузка приходится на мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины [2].

Основные причины невыполнения учебного норматива норм комплекса ГТО связаны с отсутствием наиболее рационального способа движения, недостаточной физической подготовленностью, неуверенностью в возможности выполнения упражнения.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** Проведенные исследования указывают на две основные ошибки при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу: это положение согнувшись и прогнувшись, или положение «арочного моста». В то же время практика физического воспитания указывает на наличие в процессе освоения данного упражнения еще одной ошибки: это постановка (положение) кисти рук на опоре. Эти ошибки говорят об отсутствии двигательного навыка и низком уровне развития мышц брюшного пресса и спины.

Обучение двигательному навыку в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в нашем эксперименте проводилось на специально изготовленном тренажере, в основе которого заложены положения теоретической концепции «искусственная управляющая среда», сформулированные профессором И.П. Ратовым [1].

Поддержка, осуществляемая опорной площадкой тренажера в области нижней части грудной клетки занимающегося, позволяет компенсировать недостаток развития мышц спины и брюшного пресса, поддерживать тело в горизонтальном положении и выполнять упражнение с заданными характеристиками. Направляющие регламентируют положение костей рук в процессе освоения упражнения.

Силовые добавки подбирались так, чтобы занимающиеся смогли выполнить задание 12-15 раз в 3-5 сериях [3].

К 8-12-му занятию, в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья студентов, величину облегчения сводили до нуля, сохраняя требуемое количество повторений (12-15).

Таким образом, постепенное снижение условий искусственности позволило студентам осваивать двигательное действие с развитием силы, силовой выносливости.

Так, в конце педагогического эксперимента было зафиксировано, что все девушки экспериментальных групп овладели данным двигательным навыком, а в контрольных группах — 89,8%.

Данные эксперимента свидетельствуют о том, что у девушек экспериментальных групп, использовавших на занятиях тренажерное устройство, процент норматива в этом упражнении составляет 100%.

В ходе эксперимента установлено, что в процессе занятий силовые добавки необходимо подбирать так, чтобы занимающийся смог выполнять движение 12-15 раз в первом подходе, а в последующих использовать метод «до отказа»: количество подходов 3-5.

После 2-3 занятий, когда студенты выполняют упражнение 12-15 раз в последующем подходе, облегчение необходимо уменьшить до величин, позволяющих выполнить задание 12-15 раз в первом подходе и т.д. Время отдыха между подходами выполнения заданий на тренажере должно быть в пределах 45-150 секунд, в зависимости от подготовленности и состояния здоровья занимающегося.

Наблюдения, проведенные нами, показывают, что в процессе освоения нормативного упражнения с использованием тренажера «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» позволяют более качественно в короткий промежуток времени (к 5-му занятию) овладеть двигательным навыком на требуемом нормативном уровне.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Для освоения двигательного навыка развития физических качеств в сгибании и разгибании рук в упоре лежа предлагаемый тренажер позволяет исключить основные ошибки техники выполняемого движения, а недостаток развития физических качеств компенсировать силовыми добавками. Быстрая подготовка к выполнению задания и его универсальность по отношению к занимающимся (независимо от физического развития, массы и длины тела) способствуют повышению качества, эффективности и моторной плотности занятий по физическому воспитанию.

Использование тренажера для сгибания и разгибания рук в упоре лежа создает возможность самостоятельно совершенствовать упражнение без особого контроля преподавателя.

Кроме того, использование данного тренажера обеспечивает одновременное освоение упражнения сразу в целом и развитие физических качеств, что сокращает период овладения нормативными показателями учебной программы, создает возможность дополнительного расширения средств воздействия на занимающихся, обеспечивая еще более высокий уровень физического развития.

#### **Литература:**

1. Ратов И.П. Спортивные тренажеры. -М.: ВНИИФК, 1976. – 96 с.
2. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. –М.: Высшая школа, 1979. – 128 с.
3. Перов А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни. Липецк.: ЛЭГИ, 2003. – 156 с.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ОСВОЕНИИ СТУДЕНТАМИ НОРМАТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Перов А.П., ФГБОУ ВО «ЛГТУ», г. Липецк

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, тренажеры, силовые добавки

Анализ уровня физического развития, физической подготовленности студентов 1 курса показывает их неоднородность, только 26 % можно отнести к хорошо физически подготовленным. 20 % отнесены к специальному медицинскому отделению.

Для организации занятий по физическому воспитанию студентов используются различные методики, но учитывая неоднородный уровень физического развития и физической подготовленности, не дают необходимого результата, одни студенты получают малую нагрузку, другие избыточную.

Формированию учебных групп по уровню физического развития, физической подготовленности мешают организационные вопросы, в том числе и отсутствие учебных площадей.

Однако в теории и методике физического воспитания получило развитие новое направление целостного освоения необходимых упражнений с последующим тренировочным эффектом.

Кафедрой физического воспитания был разработан комплекс специальных тренажеров, охватывающий практически все нормативные упражнения по физическому воспитанию студентов:

- «инерционная дорожка»;
- «поднимание и опускание туловища»;
- «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»;
- «подтягивание»;
- «частота шагов»;
- «имитация метания гранаты»;
- «тредбан».

Для контроля процесса занятий были изготовлены устройства подвески, счетчики метража, пульса, скорости вылета снаряда.

В ходе предварительного педагогического эксперимента были использованы тренажеры, направленные на освоение нормативных упражнений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Экспериментальные группы в течение тридцати занятий занимались на указанных тренажерах с использованием различных сочетаний величин и продолжительности применения «силовых добавок».

Эксперимент показал, что у студентов подготовительного отделения в первые 8-12 занятий с применением тренажеров с «силовыми добавками» происходит наибольший прирост средних результатов осваиваемого двигательного действия. На последующих 3-4 занятиях происходит стабилизация двигательного действия.

Постепенно с 15-16 занятия у студентов экспериментальных групп наблюдается увеличение результатов в осваиваемых нормативных упражнениях, а к 20-му занятию – увеличение показателей физического развития.

Студенты подготовительного отделения с относительно низким уровнем развития физических качеств наблюдается прирост средних результатов как в контрольных, так и в экспериментальных группах ( $P < 0,05$ ).

В экспериментальной группе юношей специального медицинского отделения возросли средние ( $P < 0,05$ ). Так, объем ЖЕЛ увеличился на 430 мл, становая сила – на 8 кг, сократилась ЧСС на 8,4 уд/мин, чего не было достигнуто в контрольной ( $P > 0,05$ ).

Данные физической подготовленности учащихся экспериментальной группы указывают на прирост средних результатов в подтягивании на 5,8 раза, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу – на 18,9 раза, в прыжке в длину с места – на 9,8 см, в контрольных соответственно: на 2,1 и 5,4; 7,9 см.

У девушек, отнесенных к специальному медицинскому отделению, занимающихся на тренажерах с «силовыми добавками», показатели физического развития и физической подготовленности ( $P < 0,05$ ).

Так, среди показателей физического развития увеличились средние данные ЖЕЛ на 380 мл, становой силы – на 6,8 кг, сократилось ЧСС на 11,3 уд/мин, а в контрольных: на 280 мл, 5,6 кг и 6,2 уд/мин соответственно.

В показателях физической подготовленности девушек специальной медицинской группы так же произошли достоверные ( $P < 0,05$ ) изменения средних результатов в поднимании и опускании туловища из положения лежа на полу – на 12,9 раза, прыжки в длину с места – на 8,7 см, а в контрольных соответственно: на 23 и 2,8 раза, 7 см.

На основе приведенных данных следует считать, что разработанный комплекс тренажеров и методика применения позволяют охватывать практически всю учебную программу по физическому воспитанию, индивидуально задавать физическую нагрузку студентам, имеющим различные уровни физической подготовленности и состояние здоровья, значительно улучшать функциональное состояние организма.

Для поддержания достигнутых положительных сдвигов целесообразно периодически воспроизводить необходимые уровни нормативных показателей в течение всего периода обучения в вузе, для чего достаточно использовать тренажеры на 8-12 занятиях в каждом семестре, расширяя за счет этого средства воздействия на занимающихся, чем обеспечивается более высокий уровень физического развития.

На основе анализа научно-методической литературы и практики проведения занятий по физическому воспитанию со студентами вузов (подготовительного и специального медицинского отделений) можно прийти к заключению, что существующие организационные и методические формы не могут обеспечить необходимый уровень физической подготовленности, вследствие чего от 40 до 60 % студентов отличаются недостаточным физическим развитием.

Значительная часть физических упражнений, применяемых на занятиях со студентами вузов и служащих в качестве оценки их физической подготовленности, трудна для выполнения учащимися подготовительного и специального медицинского отделений. В то же время в практике проведения занятий со студентами в вузах не применяются такие методические средства, которые в соответствии с концепцией «Искусственная управляющая среда» могли бы на основе применения специально разработанных тренажеров облегчить процесс выполнения практически всех упражнений программы физического воспитания и сделать их доступными для студентов подготовительного и специального медицинских отделений.

Показано, что для достижения требуемого уровня нормативных показателей и воспроизведения их впоследствии в течение всего периода обучения в вузе, достаточно не более 8-12 занятий с применением данного комплекса тренажеров в каждом семестре, чем обеспечивается возможность для дополнительного расширения средств, воздействия на занимающихся и создание тем самым предпосылок для достижения еще более высокого уровня физического развития студентов.

Предложены наиболее рациональные варианты использования времени, отводимого на занятия по физическому воспитанию в вузе. Так, со студентами специальных медицинских групп целесообразно проводить четырехразовые занятия в неделю продолжительностью 45 минут, позволяющие повысить

уровень физического развития и состояния здоровья (из 113 студентов, принявших участие в эксперименте, 34 переведены в подготовительное отделение, а в контрольной из 20 студентов – 2).

В результате занятий учащиеся экспериментальных групп улучшили средние показатели ЖЕЛ на 430 мл (юноши), 280 мл (девушки). Юноши показали прирост в становой силе на 8 кг, подтягивании – 5,8 раза, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу – на 18,9 раза, в прыжке в длину с места – на 9,8 см, снижение исходного значения ЧСС – на 8,4 уд/мин. Девушки продемонстрировали улучшение показателей становой силы на 6,8 кг, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу – на 12,9 раза, в поднимании и опускании туловища лежа на полу – на 19,7 раза, в прыжке в длину с места – на 8,7 см, снижение исходного значения ЧСС – на 11,3 уд/мин.

Студенты подготовительного отделения, имевшие трехразовые занятия в неделю продолжительностью 60 мин увеличили процент выполнения норм по сравнению с контрольными группами ( $P < 0,05$ ): юноши – на 43,5, девушки – на 32,4.

Проведенные экспериментальные исследования позволяют заключить, что применение физических упражнений с использованием разработанного нами комплекса тренажеров создает необходимые условия овладения контрольными нормативами учебной программы и обеспечивает их воспроизводимость в течение всего периода обучения, одновременно способствуя улучшению здоровья занимающихся, повышая уровень физического развития, физической подготовленности.

### **Литература:**

1. Ратов И.П. Спортивные тренажеры. -М.: ВНИИФК, 1976. – 96 с.
2. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. –М.: Высшая школа, 1979. – 128 с.
3. Перов А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни. Липецк.: ЛЭГИ, 2003. – 156 с.

## **ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КОРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Петрищева Н.А., Столярова Е.П., к.п.н., ЕГУ им.И.А. Бунина, г. Елец

Ключевые слова: учебно-педагогический процесс, подвижные игры, физические качества, двигательная подготовленность.

**ВВЕДЕНИЕ.** Для современного этапа реформаторских преобразований происходящих в России характерен пересмотр ценностных ориентации социального развития человека, повышением требований к уровню физической подготовленности, состоянию здоровья различных слоев населения и особенно учащихся общеобразовательных школ. Модернизация образования в рамках общеобразовательной школы требует инновационных изменений в системе школьного физического воспитания и в первую очередь в методике построения системы уроков физической культуры, как основной формы учебного процесса. Реальность школьного физического воспитания состоит в том, что у основной массы детей, как правило, низкий уровень двигательной активности, реализуемой только в условиях обязательных уроков физической культуры [1].

Огромный дефицит движения – характерная черта современной жизни. Загруженность урока, дополнительными занятиями, домашними заданиями, мобильные телефоны и компьютерные игры ведут к малоподвижному образу жизни. Сложившаяся система школьного физического воспитания базируется на классно-урочной форме организации занятий физическими упражнениями и усредненном подходе к дозированию и регулированию нагрузки, когда в качестве модельных характеристик для определенной группы учащихся используются стандартные популяционные нормативы, не учитывающие индивидуальность учащегося [2,3].

Исследования и разработки многих специалистов указывают на необходимость поисков в повышении эффективности педагогического воздействия на развитие физических способностей учащихся в условиях уроков физической культуры. Ключевым моментом в решении этой проблемы является вопрос о содержании школьного урока физической культуры, подбора соответствующих способов организации теоретической и практической деятельности учащихся по освоению ими двигательных действий, направленных на развитие двигательных качеств и формированию свойств личности [4].

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Целью нашего исследования являлось изучение воздействия разнообразных средств легкой атлетики в условиях подвижных игр и их влияние на показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста. В исследовании принимали участие учащиеся третьего класса ( $n=18$  ЭГ,  $n=20$  КГ) МБОУ «Гимназия № 11» (г. Елец, Липецкая область). Однородность обеих групп определялась по следующим показателям: пол, возраст, исходный уровень физической подготовленности и физического развития. Количество занятий по физической культуре 3 раза в неделю по 40 минут.

Уроки физической культуры в контрольной и в экспериментальной группе, проводились в соответствии с ФГОС. Условия работы в каждой группе были максимально близки, однако в

экспериментальной группе занятия проводились по разработанной методике с применением средств легкоатлетической направленности с преимущественным использованием игрового метода.

Игры легкоатлетического характера использовались главным образом в основной части урока, игры на координацию и гибкость - в заключительной части. В процентном соотношении на игры и игровые задания в уроке физической культуры уходило до 40% всего учебного времени. Для определения показателей физической подготовленности в работе использовались контрольные упражнения, направленные на определение показателей быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных и силовых способностей. Тестирование проводилось в рамках урока физической культуры. Выполнению нормативов предшествовала разминка и предварительная подготовка учащихся.

В процессе исследования проводилось тестирование параметров физической подготовленности учащихся младших классов по следующим показателям: бег на 30 метров высокого старта (сек), челночный бег 3x10 метров (сек), подтягивания на низкой перекладине из положения виса (раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), прыжок в длину с места (см), наклон туловища вперед - вниз из положения стоя на гимнастической скамейке (см), 6-минутный бег (м).

Данные показатели позволили осуществить оценку физической подготовленности учащихся, оценить эффективность используемых средств, методов и форм организации занятий физической культурой, осуществить объективный контроль в рамках урочной формы занятий.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.** Младший возраст – это период, когда целенаправленное воздействие на развитие ребенка должно проходить во всех видах его деятельности. Основными формами работы по физическому воспитанию, в которые включаются подвижные игры, с направленным воздействием на развитие двигательных способностей являются урочные и внеурочные формы занятий физической культурой.

Представляется актуальным в учебном процессе начальной школы проведение уроков физической культуры с использованием подвижных игр для эффективного освоения элементов лёгкой атлетики. Это позволит повысить эмоциональный фон занятий, уровень двигательной активности, усилить мотивацию, и способствовать эффективному развитию физических качеств и, следовательно, повышению уровня физической подготовленности младших школьников. На основе анализа научно-методической литературы нами были предварительно отобраны подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, и дальнейшем их использованием на уроках физической культуры (таблица 1,2).

Таблица 1. Игровая направленность подвижных игр на уроке физической культуры

Характер взаимодействия игр	Направленность подвижных игр	Наименование подвижных игр
Индивидуальные подвижные игры	Развивают эмоциональную отзывчивость, сопереживание	«Менялки», «Травинка», «Цепочка слов», «Взаимное цитирование», «Водяной», «Белочка с орехами», «Каракатица», «Городки», «Совушка-сова», «Зайчики и лиса», «Пантомимические этюды», «Азбука настроений», «Отражение чувств»
Парные подвижные игры	Развивают способность понять партнера по команде, предвидеть его действия, эффективно решать совместные задачи	«Поводырь», «Отражение чувств», «Плохое настроение», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Карусель», «Караси и щука», «Медведь и пчела», «Ловля обезьян», «Мышеловка».
Командные подвижные игры	Развивают способность к продуктивной совместной деятельности в команде	«Перебежки», «Водяной» и «Водонос» составят этапы «Водяной эстафеты», а игры «Белочка с орехами», «Городки», «Каракатица», «Черепашка-путешественница», «Переправа», «Эстафета по кругу», «Кто быстрее», «Попади в обруч», «Пожарные на ученье», «Чье звено скорее соберется?»

Таблица 2. Воздействие подвижных игр на развитие физических качеств и способностей

Этапы	Характер взаимодействия в игре	Комплексное воздействие подвижных игр
Подготовительный этап (спортивная площадка)	Индивидуальные подвижные игры	Развитие физических качеств: развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости Обучение движениям: - бегу с преодолением препятствий, бегу 2-5 минут; бегу между предметами; - прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгиваниям через предметы;

		- перебрасыванию и ловле мяча из различных положений Развитие коммуникативных способностей: формирование у детей умений распознавать эмоции других и владеть своими чувствами, обучение умению выражать свои потребности в вербальных и невербальных средствах общения, соблюдать элементарные правила общения в игре.
Обучающий этап (спортивный зал- спортивная площадка)	Парные Подвижные игры	Развитие физических качеств: развитие координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости. Обучение движениям: - бегу с обеганием предметов; - прыжкам через малую и длинную скакалку; - прыжкам с продвижением вперед; - бросанию и ловле мяча в парах (тройках) Развитие коммуникативных способностей: развитие умения сотрудничать, помогать друг другу, взаимодействовать, уступать и обмениваться в ходе игр информацией
Формирующий этап (спортивный зал – спортивная площадка)	Командные подвижные игры	Развитие физических качеств: развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости. Совершенствование движений: - основные двигательные умения и навыки в ходьбе, беге, метании и т.п.). Развитие коммуникативных способностей: закрепление навыков нравственно-ценностных способов взаимоотношений со сверстниками, закрепление интереса к играм-соревнованиям

В рамках каждого урока физической культуры при воспитании физических качеств, нами в обязательном порядке учитывались основные моменты:

- развитие выносливости: строгая регламентация используемых нагрузок; постепенного увеличения длины применяемых отрезков и одновременного увеличения интервала отдыха;
- развитие силы: использование легкодоступных упражнений применяемых при осуществлении контроля за изменениями в развитии; применение инвентаря небольшого по весу (мячи, гантели) и упражнений связанных с рывковыми движениями;
- развитие координации и скоростно-силовых качеств: постепенное увеличение координационной по сложности нагрузки.

Исследование внутригрупповой динамики изучаемых показателей позволило выявить, что изменения в приросте результата наблюдается как в экспериментальной группе, так и в контрольной ( $p \leq 0,05$ ). В экспериментальной группе наиболее существенные приросты в процентном выражении наблюдались в показателях выносливости (6-ти минутный бег) - 9,2%; гибкости – 8,9% и силы - 8,4%; несколько ниже прирост составил в проявлении показателя быстроты - 6,75% и координации - 6,5%; наиболее низкий прирост составил в скоростно-силовом показателе – 4,0%.

В контрольной группе также наблюдаются существенные изменения и в процентном выражении они составляют: быстрота- 4,95%; выносливость- 8,15%; скоростно-силовые качества- 3,2%; гибкость- 6,55%; сила – 3,96% и координация – 4,65%.(рис.1).

Однако сравнительный анализ полученных данных представленных в таблицах 3 и 4 показал, что итоговые результаты значительно выше в экспериментальной группе, уровень показателей имеет достоверные различия ( $p < 0,05$ ).

В меньшей степени использовались игры с элементами прыжковых упражнений, так как в данном возрасте опорно-двигательный аппарат ребенка не совсем готов к ударным нагрузкам. Поэтому в динамике развития скоростно-силовых качеств не наблюдается большого прироста (КГ-3,2% и ЭГ-4,0%) .

Таблица 3. Показатели физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста (до эксперимента)

Физические качества	Контрольные упражнения	Группы	До эксперимента			
			М ± σ	М	t	P
1.Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	ЭГ	5,78±0,26	0,08	1,06	>0,05
		КГ	5,88±0,18	0,05		
2.Общая выносливость	6 –ти минутный бег (метров)	ЭГ	971,0±95,4	30,2	0,62	>0,05
		КГ	999,0±106,6	33,73		
3.Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	156,2±6,70	2,12	1,02	>0,05
		КГ	150,7±6,69	2,11		

4.Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	ЭГ	4,10±3,47	1,12	3,2	>0,05
		КГ	7,50±3,53	1,09		
5.Сила	Подтягивание на низкой переклад раз)	ЭГ	5,10±1,09	0,97	3,5	>0,05
		КГ	4,10±1,21	0,33		
6.Координация	Челночный бег 3х10 метров (сек)	ЭГ	9,12±0,40	0,12	0,17	>0,05
		КГ	9,15±0,42	0,13		

Таблица 4. Итоговые показатели физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста

Физические качества	Контрольные упражнения	Группы	После эксперимента			
			М ± σ	М	t	P
1. Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта(сек)	ЭГ	5,43±0,14	0,04	1,06	<0,05
		КГ	5,78±0,16	0,05		
2. Общая выносливость	6 –ти минутный бег (метров)	ЭГ	1118,0±60,3	20,1	2,3	<0,05
		КГ	1027,0±101,8	33,9		
3. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	167,1±12,4	4,13	1,02	<0,05
		КГ	158,7±10,6	3,53		
4. Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	ЭГ	12,1±1,70	0,57	0,2	<0,05
		КГ	10,5±0,17	0,72		
5. Сила	Подтягивание на низкой переклад.(раз)	ЭГ	13,40±1,00	0,33	5,06	<0,05
		КГ	10,10±0,94	0,31		
6. Координация	Челночный бег 3х10 метров (сек)	ЭГ	8,41±0,19	0,06	4,55	<0,05
		КГ	9,02±0,37	0,12		

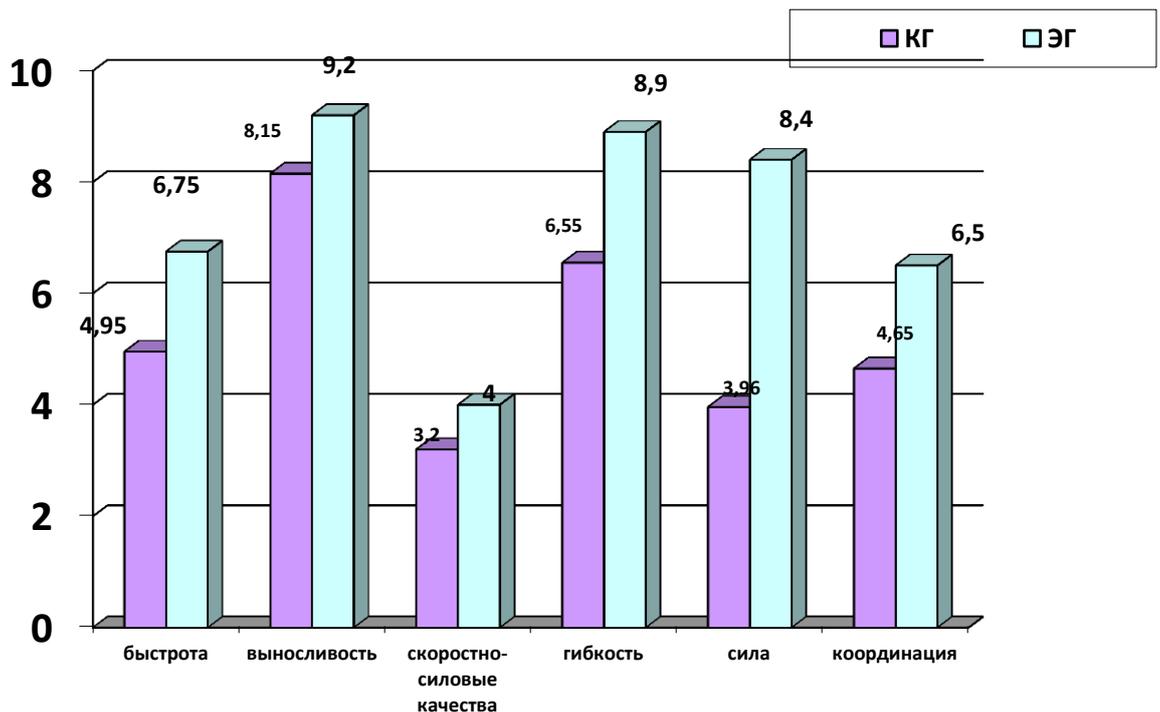


Рис. 1 Межгрупповые результаты прироста показателей физической подготовленности младших школьников (%)

**ВЫВОДЫ.** Игры подвижного характера обладают существенным потенциалом в развитии физических качеств учащихся младших классов, наибольший прирост наблюдается в таких показателях как выносливость, координация движений, гибкость, скоростные способности. Увеличение, связанное с показателем выносливости и скоростных способностей объясняется тем, что в процессе игры младшие школьники в большем объеме задействованы в учебном процессе и направленность игровых заданий носит аэробный или смешанный характер (аэробно-анаэробный).

Результаты исследования указывают на положительную динамику в развитии физических качеств у детей младших классов на уроках физической культуры, организованных посредством использования подвижных игр с элементами лёгкой атлетики. Это в очередной раз является подтверждением того, что игры обладают высоким двигательным потенциалом, и их применение в современном учебно-

педагогическом процессе физического воспитания позволит не только усилить мотивацию и поддерживать достаточный уровень физической подготовленности учащихся младших классов, но и способствовать ее значительному росту.

#### **Литература:**

1. Изаак, С.И. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учебно-методическое пособие / С.И. Изаак, М.Х. Индреев, М.Н. Пуховская. – М.: Олимпия Пресс, 1995. – 96 с.
2. Магамедов, А.М. Двигательная подготовленность и пути ее повышения у детей 6 летнего возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка /А.М. Магамедов, О.М. Магамедов, О.И. Иманалиев, Р.М. Магамедова . – 2007. - № 4. – С. -32.
3. Травин, Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе/ Ю.Г.Травин. - 1990. - № 4. - С.9-15.
4. Шишкова, Е.В. Инновационный подход к организации физического воспитания младших школьников / Е.В. Шишкова // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех: тезисы доклада XII Международного научного конгресса. - М., 2008. - Т. 3. - С. 164-165.

### **СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

Пинягин П. Ю., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Ключевые слова: спортивное ориентирование, соревновательная деятельность, теория спортивной тренировки в спортивном ориентировании.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (далее – КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях – с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков [12].

Спортивное ориентирование – индивидуальный вид спорта. Пожалуй, важнейшая особенность соревновательной деятельности в ориентировании заключается в том, что все действия спортсмена во время соревнований происходят исключительно в зависимости от личного решения. Спортсмен на дистанции сталкивается с решением следующих задач: выбора варианта движения из одной точки на карте в другую, осуществления движения по запланированному маршруту, обработкой информации спортивной карты и поясняющих местонахождение контрольного пункта легенд, контроля за собственной скоростью движения, а также постоянный самоанализ возможностей своего организма и собственных действий. Как отражено Л.В. Беляковым, А.Д. Ганюшкиным, А.Л. Моисеенковым [2], – «спортивный результат соревнования полностью зависит от самого спортсмена».

Анализ научных исследований показал, что проблеме особенностей тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков специалистами в области спортивной тренировки не уделяется должного внимания.

В настоящее время все вопросы организации тренировочного процесса находятся в стадии эмпирических находок отдельных тренеров, спортсменов, и они недоступны для широкой аудитории.

Целью данного исследования является решение проблемы организации специальной технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации на этапе спортивного совершенствования используя обобщения теоретических положений и разработкой новых организационно-методических концепций тренировок средствами системного анализа.

Решение проблемы организации специальной технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации на этапе спортивного совершенствования следует связывать с обобщением теоретических положений и разработкой новых организационно-методических концепций тренировок.

В спортивном ориентировании наблюдается постоянная взаимосвязь техники и тактики перемещения по дистанции с физическими возможностями индивида. Использование накопленного личного опыта для выбора пути и преодоление определенного маршрута с оптимальной скоростью в ориентировании неразрывны.

В настоящее время отсутствует обоснованная и законченная теория спортивной тренировки в спортивном ориентировании [8]. Однако, есть понимание того, что эмпирическая наука уже себя исчерпала и нужны новые методологические подходы к построению тренировочного процесса в ориентировании. Этому пониманию способствовала теория функциональных систем П.К. Анохина, новейшие исследования в области биологии спорта, психологии и психофизиологии. Теория функциональных систем предполагает, что в основе построения тренировочного процесса есть принцип отражения цели. В соответствии с этой теорией отправной точкой тренировочного процесса является анализ соревновательной деятельности, в результате которого определяются целевые функции деятельности.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании носит системный характер, в связи с этим, рассмотрим ее, используя системный подход.

Системный подход – это направление методологии научного познания, в основе которого лежит рассмотрение объекта как системы: целостного комплекса взаимосвязанных элементов [5], совокупности взаимодействующих объектов [4], совокупности сущностей и операций [15]. Системному подходу свойственны следующие принципы [3]:

1. Целостность – система рассматривается в качестве единого целого;
2. Иерархичность – наличие подчиненных связей между объектами системы;
3. Структурность – организованность определенной части системы;
4. Множественность – возможность моделирования части системы в целях описания системы в целом;
5. Системность – каждый объект системы обладает всеми признаками системы.

Таким образом, системный подход представляет собой форму приложения теории познания и диалектики к исследованию процессов, происходящих в природе и обществе. В соответствии с требованиями общей теории систем [10] в процессе исследования каждый объект системы рассматривается как отдельная система и вместе с тем как элемент более общей системы.

В соответствии с основными базисами системного подхода перейдем к анализу особенностей соревновательной деятельности в ориентировании бегом.

По С.А. Казанцеву (2006) систематизирование соревновательной деятельности в спортивном ориентировании описывается на основе интеграции пространственных, временных, энергетических и информационных характеристик [9]. Пространственными характеристиками при этом являются как местность, так и спортивная карта – двумерное масштабированное отражение окружения. В процессе ориентирования спортсмен постоянно сопоставляет эти два пространства, обрабатывая их в своем сознании.

Временные характеристики – это продолжительность соревнований, время выполнения спортсменом тактико-технических задач, показанный результат.

Энергетические характеристики – как физические, так и умственные затраты организма спортсмена на дистанцию.

Информационная характеристика – оперативность принятия решений в непрерывающемся потоке информации.

Все элементы соревновательной деятельности взаимосвязаны между собой и равнозначны. Рассмотрим их более подробно.

Бег по пересеченной местности различной проходимости, рельефа, типа поверхности (грунт, скалы, песок и пр.) занимает большую часть дистанции в ориентировании, при этом основной задачей спортсмена становится соблюдение баланса между скоростью движения и точности выполнения необходимых технико-тактических действий ориентирования на местности по спортивной карте. Исследования скорости бега ориентировщиков, проводившиеся в Норвегии [7], показали изменение скорости бега в зависимости от типа местности. Из результатов исследований следует, что скорость движения ориентировщика на дистанции зависит не только от личного уровня подготовленности, но и от типа местности. Проходимость, рельеф местности, характер грунта, набор высоты являются факторами, снижающими скорость движения и предъявляющими специальные требования к физическому развитию и технике бега.

Для соревнований по спортивному ориентированию характерны различные по протяженности и сложности по рельефу и пересеченности местности дистанции, поэтому для успешного выступления, помимо таких физических качеств как сила и быстрота, необходима еще и выносливость [11], являющаяся определяющим фактором физической подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Во время соревнований по спортивному ориентированию бег и ориентирование сосуществуют на протяжении всей трассы, при этом скорость бега в значительной степени определяет результат выступления спортсмена, однако она зависит от задач, ставящихся начальником дистанции в зависимости от участка дистанции.

Время, затрачиваемое спортсменом на преодоление дистанции, подразделяется на три составляющие [14]: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП) и время на ориентирование. В результате исследований В.В. Чешихиной (1996) было определено соотношение затрат времени на ориентирование и передвижение у спортсменов различных квалификаций. Спортсмену-ориентировщику необходимо уметь выделять из спортивной карты требуемый фрагмент, разбивать его на опорные точки, по которым проходит и будет проходить перемещение, оценивать характер местности при выборе оптимального варианта движения, быстро и точно производить измерение расстояния и четко держать направление азимутального хода. Технические элементы при данном большом разнообразии задач в процессе многолетнего тренировочного процесса доводятся спортсменом до автоматизма. Соблюдение скорости движения, при которой возможно осуществлять понимание ситуации, при этом крайне важно.

Ориентирование, пожалуй, единственный вид спорта, не имеющий постоянных или стандартных условий для проведения соревнований [11]. Для успешного завершения трасс спортсмены должны быть готовы решать любые задачи навигационного и тактического характера на любой местности. В связи с этим не исключены ошибки при решении таких задач.

Количество и значимость допущенных ошибок определяет итог выступления спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию. Внутренние причины ошибок, в основном определяются

желанием высокого результата [1]. Желание показать высокий результат характерно для каждого спортсмена, но выход его из-под контроля сознания приводит к недооценке событий, переоценке собственных возможностей и, как следствие, к ошибкам и потере времени. Нет тех, кто не сделал ни одной ошибки, есть только те, кто ошибался меньше, а кто больше. Ошибки происходят в начале дистанции, в основном, из-за невысокой сосредоточенности, а в конце из-за физической усталости, сказывающейся на мышлении. Иные причины ошибок – недооценка задач, самоуверенность и влияние встречающихся соперников.

Анализ своих ошибок, понимание причин, в связи с которыми были совершены те или иные действия на дистанции – неотъемлемая часть разбора каждой соревновательной дистанции в спортивном ориентировании. Без этого невозможно дальнейшее развитие качества ориентирования и рост спортивных результатов.

Физиологические показатели спортсмена также являются одной из определяющих характеристик при анализе соревновательной деятельности. К ним относятся частота сердечных сокращений (ЧСС) и содержание молочной кислоты в крови (лактата).

В ходе соревнований спортсмен-ориентировщик использует карту и компас. В ориентировании бегом, в отличие от остальных видов ориентирования, любая точка карты – это потенциально возможный район для посещения и соревновательной борьбы (за исключением физически недостижимых участков и непреодолимых преград). На протяжении дистанции спортсмен обычно выделяет для себя требуемую часть карты, имеющей большое значение для него в конкретный момент времени. При этом часть карты может быть как районом, по котором осуществляется бег в настоящее время, либо планируемый заранее путь на предстоящем перегоне. Н.Д. Васильев (1984) такой район называет оперативным тактическим районом (ОТР) [6], при этом размеры такого района индивидуальны и ситуационны. Участок карты, где находится в настоящее время спортсмен, ограниченный начальной и конечной точкой следования спортсмена считается районом реального ориентирования.

В соответствии со смысловой структурой района реального ориентирования в сознании ориентировщика происходит обработка информации и выработка решения действий как в данный момент, так и в последующие. Наибольшее значение для достижений высокого результата в соревнованиях имеют надежность и быстрота действий спортсмена в зоне реального ориентирования на участке, заключенном между двумя контрольными пунктами. К этому утверждению стоит добавить пояснение о необязательности ограничения участка контрольными пунктами в случае определенной ситуации на дистанции (например, протяженный, либо насыщенный перегон и т. п.).

Последовательность операций на дистанции при беге от одного КП к другому можно обозначить следующей:

1. Поиск КП на карте;
2. Получение информации о точке КП в легендах;
3. Оценка точки КП на карте, визуальное представление в сознании;
4. Выбор пути перемещения;
5. Выбор технико-тактических приемов для осуществления бега на КП;
6. Планирование пути ухода с взятого КП;
7. Осуществление запланированного на практике;
8. Контроль за личными действиями на дистанции;
9. Готовность к действиям в случае несоответствия запланированного с результатами.

Грамотное использование техники и тактики ориентирования при выдержке требуемой соревновательной скорости – это залог успешного выступления спортсмена на соревнованиях. Целью тренировки ориентировщика при этом становится постоянное совершенствование технико-тактических действий, закрепление навыков ориентирования, при этом начинающим спортсменам необходимо их освоение, а элите – добиваться все большего и большего автоматизма качественного и четкого выполнения приемов.

Тактическому мышлению спортсмена на дистанции присущи все особенности процессов мышления: в процессе мышления человек отражает в сознании объективную реальность, понимает взаимосвязь между предметами и явлениями действительности.

Интегральными показателями [6] тактической подготовки ориентировщика, при этом, являются скорость выбора вариантов движения между КП, оптимальность выбранного пути и разницу между первым и последующим преодолением ранее посещенного маршрута.

Психологическая подготовленность ориентировщика на соревнованиях также имеет одно из решающих значений [13] при показании спортсменом высокого результата. Психологическая подготовленность выступает в форме интегральной подготовки спортсмена, включающая в себя специальную умственную подготовленность, зависящую от интеллектуального развития спортсмена. В процессе соревновательной деятельности ориентировщик приспосабливается к возникающим стрессовым ситуациям, при этом степень стойкости и независимости мышления от внешних воздействий определяется уровнем психологической подготовленности.

Соревновательная деятельность ориентировщика – это сложная, многокомпонентная система с горизонтальными и вертикальными связями между всеми ее составляющими. Для успешного выступления на соревнованиях спортсмену-ориентировщику необходимо отрабатывать, доводя практически до автоматизма в исполнении технико-тактические действия и навыки ориентирования.

### Литература:

1. Антонов, А.А. Закономерности ориентирования / А.А. Антонов // Лес. 2006. № 1(24). – С. 6–7.
2. Беляков, Л. А. Основы тренировки в ориентировании на местности: Методическое пособие / Л.В. Беляков, А.В. Ганюшкин, А.Л. Моисеенков. – Смоленск, 1973. – С. 11.
3. Баскаков, А. Я. Методология научного исследования: учеб. пособие / под ред. А.Я. Баскакова, Н.В. Туленкова. – Киев, 2004. – С. 84.
4. Бергаланфи, Л. фон. Общая теория систем – критический обзор / Общ. ред. вст. ст. В.Н. Садовского и Э.Г. Юдина // Исследования по общей теории систем: Сборник переводов. – М.: Прогресс, 1969. – С. 23-82.
5. Блауберг, И.В. Системный подход в современной науке / И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин // Проблемы методологии системных исследований. – М.: Мысль, 1970. – С. 13.
6. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации. Учебное пособие. – Волгоград: изд-во Волгоградского ГИФК, 1984. – С. 11-18.
7. Ермаков, В.В., Васильева, З.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качества ориентировщиков: Монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2008. – С. 8–9.
8. Казанцев, С.А. О критериях подготовленности спортсменов-ориентировщиков в беге / С.А. Казанцев // Лес. 2006. № 1(24). – С. 4–5.
9. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев, Ю.Н. Федотов; Санкт-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2006. – С. 11–12.
10. Месарович, М. Общая теория систем: математические основы / М. Месарович, Я. Такахара; пер. с англ. Э.Л. Наппельбаума; под ред. В.С. Емельянова. – М.: Мир, 1978. – С. 25-27.
11. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков [Электронный ресурс]. URL: [http://tourlib.net/books\\_tourism/ogorodnikov.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ogorodnikov.htm) (дата обращения: 4.10.2016).
12. Приказ Минспорттуризма России от 02 апреля 2010 г. № 278 «Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 4.10.2016).
13. Чехихина, В.В. Специальная психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков: Учеб. пособие. – М., 1996. – С. 14.
14. Чехихина В.В. Физическая подготовка спортсменов-ориентировщиков: Уч. пособие. – М., 1996. – С.5.
15. Bertalanfi, Ludwig von. The Theory of Open Systems in Physics and Biology / Ludwig von Bertalanfi // Science. 1950. No.111. – P. 23–29.

## ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЫ И ОСНОВНЫХ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Понарина О.С.- КПН, доцент преподаватель, ГАПОУ, «ЕМК имени К. С. Константиновой»  
Карташова Е.В.- старший преподаватель каф.физвоспитания, ЕГУ им. И.А. Бунина

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, мотивационно-потребностная сфера, учащиеся старшего школьного возраста, анкетирование.

Определение эффективности организации физкультурно-спортивной деятельности учащихся среднего школьного возраста, реализации традиционной программы их двигательной активности осуществлялось посредством изучения мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, а также организационно-методических аспектов проведения учебного процесса [2,4,5].

Большое значение для учебного процесса по физической культуре имеет интерес, к занятиям возникающий на основе осознанной мотивации. Интерес и мотив неразрывно связаны с физиологическими процессами нервной деятельности. С позиций нейрофизиологии создание мотивации характеризуется возникновением в коре больших полушарий очага сильного раздражения (Фомин Н.А., 1999; 2003).

Мотивация, интерес и потребность все это необходимые условия для проведения учебной деятельности. Учебный процесс совершенствуется более активно в тех случаях, когда он связан не с решением проблемных ситуаций, а имеет проблемно-мотивационную основу, живой интерес к предмету. Мотивы стимулируют, организуют и направляют учебную деятельность. Значительный интерес предоставляет мотивация для организации обучения и направления мыслительной деятельности учащихся школ (Виленский М.Я., 1968; Ильин Е.П., 1983; Койносов П.Г., 2000).

Решение данной проблемы следует рассматривать с позиций акцентированного внимания учащихся старшего школьного возраста к индивидуальному физическому здоровью, физическому развитию и совершенствованию, интеграции всех оздоровительных, физкультурных и спортивных программ. При этом важным моментом в укреплении физического здоровья является выявление их мотивационно-

потребностной сферы и повышения двигательной активности в процессе занятий в рамках общеобразовательной школы [1,3,6,7,8].

С целью выявления двигательной активности и особенностей отношения старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом нами было проведено анкетирование в МОУ лицей № 5. На основании проведенного опроса была получена следующая информация. Анкетирование проводилось в марте 2016 года, было опрошено 72 старшеклассника (юноши и девушки).

Результаты опроса показали, что среди изучаемых предметов, по популярности физическая культура стоит на третьем месте. Ей отдали предпочтение 21 респондент, что составляет 29% от общего числа опрошенных. Данный факт можно обосновать профессиональной направленностью обучения старшеклассников. В этом возрасте в своем большинстве они отдают предпочтение тем учебным дисциплинам, которые в дальнейшем будут им нужны при поступлении в вузы.

Около 15% учащихся занимаются физической культурой и спортом 1-2 раза в неделю, что крайне недостаточно. Менее 25% можно отнести к активным физкультурникам и спортсменам, так как они занимаются 5 и более раз в неделю. И 60% старшеклассников указали, что занимаются физической культурой и спортом 3-4 раза в неделю. В целом показатель по двигательной активности старшеклассников вполне удовлетворительный. По, нашему мнению, это связано с хорошей организацией работы по физической культуре и спорту в данном образовательном учреждении.

Наиболее распространенная продолжительность занятия (39 %) - свыше 1,5 часа, хотя почти такая же часть учащихся (35%) занимается от 0,5 до 1 часа за тренировку.

Часть опрошенных респондентов (11 %) предпочитает заниматься в каких-то организованных условиях ( ДЮСШ или ДЮКФП и т.д.), нежели самостоятельно. Вместе с тем, число учащихся, предпочитающих самостоятельные занятия составляет 43 %, количество желающих заниматься в школьной секции 46%, что свидетельствует о больших резервах развития различных форм школьной физкультурно-спортивной жизни.

В основном уроки физической культуры нравятся учащимся старшего школьного возраста (81%), в то же время 19 % опрошенного контингента указали, что им эти занятия нравятся иногда или вообще не нравятся.

Более половины подростков (65 %) регулярно занимаются на уроках физической культуры, стараясь не пропускать их, хотя 15% часто пропускает занятия.

В основном пропуски уроков физкультуры вызваны уважительными причинами, например, у 68% опрошенных - по болезни. Однако 24 % от общего числа опрошенных указали, что пропускают уроки физической культуры, потому что им неинтересно. Этот факт должен насторожить учителей физической культуры и нацелить их на поиск средств и технологий, позволяющих разнообразить занятия, повысить их привлекательность и эмоциональность.

Также, учащимся старшего школьного возраста был задан вопрос: «Способствуют ли обязательные занятия по физической культуре укреплению здоровья?»

На данный вопрос, положительно ответили 93 % учащихся; 2 % опрошенных так не думают и 5 % затрудняются ответить. Вариант ответа «нет, не способствуют» не выбрал ни один из учащихся.

Из различных видов уроков физической культуры учащиеся на первое место поставили спортивные игры - 65 % на второе место - комплексные занятия 20 % (когда можно побегать и поиграть), на третье (11 %) гимнастические занятия и на четвертом легкоатлетические виды программы (4 %) (рисунок 1).

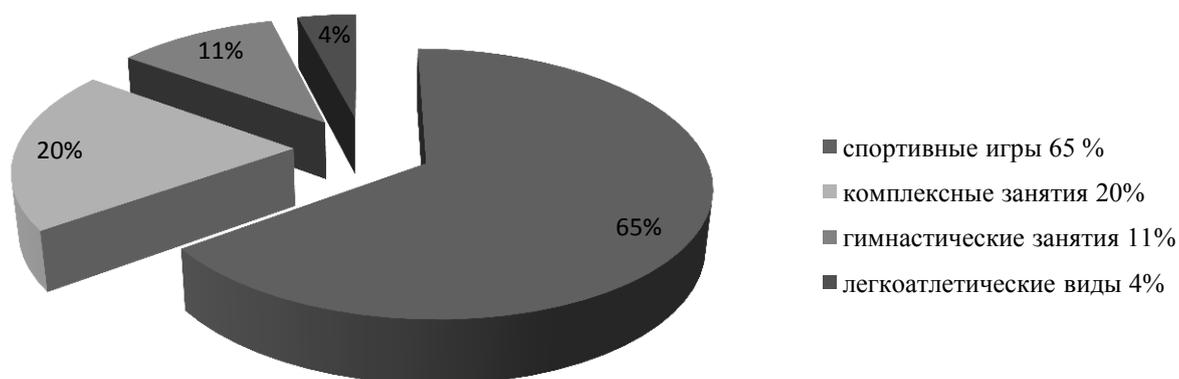


Рис.1. Рейтинг видов спорта среди учащихся средней школы, %

Основная часть учащихся старших классов (42 %) участвует в различных соревнованиях внутри класса или школы, значительно меньше детей (18 %) соревнуется на городском и областном уровне. Вызывает тревогу тот факт, что (40 %) вообще не участвует ни в каких официальных соревнованиях.

Из опрошенных 42 % занимаются различными видами спортивных игр, 13% - легкой атлетикой, 30 % другими видами спорта.

Настораживает тот факт, что 12 учащихся или 15% от их общего числа, вообще не занимаются никаким видом спорта.

На вопрос: «Почему ты выбрал (а) этот вид спорта?» свыше 40% учащихся ответили - «нравится», а 35% детей указали, что хотят «стать сильными, ловкими».

Подытоживая выше изложенное, можно сделать выводы.

- Большое значение для учебного процесса по физической культуре имеет интерес к занятиям, возникающий на основе осознанной мотивации.

- Образовательный процесс старшеклассников отличается профессиональной направленностью обучения. В связи с этим физическая культура по популярности уступает другим общеобразовательным предметам.

- В целом показатель по двигательной активности старшеклассников можно назвать вполне удовлетворительным.

- Старшеклассники в полной мере осознают пользу физической культуры для здоровья человека. Они охотно им занимаются и принимают участие в различных соревнованиях.

- Вместе с тем, выявлено, что имеются учащиеся, которые вообще не занимаются или делают это эпизодически, самостоятельно, вдали от школы, с продолжительностью тренировки менее одного часа, которые пропускают уроки физической культуры, потому что им неинтересно

- Это свидетельствует о том, что физкультурно-спортивная жизнь этой возрастной категории учащихся недостаточно полноценна и имеет значительные резервы в плане повышения эффективности.

#### **Литература:**

1. Алексеев С.В., Янушанец О.И. особенности двигательной активности и здоровье детей// Спорт и здоровье нации. – 2001. - №1.-С.32-34.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.:Просвещение, 1990.-287 с.
3. Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. Физическая активность человека. – Киев, 1987. – 224с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208с.
5. Банникова Т.А. с соавт. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательном учреждении: Методическое пособие. - Краснодар. «КГАФК», Типография «Юг - Просвещение», 2001. -92 с.
6. Барчуков И.С. Физическая культура. Учебное пособие. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255с.
7. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физ. культуры. -1994.- №9.- С. 9 - 11.
8. Формирование здорового образа жизни российских подростков: учебно- методическое пособие для классных руководителей 5-9 кл/Под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: ВЛАДОС, 2002.-96с.

### **МОТИВАЦИЯ ПОТРЕБНОСТИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМ У СТУДЕНТОВ ГАПОУ МО «СКФКИС»**

Пудова Е.Ю., Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Северный колледж физической культуры и спорта»(ГАПОУ МО «СКФКиС»), Мончегорск 2016г.

Актуальность: по данным Министерства здравоохранения и социального развития России, большинство обучающихся имеют нарушения здоровья и только немногие считаются практически здоровыми. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время физической культурой и спортом в России занимаются 8-10% населения, тогда как в экономических развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%, можно предположить, что из числа населения подростков занимающихся систематически физической культурой и спортом достаточно мало.

Социально-экономические изменения, происходящие в нашей стране и за рубежом, выдвигают новые требования к педагогической теории и практике в области подготовки подрастающего поколения к жизни и труду в условиях устанавливающихся новых отношений. Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения граждан к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Перед современным учителем и педагогом физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях. Для этого необходимо, чтобы подростки испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих занятий.

Познавательная и двигательная активность, прежде всего, характеризуется психической активностью подростка. Исходя из двойственного определения психической активности человека (биологическая и социальная), можно выделить ряд факторов, обеспечивающих активность подростков на занятиях физической культуры. К ним относятся:

1. Биологические факторы: потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья;
2. Социальные факторы: особенности организации деятельности на занятиях, оценка деятельности другими людьми, прежде всего учителем или преподавателем, интерес к занятиям, чувство удовлетворенности и истинные цели занятия физическими упражнениями.

Важно отметить, что интересы девушек и юношей также отличаются. Девушки чаще желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку. Юноши, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Студенты на первое место ставят мотивы, связанные с их жизненными планами. Их занятие физическими упражнениями в первую очередь вызвано целью подготовить себя к конкретной будущей профессиональной деятельности.

Поэтому, в современных условиях, проблема формирования мотивов к занятиям физической культурой актуальна.

Цель: выявить уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов 1 и 2 курсов.

Задачи:

1. Организовать и провести опрос среди студентов 1 и 2 курсов для определения мотивов для занятия физической культурой;
2. Разработать комплекс мероприятий по повышению мотивации студентов «СКФКиС».

Объект: образовательный процесс.

Предмет: мотивация студентов СКФКиС к систематическим занятиям ФКиС.

Анкетирование проводилось среди студентов 1и 2 курсов ГАПОУ МО «СКФКиС », город Мончегорск. Всего в опросе участвовало 20 человек: 14 девушек и 16 юношей в возрасте от 16-18 лет, среди всех опрошенных имеются студенты, занимающиеся спортом и не определившиеся в спортивнойспециализии.

Нами было проведено анкетирование по методике Т.Эслера, для мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Анкета включала вопросы, на которые необходимо ответить да «+» и нет «-». Полученные результаты соответствуют низкой, средней, высокой и весьма высокой степени мотивации.

В результате обработки данных анкетирования среди девушек мы выявили неоднозначные ответы, некоторые девушки мотивированы к занятиям спортом, некоторые нет. В среднем, уровень мотивированности девушек 16-18 лет соответствует «среднему уровню мотивации» по данным шкалы мотивации. Однако нельзя не отметить менее ответственное отношение к тренировочному процессу и спортивным мероприятиям в СКФКиС.

В результате обработки данных по юношам мы также получили различные результаты, однако, видно, что юноши больше мотивированы к занятиям спортом, что можно объяснить более ответственным отношением к учебно-тренировочному процессу и частотой принятия участия в соревнованиях различного ранга.. В среднем, уровень мотивированности юношей 16-18 лет составляет 13,5, что соответствует «среднему уровню мотивации».

Можно сделать вывод, что юноши более мотивированы, это можно объяснить более систематическим посещением учебно-тренировочным занятий, заинтересованностью в военно-прикладном направлении занятий ФК и С.

Такие результаты можно объяснить и отсутствием у многих культуры физического воспитания, которая выражается в систематических занятиях физической культурой, упорством, желанием повысить спортивную квалификацию, получить разряд, принять участие в соревнованиях более высокого ранга, войти в состав сборной СКФКиС по виду спорта, повысить рейтинг учебного заведения.

Анкетирование показало невысокие показатели волевых качеств подростков, так как все полученные данные относятся к средним границам.

Для повышения мотивации к занятиям спортом в СКФКиС реализуются следующие мероприятия:

1. Вступление в спортивный клуб «Олимпия»;
2. Участие учебных групп в Спартакиаде СКФКиС;
3. Участие сборной команды СКФКиС в Спартакиаде ВУЗов;
4. Проведение «Летнего фестиваля ГТО» в рамках Спартакиады СКФКиС
5. Судейство городских и областных соревнований по видам спорта;
6. Участие в блиц-турнирах и товарищеских встречах;
7. Участие в городских соревнованиях и открытых первенствах по Мурманской области.

#### **Литература:**

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
2. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. — М.:

Просвещение, 2003. – 96 с.

3. Никандров В.В. Систематизация волевых свойств человека. – Вестник СПбУ- 2005. – №3

4. О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации: Материалы совместного заседания президиума Государственного совета и Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта (14 октября 2008 года) // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – 2008. – № 9. – С. 3–27.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // Сборник нормативных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – 2009. – № 10. – С. 13–32.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Рубенкова Е.А., ПсковГУ

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, упражнения, анкетирование, коррекция, ЗОЖ, гиподинамия, мотивация, двигательная активность, самооздоровление, деловые игры, алгоритм осмысления.

Актуальность: отсутствие физкультурных знаний и опыта проведения утренней гимнастики у 90% первокурсников вузов является главной причиной их игнорирования основ здорового образа жизни.

Решение проблемы: формирование мотивации к ЗОЖ посредством обучения студентов проведению комплекса утренней гимнастики попарно. Прием парной подготовки и совместного проведения заданий на уроке позволяет пошагово-осмысленно овладевать комплексом общей физической подготовки. Таким образом, алгоритм утренней гимнастики может способствовать осмысленному овладению основами ЗОЖ и т.о. самовоспитанию.

Исходные данные мониторинга студентов I курса (естественно-географический факультет, 75 чел.) выявил, что более 95% респондентов не делают зарядку и более 80% никогда не предпринимали попыток оздоравливаться посредством утренней оздоровительной гимнастики.

Общепринятые аргументы в защиту здорового образа жизни, далее ЗОЖ, и утренней зарядки как одной из ее главных составляющих являются неубедительными для современного студента.

В неформальной беседе с первокурсниками выяснилось, что основные причины игнорирования этой формы ЗОЖ заключаются в следующем:

1. Студент не владеет достаточным арсеналом упражнений разнородной направленности.
2. Многие упражнения не интересны для выполнения и поэтому не возникает потребности в них.
3. Не знают последовательность выполнения упражнений и утренней зарядки в целом.
4. Не имеют представления о влиянии отдельных упражнений на развитие и коррекцию мышечного корсета, функциональную работоспособность и др.
5. Не верят в эффективность утренних зарядок.

С целью переосмысления студентами-первокурсниками отношения к утренней зарядке мы, преподаватели, провели беседу о значимости ЗОЖ и утренней зарядки на их организм. При этом преподаватели указали студентам, что если первокурсники не изменят своего отношения к ЗОЖ, то они будут в течение пяти лет находиться в состоянии гиподинамии, а значит гипокинезии, что не позволит студентам успешно справляться с контрольными физкультурными тестами и учебной нагрузкой.

Основным средством переориентации первокурсников с пассивного на активный здоровый образ жизни стала идея формирования у них мотивации к ежедневному утреннему самооздоровлению посредством парной работы над рефератом. Данная совместная работа была нацелена на овладение ими методикой самостоятельного составления и проведения утренней зарядки, которая впоследствии учитывалась при выставлении каждого семестрового зачета [1,2].

С целью получения дополнительных физкультурных знаний каждое учебное занятие с первокурсниками предварялось 3-5-минутной беседой о пользе зарядки, о структурной наполняемости ее содержания, о последовательности, дозировке интенсивности выполнения упражнений.

Каждая вводная часть физкультурных занятий со студентами проводилась в виде и по типу деловых игр – утренних зарядок. Здесь преподаватель акцентировал их внимание на последовательности и особенностях выполнения тех или иных упражнений, заданий.

Формирование мотивации у студентов к ежедневному выполнению зарядки проходило с учетом разъяснения и показа эффективных упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств. С этой целью использовался ряд приемов прямой и обратной связи, вербальной и невербальной демонстрации заданий [3]. К примеру, на первом занятии преподаватель по схеме-алгоритму «руки – туловище – ноги» показывал 3 упражнения, и студенты затем повторяли их самостоятельно. На 2-ом занятии преподаватель, по тому же алгоритму, показывал 3 упражнения, но с разной дозировкой; на 3-ем занятии по этой схеме показывалось уже по 2 упражнения для основных групп мышц (руки – туловище –

ноги), а затем студенты повторяли задание в целом. Спустя месяц студенты использовали эту схему в работе парами при проведении зарядки с группой. Следующим шагом осмысления и закрепления этой задачи было использование приемов вербального и невербального ведения учебных занятий. Применение данных схем предполагало, что освоенный алгоритм на базе 20-30 гимнастических упражнений позволяет педагогу без лишних словесных инструкций и демонстраций давать студентам не конкретные задания, а их направленность, которую по необходимости преподаватель корректировал посредством мимики, жестикуляции. Данный прием способствовал тому, что первокурсник осознанно понимал для какой группы мышц нужно выполнить упражнение и с какой дозировкой.

Третий прием – «намеренное искажение заданий» был направлен на более углубленное осмысление студентами проводимой деятельности. К примеру, преподаватель акцентирует внимание студентов на том, что будет бегло показывать алгоритм зарядки и где-то намеренно допускать ошибки. Студенты, в свою очередь, по ходу выполнения заданий должны были вносить свои правильные коррективы.

Повторные, спустя 3 месяца, социологические опросы (анкетирование, собеседование) показали, что около 8% (в начале исследования было не более 2-3%) студентов начали выполнять утреннюю зарядку в домашних условиях, в общежитии. Практически все студенты стали принимать тезис об оздоровительной значимости утренних процедур. Более 30% студентов овладели 2-3 комплексами утренней гимнастики, которые использовались ими по интересу, т.е. с направленностью на развитие их общефизических, танцевально-хореографических, легкоатлетических или других качеств. При сдаче зачетных требований в конце семестра выяснилось, что более 20% студентов уверенно используют алгоритм утренней зарядки на учебных занятиях, а также в режиме самостоятельных тренировок.

Вывод. Анкетные данные, собеседование и визуальные впечатления преподавателей физической культуры показывают явную положительную тенденцию к принятию первокурсниками тезиса о том, что утренняя гимнастика заряжает энергией на весь учебный день, оздоравливает и может эффективно влиять как на их физическую подготовленность, так и на учебную деятельность. Полученный опыт может явиться предпосылкой к ведению студентами грамотного и творческого здорового образа жизни. Таким образом, утренняя гимнастика – это одно из средств самооздоровления и самовоспитания студенческой молодежи.

#### **Литература:**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие. – М., Академия, 2006. – 272 с.
2. Немеровский В.М. Оздоровительно-волевая подготовка студенческой молодежи: Учебное пособие. – Псков, Гименей, 2013. – 200 с.
3. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учебное пособие. – М., Академия, 2003. – 576 с.

### **О ХОДЕ ВНЕДРЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ**

Сигитова Л.Г.

Внедрение комплекса ГТО в разгаре, и интерес к нему растет с каждым днем, о чем свидетельствовали звонки от родителей и выпускников в адрес Регионального оператора по внедрению ВФСК ГТО, а также количество публикаций в СМИ.

Работа по внедрению ВФСК ГТО в регионе началась еще в 2015 году.

В муниципалитетах области были разработаны и успешно выполняются планы мероприятий по вопросам внедрения ВФСК ГТО. Окончена работа по созданию Координационных советов, созданы условия для обеспечения деятельности центров тестирования. Проведены мероприятия по тестированию обучающихся образовательных организаций.

При поддержке Федерального центра в конце 2015 года спортивным инвентарем и оборудованием укомплектованы центры тестирования г. Липецка и Ельца.

С 1 января 2016 года муниципальные центры тестирования Липецкой области начали работу по принятию нормативов комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций.

В рамках бюджета 2016 года муниципальным районам предусмотрена региональная субсидия на организацию деятельности центров тестирования в размере 80 тыс. руб. Практически во всех центрах тестирования закуплена мебель и современная оргтехника.

Большое значение уделяется подготовке судейского корпуса центров тестирования. В 2015 году прошли обучение в различных Вузах страны 334 человека.

В текущем году за счет средств федерального бюджета обучено 108 спортивных судей, а также директоров и администраторов муниципальных центров тестирования.

Приказом Минспорта России «О порядке тестирования» (№ 54 от 28.01.2016г.) установлено два отчетных периода тестирования – учебный год – для обучающихся (1-6 ступени) и календарный – для взрослых (6-11 ступени).

Соответственно этим срокам, в приказе «О порядке создания и ведения электронной базы данных» (№ 366 от 31.03.2016 г.) определено четыре квартальных отчетных периода.

За период с 1 января по 30 марта 2016 года, мы приняли, обработали и импортировали в автоматизированную систему 776 протоколов тестирования из 20 районов области, которые показали, что к тестированию приступили более 5000 человек с 3-й по 6-ю возрастную ступень.

Из этого числа 471 человек завершили выполнение испытаний на золотые знаки отличия.

В апреле - июне мы получили еще 916 протоколов тестирования.

В выгрузке за период с 1 апреля по 1 июня 2016 года появилось еще около 6000 человек из 20 территорий области, которые до 30 июня имели возможность улучшить свои результаты.

В настоящее время завершен отчетный период, и мы уже можем подвести первые итоги.

В тестировании за 1 полугодие приняло участие более 11 тыс. человек. Из них 761 человек выполнили нормативы на золотой знак отличия, что составляет 6,8 %, от числа принявших участие в выполнении нормативов.

1895 человек или 16,8 % – получили серебряный знак и 1696 человек или 15,1% – бронзовый знак отличия.

Таким образом, первая официальная статистика показывает, что из 11 тысяч липчан, приступивших к тестированию за отчетный период показали уровень подготовленности, соответствующий знакам отличия 4352 человека, что составляет 38,7% от числа принявших участие в выполнении нормативов.

В соответствии с планом, принятым в рамках Государственной программы «Развития физической культуры и спорта в Липецкой области только в 2017 году этот показатель планировался на уровне 25%.

Полученные данные дают пищу для размышления органам образования на местах. Необходимо, как минимум, проанализировать систему и уровень подготовки школьников на уроках физической культуры и дать объективную оценку уровня двигательной и физической подготовленности школьников в муниципальных образованиях.

Кроме этого, целесообразно усилить процесс всеобщей информированности школьников и родителей через различные формы мероприятий, классные часы – и, таким образом, формировать культуру здорового образа жизни учащихся через систему ГТО.

Подготовлены и выпущены в помощь школьникам методические пособия по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, и методические рекомендации по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО для работающего населения, которые размещены на сайтах управления и Регионального оператора и переданы в муниципальные центры тестирования.

Завершена работа по установке средств криптографической защиты в Центрах тестирования для их подключения к автоматизированной информационной системе комплекса ГТО.

В муниципальных образованиях персонал приобрел достаточную компетенцию и готов приступить к работе в АИС ГТО.

По состоянию на 01 ноября организованы рабочие места и принят доступ к АИС ГТО в Центрах тестирования г. Липецка и г. Ельца и 18 муниципальных образованиях, где обеспечен доступ 1 рабочего места в каждом Центре тестирования.

Таким образом, проведена децентрализация оформления результатов тестирования и в ноябре планируется полный перенос ответственности за «судьбы граждан» на муниципальные центры тестирования.

Во всех школах Липецкой области в январе текущего года прошелобластной урок «Готов к труду и обороне», организованный управлением образования и науки Липецкой области.

В мероприятии приняли участие более 140 школ региона, а общий охват участников прошедшего урока составил свыше 107000 обучающихся.

Этот урок станет отправной точкой целой серии мероприятий, посвященных популяризации физической культуры и движения ГТО.

Формы урока были самые разные – классный час, внеклассное мероприятие, спортивный праздник, эстафеты, пробное выполнение нормативов комплекса ГТО, конкурсы плакатов, рисунков, стенгазет, стендов и т.д.

Эти знания помогли школьникам успешно выполнить нормативы ГТО и получить знаки отличия, которые не только являются престижной наградой, очень уважаемой современной молодежью, но и сыграли положительную роль при поступлении в высшие учебные заведения.

Учитывая повышенный интерес к теме дополнительных баллов за индивидуальные достижения со стороны абитуриентов и их родителей, а также для повышения уровня информированности населения в июне текущего года во взаимодействии с региональными СМИ была проведена информационная кампания. Актуальная информация по данной теме была размещена в местных и региональных СМИ, на радио и телевидении.

Важным средством организации здорового образа жизни, активизации физкультурного движения и возрождения спортивных традиций в трудовых коллективах на территории Липецкой области, в отчетном году стал фестиваль женского спорта «Красота. Здоровье. Грация. Идеал».

Для привлечения учащихся области к активным занятиям физической культурой и спортом проведен Зимний фестиваль ГТО среди обучающихся образовательных организаций. В 1 муниципальном этапе приняло участие более 5000 человек, в региональном - 240 человек.

В мае прошел Летний фестиваль ГТО, который привлек более 6000 человек.

Во втором полугодии 2016 года мы приступили к подготовке тестирования взрослого населения, которое официально стартует с 1 января 2017 года.

## УЧЕТ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сулейманова М.И., УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» г. Брест

Ключевые слова: соматотип, физическое развитие, индекс массы тела, физкультурно-спортивная деятельность.

Введение. Многочисленными исследованиями убедительно показано, что конституция человека и соматотип определяют многие физические и психические проявления детей, подростков, юношей и взрослых. Поэтому определение и последующий контроль за типами телосложения имеют большое значение при определении норм и видов физических нагрузок, разработки физической подготовленности и выбора вида спорта [3].

Цель исследования: выявить различия в физическом развитии студентов факультета иностранных языков 17– 19 лет, имеющих разные типы телосложения.

Задачи: провести анализ научно-методической литературы и изучить особенности физического развития студенток разных типов телосложения

Объект исследования: студентки 17 – 19 лет, имеющие разные типы телосложения.

Предмет исследования: особенности физического развития студентов 17 – 19 лет, имеющих разные типы телосложения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что оно поможет рационально организовывать и осуществлять процесс физического воспитания студентов, имеющих разные типы телосложения за счет подбора адекватных средств, методов и форм организации.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: педагогические наблюдения, измерение массо-ростовых соотношений, определение типов телосложения, математико – статистическая обработка материала.

Насущные задачи физического воспитания и спортивной деятельности диктуют необходимость изучения всех систем организма человека в их взаимосвязи. Среди множества показателей индивидуальных особенностей организма большой интерес представляют антропоморфологические признаки.

Телосложение – размеры, формы, пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы. Эта наследственная программа реализуется в ходе последовательных морфологических, физиологических и биохимических трансформаций организма от его зарождения до конца жизни. На телосложение влияет вид спорта, питание, климатические условия и другие факторы. Определение соматотипа поможет определиться с целями и стилями тренировок. Зная характеристики каждого типа, можно изменить свое тело, при этом быстро подобрав лишь правильные комплексы упражнений или диеты.

Для выявления особенностей физического развития студентов, имеющих различные типы телосложения, были проведены соответствующие антропометрические измерения, которые позволили определить их соматотип. Определяли: длину, вес тела и обхват груди. Физическое развитие определялось по общепринятой методике: длина с точностью до 1 см., масса тела с точностью до 0,5 кг, обхват грудной клетки с точностью до 1 см.

Индекс массы тела человека (ИМТ) или индекс Кетле определяется как масса тела, деленная на квадрат роста. По сути, это параметр идеального веса и представляет собой попытку определения количества мышечной, жировой, и костной ткани человека в соотношении с его ростом. В зависимости от значения, вес классифицируется на недостаточный и нормальный, избыточный и ожирение. При расчете любых относительных показателей необходимо учитывать ряд индивидуальных факторов, которые могут оказать влияние на результат. К ним стоит отнести толщину костной ткани, тип фигуры и наличие мускульной массы. Как правило, индекс массы тела отражает действительную картину и может служить идеальным ориентиром для тех, кто контролирует свой вес [1].

Информация об основных показателях массы тела студенток факультета иностранных языков представлена в таблице.

Индекс массы тела (индекс Кетле)	Студенты ф-та иностранных языков					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	п	%	п	%	п	%
Недостаток веса (<18,5 кг/м <sup>2</sup> )	15	22	9	13	12	19

Нормальный вес (18,5-25 кг/м <sup>2</sup> )	48	72	54	76	45	73
Избыточная масса тела(25-30)	3	5	6	9	4	7
Ожирение (>30 кг/м <sup>2</sup> )	1	1	2	2	1	1

По типологии М. В. Черноруцкого (1938) выделяется три типа конституции: астеник, нормостеник, гиперстеник. Астенический тип (экторморф): отличается стройным телом, слабым развитием мышечной системы, преобладанием продольных размеров тела и размеров грудной клетки над размерами живота; длины конечностей над длиной туловища.

Нормостенический тип (мезоморф) характеризуется пропорциональными размерами тела и гармоничным развитием костно-мышечной системы.

Гиперстенический тип (эндоморф) отличается хорошей упитанностью, длинным туловищем и короткими конечностями, относительным преобладанием поперечных размеров тела, размеров живота над размерами грудной клетки.

Основная проблема эктоморфа в том, что ему не хватает силы и выносливости для длительных тренировок. Его мышечная масса будет нарастать очень медленно. Вся программа тренировок должна иметь направленность на большие мышечные группы (спина, ноги, грудь), используя минимальное количество аэробных упражнений, что способствует сохранению мышечной массы и ускорению ее прироста. Тренировка должна быть достаточно интенсивной, но короткой, не более часа (с учетом разминки и заминки, которые занимают 10-15 минут). Не стоит совсем отказываться от аэробики. Занятия 2-3 раза в неделю по 20-30 минут (быстрая ходьба, бег, плавание, кардиотренажеры) благотворно скажутся на состоянии сердечно-сосудистой системы. Мышцам эктоморфа требуется больше времени на восстановление. Поэтому между тренировками обязательно нужно устраивать день отдыха.

Мезоморфам для улучшения параметров тела подходят стандартные тренировочные системы. Главное для мезоморфа – постоянство тренировочного процесса. Прекращение тренировок может привести к быстрой потере формы. Интенсивность тренировок должна быть достаточно высокая. Длительность тренировки в среднем 45-60 минут. При мезоморфном типе телосложения рекомендуется использовать аэробные нагрузки 2-3 раза в неделю по 20-30 минут каждая. Это поможет поддерживать рельефность тела. В качестве такой кардио нагрузки для мезоморфа отлично подойдет бег трусцой или интервальный бег.

У эндоморфа нет проблем с набором мышечной массы. Легко набрать вес, но трудно убрать лишние жировые отложения. Тренировки должны быть частыми и интенсивными. Людям этого типа нужно тренироваться с умеренными весами, но большим количеством повторов и минимальным отдыхом между повторами. Нельзя допускать перетренированности, чтобы не спровоцировать потерю мышечной массы. Продолжительность тренировки должна варьироваться от 65 до 75 минут. Рекомендуется комбинировать силовой тренинг с аэробными тренировками на выносливость. Такой подход способствует приросту мышечной массы и потере жировой прослойки. В качестве кардиотренировки можно практиковать работу на кардиотренажерах, бег, греблю на тренажере, плавание. Подойдет любая активная деятельность. Продолжительность тренировки 30-40 минут с периодичностью 3-5 раз в неделю.

Индекс Пиньепредставляет собой расчет веса в соответствии с конституцией тела. Для того чтобы узнать, какой тип телосложения, из величины роста вычесть сумму веса и обхвата грудной клетки. Результат больше 30 – это астеник (худощавый), от 10 до 30 – нормостеник (средний), а меньше 10 – гиперстеник (коренастый) [2]. Проанализировав полученные у нас данные, сделали вывод, что 54% студентов факультета иностранных языков относятся к нормостеническому типу телосложения, 38% – относятся к астеническому типу, и 8% имеют гиперстенический тип конституции.

Вывод. В физкультурно-спортивной деятельности необходим учет соматотипа человека с целью повышения эффективности данного процесса. Большинство испытуемых студентов имеют нормостенический и астенический тип телосложения. Для них подходят стандартные тренировочные занятия. Они должны быть интенсивные, направленные на силовую выносливость. Необходимо включать аэробные нагрузки, это поможет поддерживать рельефность тела. Главное направление тренировочного компонента занятий физической культурой определяется исходя из «сильных сторон» двигательной подготовленности, что обеспечивает высокую мотивацию и повышение объема и интенсивности нагрузки, благодаря чему наблюдается более высокий тренировочный эффект

#### Литература:

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие/ Б.Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 348 с.
2. Левушкин, С.П. Мониторинг физического состояния школьников: монография/ С.П. Левушкин, Р.И. Платонова, М.Д. Гуляев, И.И. Готовцев. – М.: Советский спорт, 2012. – 168 с.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

## ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА НАРОДОВ РОССИИ

Цандыков В.Э., Федерация спортивной борьбы России, г. Москва

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** проектная деятельность, проект и его виды, школьники, национальные виды спорта народов России.

**АКТУАЛЬНОСТЬ.** Проектная деятельность на современном этапе рассматривается как одна из инновационных форм обучения в системе образования. Актуальность овладения проектной деятельностью обусловлена тем, что она имеет широкую область применения, в том числе включая физическую культуру и спорт, в которой наряду с рядом решаемых задач особое место занимает – пропаганда, популяризация и дальнейшее развитие национальных видов спорта народов России.

Цель данной статьи – обосновать целесообразность использования проектной деятельности в области школьной физической культуры, как одного из методов развития интереса обучающихся к национальным видам спорта многочисленных народов Российской Федерации.

Как феномен в сфере образования проектная деятельность формировалась достаточно длительный период. Сегодня существует несколько терминов, связанных с понятием «проектная деятельность». Однако их использование оказывается не всегда точным, а толкование – расплывчатым. Встречаются термины «проектирование», «проектная деятельность», «проектная технология», «проект», «проектировочная деятельность», «метод проектов», в которые вкладывается нередко одно и то же содержание.

Метод проектов освещался в работах П. П. Блонского [1], Е. Г. Кагарова [7], П. Ф. Каптерева [8], С. Т. Шацкого [20] и др. Исследователи отмечают, что данный метод применялся для развития человека с различными целями, так или иначе сопряженными с развитием индивидуальности и личности: как средство формирования творческих способностей (П. П. Блонский); слияния теории и практики в обучении (Е. Г. Кагаров); всестороннего развития ума и мышления (П. Ф. Каптерев); развития самостоятельности и подготовки школьников к трудовой жизни (С. Т. Шацкий). Метод проектов развивает инициативу, самостоятельность и готовит к будущей профессиональной деятельности.

Сегодня метод проектов рассматривается как новая педагогическая технология и ей посвящены работы целого ряда авторов В.В. Гузеева [4], Задорожной О.В. [6], Н.В. Матяш [12], Е.С. Полата [13], Г.К. Селевко [15], И.Д. Чечеля [18? 19], и др.. Под методом проектов понимается совокупность учебно-познавательных приемов, операций овладения определенной областью практического или теоретического знания, которые позволяют решить проблему в результате самостоятельных действий учащихся с обязательной презентацией этих результатов.

Метод проектов является методической основой проектной деятельности. Организация проектной деятельности в обучении создает условия для выработки и реализации личностного проекта, для проявления и сопровождения самостоятельной деятельности обучающихся, формирования их интеллектуальных способностей.

Основным субъектом проектной деятельности в обучении является учащийся, приобретающий под руководством учителя физической культуры определенные знания и умения. Объектом проектной деятельности в обучении может быть как материальный объект, так и неосознанный (рекомендации, технологии, учебные проекты). Важная особенность состоит в том, что в процессе проектной деятельности, как полагает О.А. Гребенникова [3], «объект распрямляется – его сущность, свойства и «логика» становятся достоянием личности учащегося, его способностей, благодаря чему последние развиваются и наполняются предметным содержанием».

Важным структурным компонентом проектной деятельности в обучении является мотивация, которая определяет отношение ученика к проектной деятельности. Уильям Килпатрик установил мотивацию учащихся как решающий фактор проектной деятельности. Если учащийся занимается данным делом с любовью, то его деятельность легко можно соотнести с проектной.

Работа над проектом способствует развитию у учащихся познавательных, творческих умений и критического мышления. Учебный проект предполагает решение практически или теоретически значимой проблемы с привлечением знаний из разных областей, использованием исследовательских методов, направлен на самостоятельную (индивидуальную, парную, групповую) деятельность обучаемых, обладает творческой и исследовательской направленностью.

Многовековые средства физического воспитания народов России, накопленные в многочисленных национальных подвижных играх и видах спорта могут и должны стать тематикой различных проектов учащихся.

Проект может касаться какого-то теоретического вопроса учебной программы по физической культуре с целью углубления знаний по этому вопросу, дифференциации процесса обучения или может относиться к какому-то практическому вопросу, актуальному для повседневной жизни. Результат проекта, предполагающий оформление в определенном виде, можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности на уроках физической культуры при прохождении различных разделов школьной программы.

Алгоритм работы учителя физической культуры по проектной деятельности по знакомству учащихся с национальными видами спорта народов России.

Проект в переводе с иностранного языка означает – замысел, разработанный план сооружения, механизма, схема технологического процесса.

Виды проектов:

- Монопредметный проект – осуществляемый в рамках одного предмета, работа над ним вполне укладывается в классно-урочную систему;

- Межпредметный проект – предполагающий использование знаний, умений и навыков по двум и более предметам используется в качестве дополнения к учебной деятельности и носит исследовательский характер;

- Надпредметный проект – выполняется на стыках областей знаний и выходит за рамки содержания школьных предметов, используется в качестве дополнения к учебной деятельности и носит исследовательский характер.

Требования к оформлению и написанию проекта.

Организация проектной деятельности не должна и не может носить массовый характер, как правило, к данной деятельности привлекаются учащийся или группа учащихся способных и стремящихся заниматься исследовательской деятельностью.

Алгоритм написания проекта включает:

- Выбор темы: - определяется учащимся и предлагается учителем.

- Цель- должна определять тему проекта;

- Задачи – должны раскрыть цель и обозначить, что необходимо сделать для раскрытия темы;

- Поиск информации: библиотека, музей, выставки, Интернет, домашние, ведомственные и государственные архивы;

- Использование приемов исследовательской деятельности – анализ, конкретизация, обобщение, сравнение литературных источников по теме проекта;

- Использование методов исследовательской деятельности – консультации со специалистами в различных предметных, научных областях; изучение различных источников; работа с фотоматериалами и репродукциями, с документами; подбор текстов; интервьюирование; составление каталогов; выполнение рисунков, макетов, моделей, схем, карт; работа в сети Интернет;

- Выбор формы проекта – реферат, доклад, сообщение, передвижные стендовые доклады (традиционная); макеты, буклеты, фото-отчеты, рекламные акции, презентации, дневники дел, рекомендации, мастер-классы, материалы, оформленные посредством ИКТ (творческая).

Функция учителя физической культуры при организации проектной деятельности по знакомству школьников с национальными видами спорта народов России.

- Оказать помощь в определении темы проекта;

- Привлечь учащихся к выполнению данного проекта;

- Научить пользоваться литературными источниками и другими источниками информации;

- Сформулировать основные направления в содержании проекта;

- Рекомендовать правильный подбор методов исследования;

- Определить формы предоставления проекта.

Примерные темы проектных работ школьников по знакомству национальными видами спорта народов России(представленные темы не являются обязательными, учитель или учащийся можете определить свою собственную тему).

1-4 классы:

- «Подвижные игры народов России»;

- «Русские зимние забавы»;

- «Ненецкие подвижные игры»;

- «Самобытность калмыцких подвижных игр»;

- «Зимние подвижные игры народов России»;

- «Национальные спортивные праздники народов России»;

- «Традиции и обычаи в национальных видах спорта народов России»;

5-8 классы:

- «Особенности национальных подвижных игр народов Дагестана»;

- «Подвижные игры народов России для развития быстроты»;

- «Подвижные игры народов России для развития прыгучести»;

- «Подвижные игры народов России с использованием предметов для метания»;

- «Русская лапта – народная игра»;

- «Городки – исконно русская игра»;

- «Спортивные праздники народов России».

- «Роль и место скоморошной «Тормоха» в праздниках русского народа».

9-11 классы:

- «Традиции и обычаи в национальных видах спорта народов России»;

- «История и развитие калмыцких национальных видов спорта»;
- «Национальные виды спорта - ступень к олимпийской медали»;
- «Международное признание национальных видов спорта народов России»;
- «Национальное спортивное движение»;
- «Джангариада – спортивный праздник калмыков»;
- «Спортивный праздник татарского и башкирского народов – Сабантуй»;
- «Национальная борьба бурят – Бухэ Барилдаан»;
- «Тутуш – национальная борьба народов Северного Кавказа»
- «История развития татарской борьбы – Кёряш»;
- «Выдающиеся советские и российские спортсмены – участники соревнований по национальным видам спорта»;
- «Международные соревнования народов Севера»;
- «Истоки праздника – Сурхарбан»;
- «История Джангариад»;
- «Русские национальные виды единоборств»;
- «Самобытные виды русской народной борьбы – «Тормоха», «В обхватку», «В схватку», «За вороток» и другие».
- «Национальные виды спорта в информационных источниках прошлого и настоящего»;
- «Культурное наследие ненцев – национальная борьба «Таро" ма»;
- «Народные виды спорта с элементами метаний»;
- «Отражение национальных видов спорта и забав в работах знаменитых художников»;
- «Калмыцкая национальная борьба «Боки барилдан»: история и современность»;
- «Выдающиеся писатели, ученые и деятели о роли и значении национальных подвижных игр и видов спорта»;
- «Подвижные игры и национальные виды спорта в этнографических трудах путешественников и географов».

Подводя итог данной статье необходимо отметить, что использование современных технологий проектной деятельности в учебном процессе школьников позволит им не только повысить уровень владения программным обеспечением и способам получения информации, но и пробудит интерес к самобытным, исконно нашим, народным видам спорта, что в конечном итоге послужит поводом для их научного изучения и практического использования.

#### **Литература:**

1. Блонский, П.П. Задачи и методы новой народной школы / П.П. Блонский. – М.: Задруга, 1917. – 80 с.
2. Булычева, Е. С. Методика формирования математических понятий у учащихся колледжей в условиях проектного обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2004. – 159 с.
3. Гребенникова, О.А. Проектная деятельность как средство развития познавательных интересов старшеклассников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А. Гребенникова. – Великий Новгород, 2005. – 18 с.
4. Гузеев, В.В. Теория и практика интегральной образовательной технологии / В.В. Гузеев. – М.: Народное образование, 2001. – 224 с.
5. Дьюи Дж. Психология и педагогика мышления / Дж. Дьюи; пер. с англ. Н.М. Никольской, под ред. Н.Д. Виноградова; изд. 2-е. – Берлин, 1922. – 196 с.
6. Задорожная О.В. Проектирование комплекса учебных проектов в процессе обучения математическому анализу в университете : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.02 / Задорожная Ольга Владимировна; [Место защиты: Нижегород. гос. ун-т им. Н.И. Лобачевского].- Б.м., 2011.- 237 с.: ил.
7. Кагаров, Е.Г. Метод проектов в трудовой школе / Е.Г. Кагаров. – Л., 1926. – 88 с.
8. Каптерев, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Каптерев; под ред. А.М. Арсеньева. – М.: Педагогика, 1982. – 704 с.
9. Килпатрик, У.Х. Метод проектов: Применение целевой установки в педагогическом процессе / У.Х. Килпатрик. – Л.: Брокгауз-Ефрон, 1925. 43 с.
10. Коллингс, Е. Опыт работы американской школы по методу проектов / Е. Коллингс. – М.: Новая Москва, 1926. – 288 с.
11. Крылова, Н.Б. Проектная деятельность школьника как принцип организации и реорганизации образования / Н. Крылова // Народное образование, 2005. – № 2. – С. 113-121.
12. Матяш, Н.В. Проектный метод обучения в системе технологического образования / Н.В. Матяш // Педагогика. – 2000. – № 4.
13. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.С. Полат и др.; под ред. Е.С. Полат. – 3-е. изд. испр. и доп. – М.: Академия, 2008. – 272 с.
14. Организация проектной деятельности в школе: система работы / авт.-сост. С.Г. Щербакова и др. – Волгоград: Учитель, 2009. – 189 с.

15. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
16. Формирование проектных умений школьников: практические занятия / авт.-сост. С.Г. Щербакова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 103 с.
17. Чанилова, Н.Г. Система проектного обучения как инструмент развития самостоятельности старшеклассников: дис. ... канд. пед.наук / Н.Г. Чанилова. – Саратов, 1997.
18. Чечель, И.Д. Метод проектов / И.Д. Чечель // Директор школы. – 1998. – № 3, 4. – С. 11-16, С. 3-10.
19. Чечель, И.Д. Управление исследовательской деятельностью педагога и учащегося в современной школе / И.Д. Чечель. – М.: Сентябрь, 1998. – 144 с.
20. Шацкий, С.Т. Избранные педагогические сочинения. В 2-х томах. Т.1 / С.Т. Шацкий. – М.: Педагогика, 1980. – 304 с.

## **СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Чешихина В.В., Чешихин В.А., ФГБОУ ВО «РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева», Москва

Ключевые слова: массовый спорт, спорт высших достижений, детско-юношеское спортивное движение, подрастающее поколение

Введение. Основной целью детско-юношеского спортивного движения является вовлечение подрастающего поколения в активные занятия физической культурой и спортом, использование этих занятий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, их физического и духовного совершенствования. Система физической культуры и спорта должна предоставлять молодежи широкий спектр возможностей реализации физкультурно-спортивных интересов.

Современный спорт сегодня - это искусство завоевывать победу и тяжкий труд, а развитие массового детско-юношеского спорта – это будущее Олимпийские медали.

Актуальность исследования. Социально-экономические изменения переходного периода в России привели к существенным преобразованиям в системе деятельности детско-юношеского спортивного движения. Отказ от прежней системы деятельности в области детско-юношеского спорта привел к отрицательным явлениям, и прежде всего в создании механизмов государственной поддержки и организации работы спортивных объединений [1,3,4,7].

В настоящее время сфера физической культуры, спорта и туризма, детско-юношеского досуга все в большей мере становится объектом коммерческой деятельности. Она все менее доступна, особенно в крупных городах, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей и даже среднеобеспеченных. Это ведет к сокращению возможностей детей и подростков, их семей для избрания видов деятельности во внеурочное время, способствующих творческому и всестороннему развитию личности подрастающего поколения.

Снижение активности детских и молодежных организаций в сфере социальной реабилитации и других областях социальной деятельности часто создает для общества серьезные проблемы детей и молодых людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Необходимо отметить, что до 1991 г. комсомольские и пионерские организации, физкультурно-спортивные общества, проводили большую работу по вопросам профилактики правонарушений несовершеннолетних, в том числе и по месту жительства. В этой связи необходимо отметить значимость детско-юношеского спортивного движения, как особого социализационного средства.

Цель исследования — на основе современных социально-экономических преобразований в России проанализировать особенности развития детско-юношеского спортивного движения.

Результаты исследования. В настоящее время наблюдается обновление известных спортивных обществ. На базе Всесоюзного спортивного общества "Трудовые резервы" создана Российская физкультурно-спортивная организация "Юность России", объединяющая более 70 самостоятельных территориальных организаций, более 10 млн. детей и учащейся молодежи. Функционируют на новых началах Российский Союз молодежи, Союз пионерских организаций - Федерация детских организаций, Федерация детских организация "Юная Россия". На современном этапе развития заметную роль в детском физкультурно-спортивном движении начинают играть российские и территориальные федерации по видам спорта, молодежные федерации.

В России возрождаются исторические движения с соответствующими физкультурно-спортивными направлениями и традициями. К ним относятся кадеты, скауты, харцеры. Возникают новые движения такой направленности, например, спартианское движение. В основе спартианского движения лежит гуманистический проект под названием «СпАрт», который направлен на решение проблем повышения культурной, духовно-нравственной ценности современного спорта.

Заметную роль в настоящее время играют детские и молодежные физкультурно-спортивные объединения, возникающие стихийно для самоутверждения и самозащиты, реализации своих интересов и запросов, таких как клубы здоровья, клубы физического совершенствования, клубы боевых искусств и т.д.

Их численность - от маленькой группы до многочисленных отделений, охватывающих несколько регионов. В основе своей эти клубы не контролируемые, но они вносят в детскую и молодежную среду различные ценности и устремления - и созидательные, духовные, спортивные, и анархические, и даже агрессивные.

Для России появление таких клубов – новое направление. На современном этапе развития России был принят Закон "Об общественных объединениях". Произошедшие перемены в деятельности государственных органов управления образованием, физической культурой, спортом и туризмом, делами молодежи, образовательных детских, молодежных общественных структур позволили отказаться от диктата названных органов управления и получить свободу действий общественным объединениям физкультурно-спортивной направленности. Это способствовало появлению разнообразных детских и юношеских общественных физкультурно-спортивных и других объединений в образовательных учреждениях, по месту жительства, активному поиску и созданию разнообразных программ их деятельности.

Важным показателем степени координированности детско-юношеского движения является создание и оформление статуса объединения структур типа ассоциаций, федераций, союзов и т.п. и наличие соответствующих координационных органов.

В последние годы наметилась положительная тенденция к увеличению числа детей и подростков, активно занимающихся физической культурой и спортом в спортивных школах.

В Российской Федерации детско-юношеские спортивные школы, в том числе олимпийского резерва, являются учреждениями дополнительного образования детей и действуют на основании Федерального закона Российской Федерации "Об образовании". Учреждения дополнительного образования спортивной направленности составляют организационную структуру детско-юношеского спорта в Российской Федерации.

Тенденция к замедлению роста числа спортивных школ, наметившаяся в середине 1990-х гг., сменилась в последние годы стабилизацией, а с 2000 года – ростом, как количества спортивных школ, так и численностью занимающихся в них.

В настоящее время почти в четырех тысячах пятисот детско-юношеских спортивных школах, школах олимпийского резерва и училищах олимпийского резерва занимаются более 3 млн. юных спортсменов.

Вместе с тем, общая ситуация с физическим воспитанием детей и молодежи в стране вызывает серьезную тревогу.

Растет количество учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Ухудшение здоровья молодежи сказалось на снижении уровня физической подготовленности призывников, многие из которых не могут выполнить минимальные нормативы физической подготовки.

В некоторых регионах России закрываются и неэффективно работают детско-юношеские и подростковые клубы по месту жительства, спортивно-оздоровительные лагеря. Из-за недостаточного уровня заработной платы и отсутствия социальной защиты продолжается отток квалифицированных специалистов-тренеров и преподавателей из системы спортивных школ.

В последние годы возросли цены на занятия детей в спортивных секциях по многим видам спорта на платной основе.

Для нужд развития детско-юношеского спорта слабо используются возможности отечественной спортивной науки, образования и медицины. Недостаточно представлено это важное направление в работе федераций, союзов и ассоциаций по видам спорта.

В результате вышеперечисленных негативных явлений многие дети и подростки, особенно из малообеспеченных семей и сироты, ранее занимавшиеся в спортивных секциях, оказываются на улице и становятся пополнением для криминальной среды.

Детско-юношеское спортивное движение - важное звено в области физической культуры и спорта, которое предполагает активную деятельность детей и молодежи до 18 лет.

Идея физкультурно-спортивного движения исходит из того, что активные занятия физическими упражнениями и спортом, спортивные соревнования воспитывают такие гуманистические ценности, как мир, дружба, взаимопонимание, взаимное уважение.

В рамках детско-юношеского спортивного движения определяющую ценность имеет спорт высших достижений, где главной целью является достижения наивысших результатов, рекордов и побед в спортивных соревнованиях. Спорт высших достижений является объективной предпосылкой к формированию разносторонне развитой личности взрослого человека. Спорт играет важную роль в познании закономерностей развития растущего организма, позволяет раскрыть возможности его физического совершенствования, обладает воспитательными возможностями, является специфической сферой самореализации и самоутверждения личности [1,8,6].

Детско-юношеское спортивное движение решает задачу вовлечения детей и подростков в активные занятия физкультурой и спортом, использование этих занятий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, их физического и духовного совершенствования, организации активного досуга, для социальной реабилитации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья, для укрепления

дружбы между детьми разных народов и национальностей, для решения других важных социально-культурных задач.

Детско-юношеское спортивное движение ориентируется на следующие принципы:

- добровольность участия в движении;
- приоритет общечеловеческих, духовно-нравственных ценностей, недопущение какой-либо дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам;
- активное сотрудничество в спорте детей и взрослых, их совместная деятельность с учетом приоритета детских интересов;
- создание условий для самовоспитания, самореализации личности;

Одним из социальных движений, отражающих потребность молодежи в физкультурно-спортивной деятельности, становится спартианское движение, развивающееся на основе идей нового гуманистического проекта под названием "СпАрт" (Духовность. Спорт. Искусство), который был разработан в России в 1990 г. (автор проекта - В.И. Столяров). Программа спартианского движения предусматривает более полное использование огромного потенциала физкультурно-спортивной деятельности, новые формы работы с молодежью на основе интеграции спорта с искусством, организацию и проведения Спартианских игр, создание спартианских клубов и т.д. Идеи этого движения получили широкую практическую проверку. Начиная с 1991 г. проводятся не только внутришкольные, но также городские, региональные и Российские Спартианские игры. В ряде городов и регионов РФ созданы клубы "СпАрт" [2,6].

Спартианские игры принципиально отличаются от традиционной модели спорта и являются альтернативным направлением его развития. Главными особенностями этих игр являются: 1) уникальная программа; 2) новая система определения победителей; 3) сочетание соревнований с несоревновательными играми; 4) равноправное участие инвалидов вместе с другими лицами. Программы спартианского движения направлены для различных социально-демографических групп населения. Они предназначены для людей разного возраста, в том числе детей и молодежи, для людей с различными интересами (спортсменов, туристов), а также разного физического и психического состояния, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов).

Выводы. Система физической культуры и спорта должна предоставлять детям и молодежи широкий спектр возможностей реализации их физкультурно-спортивных интересов.

Актуальной проблемой становится разработка специальных программ, нацеленных на профилактику заболеваний, которые в последнее время приобретают массовый характер и начинаются с раннего возраста [8]. Организационная основа занятий физкультурой и спортом должна учитывать интересы, уровень физического развития, физической подготовленности учащихся, максимально используя физкультурно-спортивную базу образовательных учреждений в течение всего дня, особенно в каникулярное время.

Обновление содержания учебных программ и подходов к физическому воспитанию учащейся молодежи должно сопровождаться изменениями в организации внеклассной и внешкольной работы. Особенностью этой работы должно стать наиболее полное удовлетворение разнообразных интересов детей и молодежи.

В настоящее время во многих регионах России создается широкая сеть центров физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с трудными подростками [5,7,9]. Это позволяет наиболее эффективно использовать средства физической культуры и спорта в процессе социализации этой группы детей и молодежи.

Необходимо отметить, что основными направлениями развития детско-юношеского спортивного движения в России являются: физкультурно-спортивное, художественно-эстетическое, спортивно-техническое, военно-патриотическое. Развитие детско-юношеского спорта является в Российской Федерации приоритетной заботой государства по эффективному использованию возможностей физической культуры и спорта во всестороннем гармоничном развитии детей, подростков, молодежи, их подготовке к учебе, труду и защите Родины.

#### **Литература:**

1. Бауэр В.Г., Никитушкин В.Г., Филин В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в российской федерации//Физическая культура. - №2, 1996. – с.
2. Болтиков, Ю.В. Влияние мотивационных факторов на результативность учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук./ Ю.В. Болтиков. - М., 2002. - 25с.
3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа – М: 2008. - 259с.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для ВУЗов ФК. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.
5. Евладова Е. Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие. — М., Владос, 2005, 204 с.
6. Зотов А.П. Актуальные проблемы детско-юношеского физкультурно-спортивного движения / Зотов А.П. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 2000. - Вып. 7. - С. 176-189.
7. Квашук П.В. Дифференцированный подход в системе подготовки юных спортсменов /П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры, 2008. - №10. -С.39-41.

8. Макарова Г.А., Никулин В.А., Шашель Л.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: Краткий клинико-фармакологический справочник. – М.: Советский спорт, 2009. – 272с.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М.: Олимпия/Человек, 2010. – 224с.
10. Чехихина В.В., Чехихин В.А. Особенности развития детско-юношеского спортивного движения в современной России // Ученые записки Российского государственного социального университета. - 2011. - № 8. - С. 166-169.

## **ЭВОЛЮЦИЯ СТАНОВЛЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)**

Юдина Д. В. – учитель физической культуры МОУ «Лицей «Развитие», г. Псков  
Смирнова Е.Ю.к.п.н., доцент, кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин, ФГБОУ ВО  
«Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Прянишников В. Ю. тренер-преподаватель, Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Прянишникова О.А.,к.б.н., доцент, кафедра теории и методики физической культуры и педагогики,  
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки.

Современная российская система физического воспитания утратила ведущие позиции в организации досуга разных категорий россиян.

Нельзя не согласиться с целесообразностью и крайней необходимостью возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целью возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является «совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения» [1].

Одним из проблемных вопросов в процессе внедрения ВФСК ГТО является поиск эффективных путей его продвижения. Это определяется в первую очередь характером целевой аудитории, так как ВФСК ГТО ориентирован на всё население страны.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** изучить историю становления, развития и возрождения ВФСК ГТО.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ВФСК ГТО.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** процесс становления и развития ВФСК ГТО.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

Изучить историю становления комплекса ВФСК ГТО.

Проанализировать нормативно-структурную базу комплекса ВФСК ГТО.

Рассмотреть перспективы и условия внедрения комплекса ВФСК ГТО.

Для решения поставленных задач использованы методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Изучение нормативно-правовых документов;
- Использование интернет – ресурсов.

Становление комплекса ГТО условно можно разделить на 3 этапа: зарождение и становление, развитие и совершенствование.

В табл. 1 представлено развитие комплекса ГТО).[2].

Таблица 1 –Становление Всесоюзного комплекса ГТО (с 1931 – 1992 гг.)

п/п	Год	Структурные изменения комплекса
1	1931г.	Комплекс состоял 9 норм и 5 требований.
2	1933г.	Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований.
3	1934г.	В практику работы по физическому воспитанию среди детей вошёл комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»). Ступень БГТО содержала 13 нормативов и 3 требования по оценке физической подготовленности для школьников. Ставится задача, чтобы каждый школьник, оканчивающий 8-й класс, имел значок БГТО. БГТО включал 4 ступени для школьников: 1—2-х кл. — «К стартам готов»; 3—4-х кл. — «Стартуют все»; 5—6-х кл. — «Смелые и ловкие»; 7—8-х кл. — «Спортивная смена».
4	1940г.	Комплекс изменён: 8 обязательных норм, 7 по выбору.
5	1942г.	1. Изучение материальной части винтовки, 2. Знание топографии, 3. Оказание санитарной помощи и др.
6	1946г.	Были исключены некоторые военно-прикладные испытания, сокращено общее количество нормативов

		В комплексе было сокращено общее количество нормативов: в ступени БГТО - до 7, в ГТО I ступени - до 9 у юношей и до 8 у девушек, в ГТО II ступени количество норм сократилось на 6. В этом варианте комплекса было уточнено, что все нормативы сдаются в условиях спортивных соревнований.
7	1955г.	С 1 января в комплексе ГТО, введенном было исключено деление нормативов на обязательные и по выбору. В каждую ступень входили нормы, обязательные для всех сдающих. Для получения значка ступени БГТО — требовалось на соревнованиях сдать 10 норм, значка ГТО I-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11 норм.
8	1959г.	Усовершенствованный комплекс состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14-15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.
9	1965г.	Введена специальная ступень комплекса ГТО - «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).
10	1966г.	Разработана еще одна ступень - «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста.
11	1972г.	Утвержден и введен новый комплекс ГТО. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет. Комплекс состоял из 5 ступеней: I -я ступень - «Смелые и ловкие», 10— 13 лет, II-я ступень - «Спортивная смена», 14—15 лет, III -я ступень - «Сила и мужество», 16—18 лет, IV-я ступень - «Физическое совершенство», мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет, 5-я ступень - «Бодрость и здоровье», мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет. Зимнее многоборье ГТО входили: 4 нормы. В программу летнего многоборья 6 норм.
12	1972г.	Действует военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий IV ступени физкультурного комплекса ГТО.
13	1985г.	Введен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (возрастной диапазон — от 6 до 60 лет). Комплекс нового образца состоит из двух частей: 1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 6— 15 лет 2. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) для учащейся молодежи и трудящихся 16— 60 лет.

С 1931 – 1977гг. количество человек, сдавших нормативы комплекса ГТО I ступени, увеличилось в 9 раз (Рис. 1).

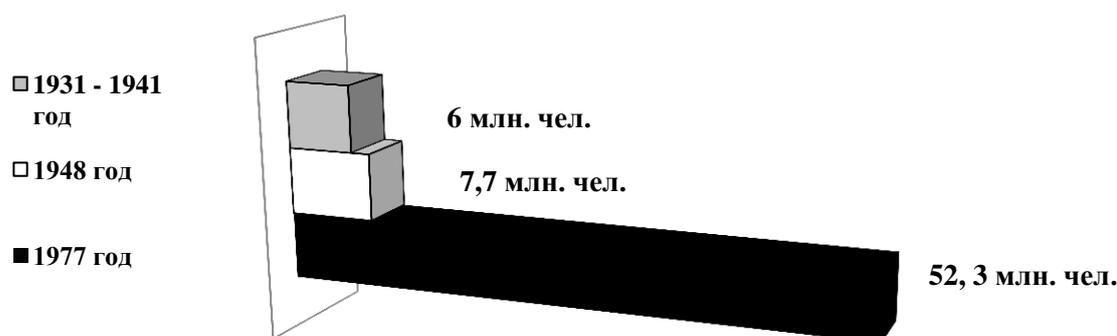


Рис. 1– Результаты введения комплекса ГТО.

Продолжением и развитием комплекса ГТО является Полиатлон. В 1992 году на основе, программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд» создаётся Полиатлон, в котором заложены основы физической подготовки, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов.

Современный Полиатлон представляет вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации [3].

Современные мероприятия по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО):

I. Организационно-экспериментальный этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации;

II. Этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди обучающихся всех образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации;

III. Этап повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди всех категорий населения Российской Федерации.

Проведение фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), является одной из форм, позволяющих вовлекать в данный процесс представителей широких слоев населения. Данная форма предполагает:

- спортивную составляющую (выполнение норм ВФСК ГТО);
- повышение уровня знаний населения о ВФСК ГТО;
- знаний о способах и методах ведения здорового образа жизни;
- способствует развитию творческих способностей.

В мае 2015 года состоялась Единая декада ГТО посвященная 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. В Декаде приняли участие 619 678 школьников (11,7 % от общего числа детей, имеющих основную группу здоровья) из 83 субъектов Российской Федерации. Для проведения мероприятия было создано 7 501 место тестирования, привлечено 25 714 судей, возраст участников 11 – 15 лет.

По итогам Декады 38,2 % от общего числа школьников принявших участие выполнили нормативы комплекса ГТО на знаки отличия:

- Более 52 тыс. чел. – золотой знак.
- 96 тыс. чел. – серебряный знак;
- 88 тыс. чел. – бронзовый знак.

Внедрение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" в городе Великие Луки прошло в рамках фестиваля физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ВЛГАФК и на площадках муниципальных образовательных учреждений.

Результаты Фестиваля физической подготовки студентов I-IV курсов Великолукской государственной академии физической культуры и спорта выявили, что в среднем:

- на золотой знак отличия выполнили: девушки 50% , юноши 60%;
- на серебряный знак отличия выполнили: девушки 27%, юноши 24%;
- на бронзовый знак отличия выполнили: девушки 11%, юноши 6%;
- не справились с нормативами: девушки 18%, юноши 11%.

По городу Великие Луки в 2015 году количество человек, привлеченных к подготовке населения к выполнению нормативов комплекса ГТО, составило:

- в образовательных организациях – 250 человек;
- в центрах тестирования -2 человек.

Количество человек, привлеченных к организации мероприятий по выполнению нормативов комплекса ГТО:

- в образовательных организациях – 50 человек;
- в центрах тестирования -2 человек.

В целях организации выполнения нормативов комплекса ГТО в городе Великие Луки было проведено 5 мероприятий:

- мероприятия в центрах тестирования – 2;
- мероприятия муниципального уровня – 3.

На муниципальном уровне приняли участие в выполнении нормативов комплекса ГТО 128 человек.

Из них:

III ступень (мальчики и девочки в возрасте 11-12 лет) – 64 человек;

IV ступень (юноши и девушки в возрасте 13-15 лет) – 64 человека.

В мероприятиях на уровне субъекта Российской Федерации приняло участие 8 человек:

III ступень:

- Золотой знак отличия – 3;
- Серебряный знак отличия – 2;
- Бронзовый знак отличия – 1.

IV ступень:

- Золотой знак отличия – 1;
- Бронзовый знак отличия – 3.

Внедрение и пропаганда комплекса (ГТО) в образовательных учреждениях высшего и среднего образования возможны при включении процесса подготовки и сдачи нормативов ГТО в систему не только физического, но патриотического и духовно-нравственного воспитания.

Для более эффективного внедрения комплекса ГТО в современных условиях необходимо:

1. Организация кластерного взаимодействия органов исполнительной власти и образовательных, общественных и религиозных организаций и учреждений.
2. Проведение процедуры сертификации центров по подготовке и сдаче нормативов ВФСК ГТО и создание единого реестра данных площадок.
3. Разработка положения и программы информационной политики по пропаганде ВФСК ГТО регионального уровня.
4. Разработка системы поощрения обучающихся в формах, предусмотренных федеральными, региональными, муниципальными нормативно-правовыми актами.
5. Включение в программы повышения квалификации, профессиональной переподготовки работников физической культуры, спорта, образования, медицинских учреждений и организаторов физкультурно-спортивной работы ответственных за пропаганду, подготовки и организации сдачи нормативов ВФСК ГТО
6. Проведение региональных конкурсов на лучшую организацию работы по внедрению и пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных образований, образовательных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций, включающих мероприятия, направленные на развитие патриотизма и духовно-нравственных ценностей.

Делегация Псковской области приняла участие в семинаре-совещании представителей субъектов Российской Федерации Северо-Западного федерального округа по реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который проводился 21-22 января 2016 г. в Ленинградской области.

29-30 марта 2016 г. на базе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта прошел обучающий семинар по программе «Организация работы спортивных судей по видам спорта, спортивным дисциплинам и упражнениям, включенным в Комплекс ГТО» в объеме 16 часов, слушателями которого стали около 90 человек: руководители, главные судьи Центров тестирования, судьи по видам испытаний (тестов) Комплекса ГТО. Заказчиком выступил ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки».

Следующим шагом в подготовке судейского корпуса станет обучение судей на базе физкультурно-спортивных организаций.

Завершился областной конкурс по организации и проведению пропагандистской и информационной работы по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» среди образовательных организаций («Лучший информационный стенд по Комплексу ГТО»).

В конкурсе приняли участие 16 муниципалитетов (47 образовательных организаций) Псковской области. На заседании региональной комиссии по подведению итогов конкурса были определены победители и призеры:

- 1 место – МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Куныинского района;
- 2 место – МБОУ «Дедовичская СШ №1»;
- 3 место – МБУ ДО «Центр дополнительного образования для детей» Пустошкинского района; 3 место – СП «Детский оздоровительно-образовательный центр» МБОУ «Центр образования Опочецкого района»[9].

Утверждение Положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» дало старт новому социальному проекту в России.

В данном случае новое – это хорошо забытое старое, обновленный продукт не является простой копией старого. Новая концепция программно-нормативных основ системы физического воспитания различных групп населения нашей страны возрождается на новом уровне это продиктовано велением времени и концептуальными положениями государственных документов, реализация которых призвана обеспечить развитие человеческого потенциала.

#### **Литература:**

1. Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». URL: <http://graph.document.kremlin.ru/page.aspx?1;3622440> (дата обращения: 20.08.2014).
2. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «ГТО» [Электронный ресурс] .- Электрон.дан. - Режим доступа: <https://user.gto.ru> - Загл. с экрана.
3. История. Полиатлон России [Электронный ресурс] .- Электрон.дан. - Режим доступа: <http://polyathlon-russia.com/aboutold> - Загл. С экрана.
4. Обучающий семинар по программе «Организация работы спортивных судей по видам спорта, спортивным дисциплинам и упражнениям, включенным в Комплекс ГТО» [Электронный ресурс] .- Электрон.дан. - Режим доступа: <http://www.csppskov.ru/rto60>.
5. Министерство спорта Российской Федерации. - Сборник официальных документов № 10. – 2014.

6. Результаты Фестиваля физической подготовки ВФСК «Готов к труду и обороне» студентов I-IV курсов Великолукской государственной академии физической культуры и спорта 17.09.2015.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО). Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] .- Электрон.дан. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/> - Загл. С экрана.
8. Лучший информационный стенд по Комплексу ГТО [Электронный ресурс] .- Электрон.дан. - Режим доступа: <http://www.csppskov.ru/2016/03/09/>.
9. Делегация Псковской области вернулась с семинар-совещания с представителями субъектов Российской Федерации, входящих в состав СЗФО [Электронный ресурс] .- Электрон.дан. - Режим доступа: <http://www.csppskov.ru/2016/01/25/>.

## АКТИВИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Юсупова Л.П., Кондратьева Н.Н., МБОУ «СОШ №11» г. Старый Оскол

Ключевые слова: мотивация, упражнения, оценка деятельности, результат деятельности.

Введение.

Исходя из общепсихологической теории деятельности как специфической активности личности, занятия физической культурой включают следующие три компонента: мотивацию, упражнения, результаты деятельности. Мотивацию образуют потребности, цели, мотивы, интересы. В качестве результатов выступают: биологический (прирост мышечной массы, повышение функциональных возможностей), педагогический (воспитание личностных качеств), психологический (развитие психических процессов, ощущений, представлений, мышления, воспитания и т.д.)

Мотивация при занятиях физической культурой. Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведения человека, но и во многом обуславливает конечный результат. Ребёнок, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение, проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознаёт, что занятия физической культурой нужны прежде всего для него.

Существуют несколько классификаций мотивов занятий физической культурой. Мы остановимся на одной из них. Г.Д. Бабушкин и др. выделяют следующие мотивы:

1. Осознаваемые и неосознаваемые;
2. Внутренние и внешние;
3. Процессуальные и результативные;
4. Постоянные и ситуативные.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать: 1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности; 2) высокая активность занятия физическими упражнениями товарищами по двору, группе, в семейном кругу; 3) разнообразие и доступность спортивных баз в микрорайоне; 4) высоко развитая пропаганда занятий физической культурой в школе; 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное время, но и в свободное.

Актуальность исследования.

Все эти факторы, воздействующие на ребёнка, создают благоприятные условия для возникновения у них мотив занятий физической культурой.

Возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющиеся и носить как устойчивый характер, так и ситуативный. Чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, ребёнок должен получить удовольствие от занятий и определенные результаты.

По характеру и направленности мотивы занятий физическими упражнениями связаны с процессом деятельности и ее результатами.

Первая группа мотивов реализуется в процессе занятий: ребёнок удовлетворяет потребность в движениях, получает наслаждение от процесса деятельности (азарт, соперничество, мышечные ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворения от выполнения сложных движений и победы). Формированию этой мотивации должно быть уделено постоянное внимание на уроках физической культуры.

Вторая группа мотивов направлена на результат деятельности. В процессе занятий физической культурой, ребёнок стремится к какому либо результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических занятий. Мотивы этой группы могут быть направлены на 1) самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств); 2) самовыражение и самоутверждение

(стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и пр.)

Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценка, убеждения, желания и пр.) Укрепление их обусловлено достигаемые результатами. Формированию этих мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивной секции.

Учитывая всю важность влияния физических упражнений на организм человека, необходимо с первых лет обучения в школе формировать у детей мотивы к занятиям физической культурой.

Цель исследования.

Выработки общей стратегии в решении проблемы активизации школьников на уроках физической культурой. Формирование взаимосвязи между интересом к физической культуре и активностью детей на уроках физической культурой.

Методика и организация исследования.

Выделяют следующие факторы, обуславливающие активность: особенности организации деятельности детей на физкультурных занятиях; оценка деятельности детей на занятиях; удовлетворенность детей уроками физической культуры; интерес к физической культуре; отношение детей к учителю физической культуры; потребность в движениях.

Теперь дадим краткую характеристику каждому из этих факторов.

Особенности организации деятельности детей на занятиях.

Активность занимающихся во многом зависит от того, как педагог организует их деятельность. Расположение детей при объяснении и показе новых упражнений, использование наглядной информации, четкая постановка задач, соблюдение принципов доступности и постепенности, оптимальный состав занимающихся в группе и т.д. – все это будет способствовать проявлению необходимой активности детей.

Оценка деятельности детей на занятиях. Данный фактор имеет большое психологическое воздействие на проявление активности детей. Любая оценка должна быть обязательно объективной. Правильное использование оценки будет в том случае, если она способствует развитию детей, вызывает у них побуждение работать самостоятельно. Специфика физической культуры такова, что отрицательная оценка несет в себе больше негативного, чем позитивного, Она скорее способствует отчуждению детей от физической культуры, чем развитию активности.

Удовлетворенность детей физкультурными занятиями. Удовлетворенность рассматривается как устойчивое, обобщенное отношение детей к физкультурным занятием и выступает как следствие. Причины удовлетворенности могут разные: отношение педагога к проведению занятий (скучное, монотонное, однообразное, яркое, неожиданное, эмоциональное и т.п.); отношение педагога к детям (характер взаимоотношений – благоприятный, конфликтный и пр.); достигаемые детьми на физкультурных занятиях результаты и оценка их педагогом и товарищами; чистота и опрятность в спортивном зале; разнообразие спортивного инвентаря; получаемая детьми оптимальная эмоциональная и физическая нагрузка.

Отношение детей к учителю физической культуры. Следует иметь в виду, что отношение детей к педагогу как личности является следствием отношения педагога к детям. Как построены взаимоотношения с детьми (уважение их как личности, требовательность и доброта, красота в обращении, понимание их душевного состояния и т.п.) – такое будет отношение к педагогу, а следовательно к занятию.

Результаты исследования.

Интерес к физической культуре определяется как активно - действенное отношение детей к физической культуре. Привлекательные стороны физической культуры изменяются с возрастом, что необходимо учитывать при организации занятий. Интерес может носить избирательный характер; у одних к подвижным играм; у других к бегу и т.д. Для педагога важно сформировать устойчивый интерес к физической культуре, чтобы в дальнейшем он перерос в потребность в занятиях физическими упражнениями. Не надо забывать, что первоначально интерес может возникнуть стихийно и неосознанно в виде влечения к склонности. Здесь как нам кажется и лежит основной путь приобщения детей к физической культуре. Чувство радости, эмоциональное возбуждения от движений вызывает вначале неосознанное влечение к занятиям физической культуре и постепенно закрепляется на подсознательном уровне. Возникает желание, как более высокая ступень влечения.

Потребность в движениях выступает как биологический фактор, определяющий активность детей на физкультурных занятиях. Высокий уровень двигательной активности обусловлен преобладанием возбуждения по «внутреннему балансу» и силой нервной системы. Лица с данным психосоматическим комплексом склонны к проявлению терпеливости при наступлении утомления, обладают большой работоспособностью, что необходимо учитывать при дозировке нагрузки. Лицам с низкой потребностью в движениях необходимо постоянное внимание со стороны педагога и контроль. При организации физических упражнений в парах. Желательно, чтобы в паре задействованы занимающиеся с разной двигательной активностью.

Способы повышения активности занимающихся на занятиях физической культурой.

Организация двигательная активность школьников определяет моторную плотность урока физической культуры. Достижение высокой моторной плотности не должно являться самоцелью для педагога. Во-первых, надо исходить из задач занятия: повышения двигательной активности не должно идти

в ущерб познавательной активности. Во-вторых, нужно учитывать ограниченные физические возможности школьников, необходимость для них периодов отдыха после выполнения физических упражнений.

Существует много путей и способов повышения активности занимающихся: правильная постановка задач на занятии; эмоциональное проведение занятия; создание положительного социально-психологического климата; устранение ненужных пауз и т.д. Педагоги использовали каждую из них.

1. Создание положительного эмоционального фона на физкультурных занятиях. Эмоциональный фон являлся важным фактором занятия. Он возникал с момента ожидания детьми физкультурного занятия и существовал на всем его протяжении. При этом эмоциональный настрой изменялся по ходу занятия в зависимости от самочувствия занимающихся, проявляемого ими интереса к упражнениям, в связи с оценкой их деятельности. Постоянной заботой педагога являлось создание и поддержание радостного настроения детей на занятии. Радость на занятии не надо специально и натужно придумывать. Ее не внедришь насильно в душу ребенка. Чтобы у детей сформировалось положительное отношение к физкультурным занятиям, необходимо, чтобы радостные переживания на занятии возникали неоднократно.

2. Использование игрового и соревновательного методов. Игра и соревнование в силу присущих им психологических особенностей – занимательности, престижности – вызывают сильный отклик у детей. Однако нередко возникают настолько сильные эмоции, что выполнение учебных задач становится невозможным. Дети теряют контроль над своим поведением, шумят, не слушают команд педагога и т.д. Сильные эмоциональные переживания долго затухают после окончания игры, не дают сосредоточиться на новом задании, даваемом педагогом. Поэтому использование игрового и соревновательного методов требует определенной формы, места и меры на физкультурном занятии.

Выполнение упражнений в соревновательной форме лучше планировать на конец занятия и ни в коем случае не перед разучиванием техники упражнений, так как возникающие у детей в процессе соревнований с товарищами эмоциональное возбуждение будет препятствовать концентрации внимания на технике движения, а сами движения сделает импульсивными, резкими.

Огромный эффект дал использование сюжетных физкультурных занятий, например, «путешествие в джунгли», «по страницам сказок А.С. Пушкин» и пр. Педагог создает сюжет, в котором используется обычный программный материал. Успешное проведение таких занятий связано с искусством перевоплощения педагога, играющего ту или иную роль. Он должен сам стать участником игры, сам должен поверить в реальность создаваемых им образом. Прimitивная привязка сюжета к реально выполняемым действиям эффекта не дает.

Хорошие результаты в повышении эмоциональности занятий дает использование музыкального сопровождения. Рекомендуется проведение под музыку ходьбы, бега, ОРУ. Музыка оказывает влияние на ребенка как ритмический раздражитель и как эмоциональный. Поэтому она оказывает положительное влияние лишь в том случае, если физические упражнения совершаются в ритме музыки (для этого подбирать музыку для занятий надо ритмичную).

Оптимальная загруженность занимающихся на занятии обеспечивается рядом организационно – педагогических мер: устранением ненужных пауз, осуществлением постоянного контроля за занимающимися, максимальным включением в учебную деятельность всех без исключения детей.

Устранение ненужных пауз. Длительные паузы снижают не только уровень вегетатики, необходимый для выполнения мышечной работы, но и рабочий настрой, мобилизационную готовность детей, расхолаживает их. Устранить эти простои можно несколькими путями:

- 1) обеспечить спортивными инвентарем всех занимающихся;
- 2) выполнением детьми в паузах подготовительных и подводящих упражнений;
- 3) наблюдением занимающихся за качеством выполнения упражнений другими детьми.

Максимальное включение в деятельность всех занимающихся. Данный фактор предполагает активное выполнение физических упражнений, наблюдение за деятельностью товарищей, помощь в проведении занятия педагогу (сбор инвентаря, помощь в судействе и пр.). Особое внимание следует уделить организации работы по парам.

Соблюдение дидактических принципов. Активность на физкультурном занятии во многом определяется соблюдением педагогом дидактических принципов. Из всего многообразия принципов нами рассматриваются те, которые главным образом способствуют повышению активности занимающихся.

Выводы:

1. С целью выработки общей стратегии решения проблемы активизации школьников на уроках физической культурой необходимо проводить собрания родителей, педагогического коллектива, где постоянно подчеркивать значимость физического воспитания для детей, тем самым формируя общественное мнение по этому вопросу.

2. Проводить как традиционные физкультурные занятия, так и нетрадиционные, чередуя их. 3. При проведении уроков физической культурой широко применять подвижные игры, причем, требующие групповых взаимодействий. Развивать творческое мышление детей при их проведении.

4. Учить детей самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Привлекать их в качестве помощников при проведении подвижных игр, судействе, при выполнении ОРУ.

5. При проведении занятий физическими упражнениями создавать радостную, приподнятую атмосферу. Занятия проводить под музыку.

6. Учитывать интересы школьников при проведении уроков физической культуры.

Активность детей напрямую зависит от трудности упражнений. Показано, что слишком сложный и непонятный для детей материал резко снижает их активность. В то же время простое задание быстро приводит к потере интереса к нему, вследствие чего активность также снижается. Следовательно, физические упражнения должны быть оптимальными по трудности. Определение трудности тесно связано с доступностью. Выделяют следующие виды доступности упражнений (М.М. Боген, 1985): физическая доступность (возможность выполнить упражнение, требующие определенного уровня развития физических качеств); психологическая доступность (отсутствие боязни выполнить упражнение); умственная доступность (возможность осмысления задания). Индивидуальный подход к оценке занимающихся состоит в оценке не столько объективно достигаемых результатов, сколько старания ребенка с учетом его возможностей, психологических особенностей, ситуации.

#### **Литература:**

1. Артамонов В.Н. Психологическая наука учителя физической культуры. – Физкультура в школе – 1990. - № 10 – С.29.
2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни: - М.: Физкультура и спорт, 1988 – 189с.
3. Вечирко Н.В. Работа с шестиклассниками: трудно, но интересно – Физкультура в школе – 1991- №2 – С.7 – 10.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Издательство Академии наук СССР, институт психологии, 1990 – 428 с.
5. Веселов В.Ф. Эффективнее пропагандировать физическую культуру и спорт// Теория и практика физической культуры. – 1991 - № 2 – С. 62 – 64.
6. Годиенко В.Г. В творческом поиске: (О нетрадиционных формах обучения)// Физическая культура в школе. – 1996. - № 6. – С. 36 – 37.
7. Гришин В.Г. Развитие мотивации к учению. – М.: Просвещение, 1989 – 208 с.
8. Дергач А.А. Педагогическая и психологическая деятельность организатора физической культуры. – М.: Педагогика – 1989 – 308 с.
9. Зайцев В.И. Без действенного контроля нельзя повысить эффективность школьного физического воспитания. - Физическая культура в школе – 1990 - № 10 – С. 41 – 88.
10. Зорина Л.Я. Дидактические основы формирования системности занятий у школьников. – М.: Педагогика – 1978 – 128 с.
11. Латыпов И.В. Каким должно быть физическое воспитание в современной школе/Спорт в школе. 2009. № 17.
12. Материалы инструктивно-методических писем «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области»/ БелРИПКППС 2008-2010гг.
13. Никифоров А.А. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр /БелРИПКППС. 2008.

**РАЗДЕЛ III.**

**НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ  
СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

## ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА РАННЕМ ЭТАПЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

О.Н. Абакшина, инструктор по физической культуре, МБОУ ДС № 45 «Росинка» Старооскольского городского округа

Проблема воспитания и обучения одаренных детей не нова, но в настоящее время особенно актуальна, так как упущен вопрос раннего распознавания одаренности у детей. В муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 45 «Росинка» Старооскольского городского округа созданы оптимальные условия для развития и поддержки спортивно-одаренных детей на раннем этапе физического развития.

Гуманизация системы непрерывного образования, в том числе и первого его звена – дошкольного, предполагает ориентацию на личность ребенка, создание благоприятных условий для проявления и развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и индивидуализации подхода к каждому из них.

В числе ярких индивидуальных отличий ребенка – способность и одаренность. Как правило, под способностями понимаются особенности ребенка, обеспечивающие высокие достижения в конкретном виде деятельности. Одаренность трактуется, как качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения действий.

Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года ставит одну из приоритетных задач образования - модернизации институтов системы образования как инструментов социального развития, в том числе: создание системы выявления и поддержки одаренных детей и талантливой молодежи [5, с. 4].

Исследователями установлено, что наиболее благоприятный период для развития способностей – это дошкольное детство. В дошкольном возрасте отчетливо проявляются творческие возможности, изобретательность ребенка. Это сенситивный период для развития художественных, психомоторных способностей. Важно использовать возможности этого периода для развития дарований дошкольника.

Между тем, в настоящее время выявлено довольно значительное разнообразие видов человеческой одаренности. В их числе – общая интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная одаренность – обнаруживающие себя уже в дошкольный период жизни [2, с. 27]. Психомоторная одаренность проявляется в сфере движений, и заметить ее можно по следующим признакам:

- повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координационными движениями;
- умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
- умение выступать инициатором двигательной деятельности, собственная позиция в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
- использование своего «двигательного багажа» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
- умение проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

Важной психологической чертой спортивно одаренных детей является соревновательность. Она проявляется в стремлении к победе, доводить результаты своей деятельности до их соответствия самым высоким требованиям.

Одной из актуальных проблем современного общества является отсутствие интереса к физкультуре и спорту со стороны взрослых и занятость родителей, что ведет к снижению интереса к двигательной активности и у детей. Вместо активной двигательной деятельности, ребенок, имеющий психомоторную одаренность, вынужден проводить время перед телевизором или у компьютера.

Таким образом, возникла необходимость разработки дополнительных занятий, способствующих оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одаренность.

Работа по развитию физического потенциала дошкольников в детском саду ведется по трем приоритетным направлениям:

- организация образовательной (двигательной) деятельности с детьми;
- организация методической работы с педагогическими кадрами;
- совместная деятельность с семьями воспитанников и социумом.

Организация образовательной деятельности с детьми

С принятием новых федеральных нормативных документов возникла необходимость радикальных изменений в организации образовательной деятельности: образовательные задачи решаются не только в ходе непосредственно образовательной деятельности, но и в режимных моментах, в совместной деятельности детей с педагогом, в самостоятельной деятельности детей и в совместной деятельности с семьей.

Двигательная деятельность с детьми строится на основе дифференцированного подхода, обеспечивающего индивидуальную траекторию развития каждого ребёнка. Дифференцированное обучение позволяет уделять внимание «сильному», работать более эффективно с детьми, имеющими более развитые физические качества. Такой способ взаимодействия педагога с ребенком ориентирует каждого из них на успех, радость достижения, а значит, и на продвижение вперед, поскольку именно успех и радость достижения создают уверенность в силах.

В результате была разработана система физических упражнений по легкой атлетике для дошкольников. Данные занятия ориентированы на детей с высоким уровнем физического развития и имеющих явно выраженные природные двигательные задатки.

Принципиальное отличие занятий и упражнений достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Занятия детей легкой атлетикой предполагают повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и через скакалку, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Занятия по легкой атлетике представляют собой стройную гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. В занятиях выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Кроме того, характер данных занятий обеспечивает реализацию одного из направлений Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» - выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных детей. В которой отмечается, что выявление, развитие и поддержка одаренных детей образуют единую систему. Ни одна из этих форм работы не может являться самоцелью и выступать в отрыве от других [6, с. 3].

Чтобы создать у дошкольников интерес, положительное отношение к физической культуре и спорту, эффективно взаимодействуем со спортивными школами и секциями: организуем экскурсии в специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва № 1, приглашаем лучших спортсменов Старооскольского городского округа с показательными выступлениями, для проведения мастер-класса. С целью выявления и привлечения к занятиям спортом талантливых детей в детско-юношеских спортивных школах, а также пропаганды здорового образа жизни активно участвуем в городской Спартакиаде среди дошкольных образовательных учреждений.

Организация совместной деятельности с семьями воспитанников и социумом.

Важным фактором содействия формированию значимых личностных качеств дошкольника является создание единого образовательного пространства «Семья – дошкольное образовательное учреждение». Совместная деятельность с семьями воспитанников позволяет родителям увидеть, в каком направлении возможно более успешное развитие своего ребенка.

С целью установления доверительных отношений между родителями и педагогами, определения задач совместной работы проводятся Дни открытых дверей, в ходе которых родители имеют возможность участвовать в образовательной деятельности, видеть достижения своих детей. Родители активно участвуют в праздниках, развлечениях: «Детский марафон», «Легкоатлетический пробег», «Я и папа – чемпионы», «Папа, мама, я – спортивная семья», зимних лыжных походах «За здоровьем на лесную поляну!», включаются в конкурсное и соревновательное движение.

Дошкольное учреждение в свою очередь пропагандирует положительный семейный опыт воспитания: организует презентации семей, ведущих здоровый образ жизни, активно участвующих в спортивных мероприятиях, отправляем благодарственные письма активным мамам ко Дню Матери,

вручаем дипломы спортивным папам. Взаимодействие с родителями ведется постоянно, на официальном сайте дошкольного учреждения функционирует страничка «Семья и семейные ценности». В режиме реального времени родители могут получить ответы на волнующие вопросы на форуме.

Совершенствуется работа в рамках сетевого взаимодействия: осуществление преемственности в работе дошкольного учреждения и школы в вопросах физического воспитания, проводим совместные спортивные праздники. Совместно с социальными партнерами организуем встречи за «круглым столом»: «Выявление и развитие одаренных детей на раннем этапе физического развития», «Проблемы работы с одаренными детьми и пути их решения в образовательном учреждении», мастер-класс «Степ-аэробика – шаг навстречу здоровью!»

Полученные результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, посещающих данные занятия (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.
5. Увеличение количества дошкольников, посещающих дополнительно спортивные секции и школы.

В результате работы по выявлению и развитию спортивно одаренных детей на раннем этапе физического развития достигнуты определенные результаты. Дошкольники подготовительных к школе групп с 2009-2010 учебного года являются постоянными победителями городских соревнований по аэробике среди дошкольных образовательных учреждений.

В рамках городской Спартакиады среди дошкольных образовательных учреждений воспитанники детского сада № 45 «Росинка» дважды становились абсолютными победителями в командном зачете (2010 год – 1-я городская Спартакиада среди ДООУ, 2012 год – 3-я городская Спартакиада среди ДООУ); 2013 год – II место в 4-й городской Спартакиаде среди ДООУ, 2015 год – III место в 5-й городской Спартакиаде среди ДООУ. А также дошкольники стабильно показывают высокие результаты (выше уровня своих сверстников) в личном первенстве в рамках городской Спартакиады среди ДООУ: прыжки в длину с места – 176-180см, прыжки со скакалкой за 10 сек – 36-40 раз, бег 30м - 5,84 – 5,76с, метание мешочка 100 г – 18-21м.

В детском саду создан мобильный банк данных о достижении воспитанников, информация размещена на официальном сайте дошкольного учреждения.

По результатам анализа реальных спортивных достижений дошкольников - за 5 лет 57% талантливых детей были привлечены к занятиям спортом в детско-юношеские спортивные школы городского округа и 15% из них уже сейчас имеют за плечами победы на престижных спортивных соревнованиях.

Работа по развитию и поддержке спортивно-одаренных дошкольников на этом не заканчивается, и цель остается неизменной. Те люди, которые будут активно работать в 2050 году, уже родились, живут рядом с нами. Насколько нам удастся раскрыть талант каждого ребенка, настолько Россия будет конкурентоспособнее и благополучнее....

### **Литература:**

1. Адашкявичене Э.И., Карманова Л.В., Коровина Л.М. и др. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) /: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.
2. Авторский коллектив: Богоявленская Д. Б. (ответственный редактор), Шадриков В. Д. (научный редактор), Бабаева Ю. Д., Брушлинский А. В., Дружинин В. Н., Ильясов И. И., Калиш И. В., Лейтес Н. С., Матюшкин А. М., Мелик- Пашаев А. А., Панов В. И., Ушаков В. Д., Холодная М. А., Шумакова Н. Б., Юркевич В. С. Рабочая концепция одаренности. — 2-е изд., расш. и перераб. — М., 2003. — с.50
3. Бондарь Е. И. Создание ситуации успеха – условие развития одаренной личности //Одаренный ребенок. – 2008. – № 3. – С. 93–97.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.
5. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, от 17 ноября 2008 г. № 1662-р
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» от 04 февраля 2010 г. Пр-271
7. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
8. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
9. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.
10. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.

11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ НА ЧЕМПИОНАТАХ РОССИИ В ПОСТСОВЕТСКИЙ ПЕРИОД**

Акиев А.Г., Мясникова Т.И., Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спортивные результаты, легкая атлетика, беговые дисциплины, спортивные достижения, конкуренция регионов, призовые места, чемпионат России.

**ВВЕДЕНИЕ.** Спортивные результаты характеризуют количественные и качественные показатели соревновательной деятельности. Целью любого спортсмена в соревновательной деятельности является достижение высоких результатов. К высоким результатам в спорте относят рекорды, установленные спортсменами и завоевание спортсменами призовых мест. Исследование динамики результатов позволяет выявить сильные и слабые стороны системы спортивной подготовки, выявить резервы для повышения результативности.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализу спортивных достижений в беговых видах легкой атлетики посвящено немало работ отечественных и зарубежных специалистов [2 и др.]. В тоже время исследования регионального аспекта данной проблематики носят фрагментарный характер.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – выявление тенденций динамики спортивных результатов легкоатлетов Свердловской области в беговых дисциплинах на Чемпионатах России по легкой атлетике в период с 1992 по 2016 г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В статье рассматриваются беговые дисциплины легкой атлетики и изучаются результаты спортсменов Свердловской области на Чемпионатах России в постсоветский период. Исследования проводилось по следующим направлениям:

- анализ динамики результативности легкоатлетов Свердловской области в сравнении с аналогичными показателями спортсменов других регионов;
- установление наиболее успешных для легкоатлетов Свердловской области;
- гендерный анализ динамики результативности легкоатлетов Свердловской области;
- установление наиболее результативных для Свердловской области Чемпионатов России по легкой атлетике.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Впервые в Свердловской области соревнования по легкой атлетике, включая беговые дисциплины, были проведены в 1920 году на Приуральской Олимпиаде. К концу 90-х годов в Свердловской области была создана мощная система подготовки легкоатлетов высокого класса.

На сегодняшний день результаты свердловских легкоатлетов в беговых дисциплинах можно считать высокими, так как Свердловская область входит в число десяти лучших регионов России. Эта десятка лучших носит название Супер Лига. На Чемпионате России в 2016 году Свердловская область заняла пятую строчку в Супер Лиге.

На рисунке 1 представлена динамика количества призовых мест легкоатлетов Свердловской области в сравнении с результатами спортсменов других регионов в беговых дисциплинах на Чемпионатах России 1992–2016 гг., входящих в пятерку лучших регионов в Супер Лиге по количеству медалей на Чемпионате России 2016 года по легкой атлетике.

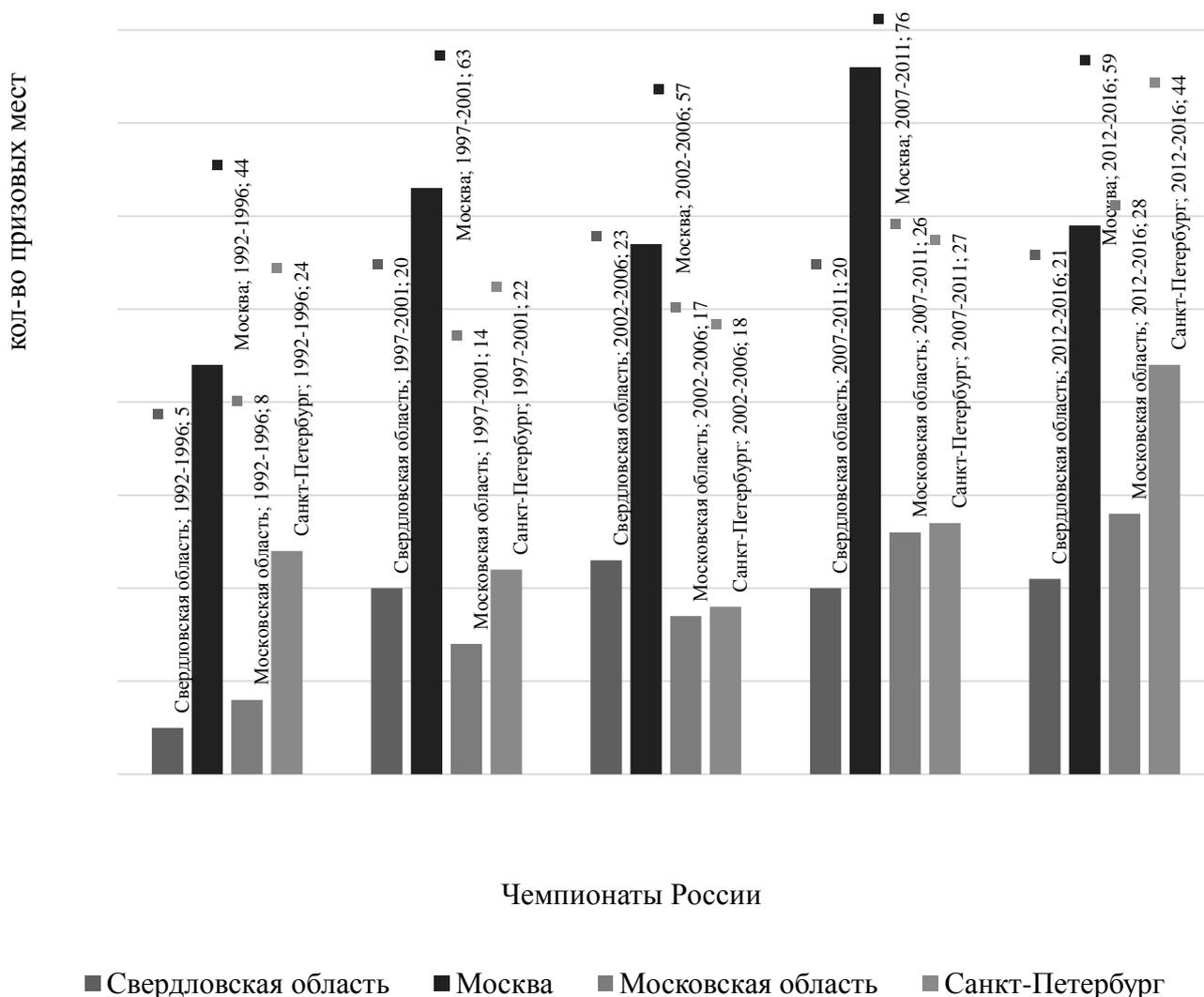


Рис. 1. Динамика количества призовых мест легкоатлетов Свердловской области и ведущих регионов РФ в беговых дисциплинах на Чемпионатах России 1992–2016 гг.

По данным рисунка 1 можно констатировать, что на протяжении всех Чемпионатов России по легкой атлетике в беговых дисциплинах лидирует с большим преимуществом легкоатлеты г. Москвы. У сборной команды Свердловской области следует отметить стабильность результатов с 1997 по 2016 гг. Во второй пятилетке рассматриваемого периода Свердловская область показала 3 место, уступив только сборным командам г. Москвы и г. Санкт-Петербурга. В первой пятилетке XXI века Свердловская область показала лучший результат в постсоветский период развития – заняла 2 место, уступив лишь сборной команде г. Москвы. По общему количеству призовых мест в беговых дисциплинах на Чемпионатах России в постсоветский период Свердловская область занимает четвертое место (89 медалей), первое место занимает Москва (299 медалей), второе место у Санкт-Петербурга (135 медалей) и на третьем месте сборная Московской области (93 медали).

В таблице 1 представлена динамика количества призовых мест, завоеванных легкоатлетами разных регионов РФ в беговых дисциплинах 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м и 5000м на Чемпионатах России 1992–2016 гг.[3].

Таблица 1. Динамика количества призовых мест, завоеванных легкоатлетами разных регионов РФ на Чемпионатах России 1992–2016гг.

Годы	Спортивные дисциплины					
	100м	200м	400м	800м	1500м	5000м
1	2	3	4	5	6	7
Свердловская область						
1992-1996	0	0	4	0	0	1
1997-2001	2	3	6	7	2	0
2002-2006	3	6	7	5	0	2
2007-2011	2	4	6	5	1	2

2012-2016	0	0	9	8	1	3
Москва						
1992-1996	14	11	3	7	7	2
1997-2001	11	6	11	11	14	10
2002-2006	13	5	9	8	13	9
2007-2011	11	12	9	14	16	14
2012-2016	7	12	7	12	13	8
Московская область						
1992-1996	1	2	0	4	1	0
1997-2001	3	0	1	7	3	0
2002-2006	5	1	1	6	3	1
2007-2011	3	4	4	9	2	4
2012-2016	2	3	9	6	4	4
Санкт-Петербург						
1992-1996	6	4	5	1	4	4
1997-2001	2	5	8	2	1	4
2002-2006	2	2	6	5	2	1
2007-2011	3	4	4	6	10	0
2012-2016	9	14	3	0	17	1

Суммарные обобщенные данные по призовым местам спортсменов Свердловской области на Чемпионатах России в период 1992–2016 гг. из таблицы 1 представлены на рисунке 2.

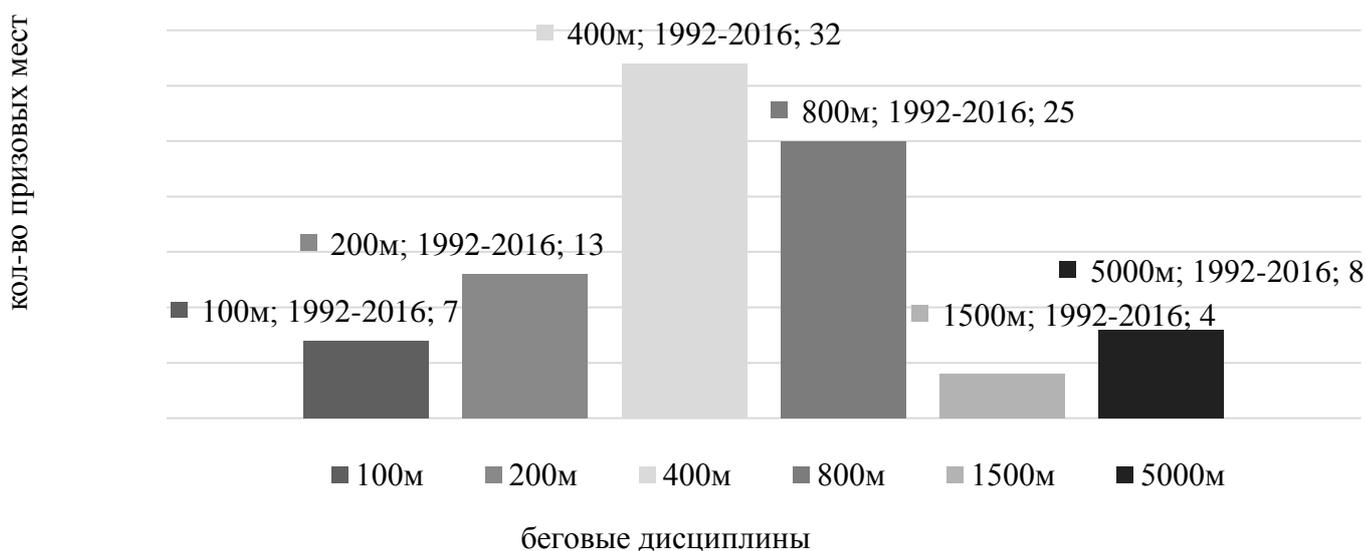


Рис.2. Количество призовых мест, завоеванных свердловскими легкоатлетами в беговых дисциплинах на Чемпионатах России 1992–2016 гг.

Данные таблицы 1 и рисунка 2 показывают, что наибольшее количество медалей легкоатлеты Свердловской области на Чемпионатах России завоевали в беговой дисциплине 400 м. Победителями и призерами в этой беговой дисциплине в разные годы рассматриваемого периода становились: Ольга Котлярова, Андрей Семенов, Дмитрий Форшев, Татьяна Вешкурова, Павел Тренихин, Ксения Усталова и Алена Мамина [4]. Безмедалным в данной беговой дисциплине был только период с 1992 по 1996 гг. Средний ежегодный медальный «урожай» в дисциплине бег 400 м составил более 1 медали, а за каждый пятилетний период – более 6 медалей.

Также можно отметить результаты в беговой дисциплине 800 м. За 25-летний период, рассматриваемый в данной статье, легкоатлеты Свердловской области в среднем завоевывали одну медаль ежегодно. Можно отметить вклад таких спортсменов, как Борис Кавешников, Дмитрий Богданов, Наталья Хрущелева, Ольга Котлярова, Мария Савинова, Иван Нестеров, Екатерина Поистогова, Степан Поистогов и Анастасия Баздырева [4].

Худшие выступления свердловских спортсменов отмечены в беговой дисциплине 1500 м, в которой завоевано всего 4 медали за 25 лет. В беговых дисциплинах 100 м, 200 м и 5000 м в рассматриваемый период медали завоевывались один раз в 2-4 года. На дистанциях 100 м и 200 м особо отличился

свердловский спринтер Иван Теплых, на счету которого 6 медалей разного достоинства в период 2004–2010 гг. [1].

Исследование динамики количества призовых мест свердловских легкоатлетов в беговых видах в сравнении с сильнейшими регионами России, а также выявление лучших и худших выступлений на Чемпионатах России в беговых дисциплинах легкоатлетов из Свердловской области не дает полной характеристики результативности свердловских спортсменов в беговых дисциплинах. Имеет смысл рассмотреть динамику количества призовых мест отдельно среди мужчин и женщин. На рисунке 3 представлены результаты анализа выступлений легкоатлетов и легкоатлеток Свердловской области в беговых дисциплинах на Чемпионатах России по легкой атлетике в период с 1992 по 2016 гг.

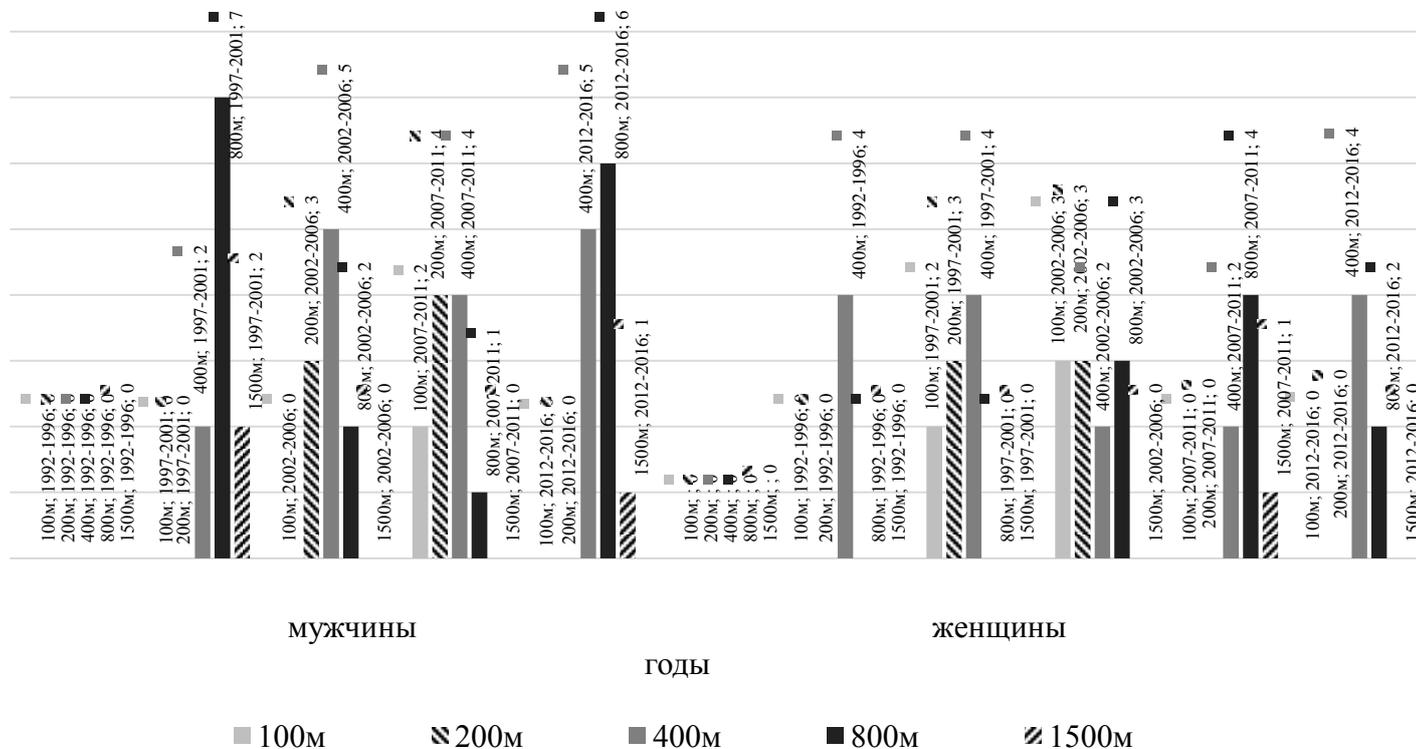
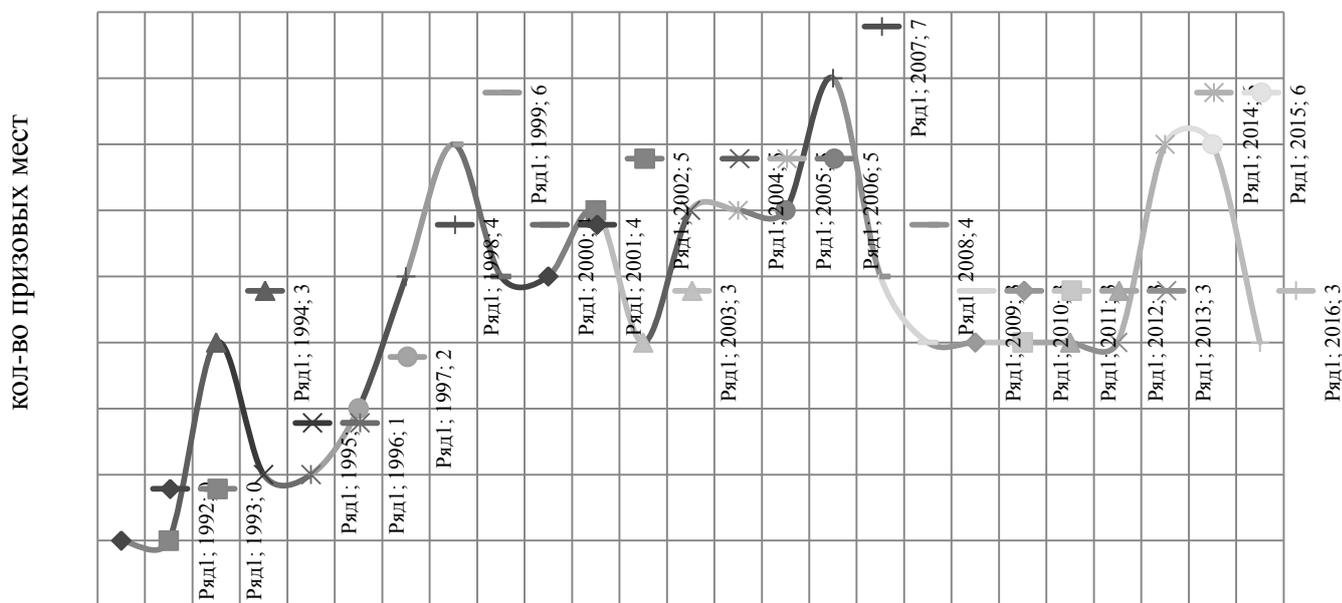


Рис.3. Динамика количества призовых мест легкоатлетов сборной Свердловской области в беговых дисциплинах на Чемпионатах России в период с 1992 по 2016 гг.

По данным рисунка 3 можно отметить, что наиболее успешными дисциплинами, как у мужчин, так и у женщин являются 400 м и 800 м. Наиболее результативными периодами у мужчин стали 2012–2016 гг., а у женщин 2002–2011 гг. за период 1992–2016 гг. За постсоветский период развития на Чемпионатах России мужчины завоевали 44 медали, а женщины 37 медалей, что показывает незначительное превосходство мужской сборной в количестве завоеванных призовых медалей.

На рисунке 4 представлена динамика количества призовых мест свердловских легкоатлетов в беговых дисциплинах на Чемпионатах России по легкой атлетике в период с 1992 по 2016 гг.



### Чемпионаты России

Рис. 4. Динамика количества призовых мест свердловских легкоатлетов в беговых дисциплинах на Чемпионатах России по легкой атлетике в период с 1992 по 2016 гг.

По данным рисунка 4 можно констатировать, что самые низкие показатели свердловских спортсменов по завоеванным медалям в беговых дисциплинах на Чемпионатах России по легкой атлетике зафиксированы в период 1992–1998 гг., а самые высокие – в 2007, 1999, 2014 и 2015 гг.

**ВЫВОДЫ.** В целом анализ результативности выступлений легкоатлетов Свердловской области в беговых дисциплинах в сравнении с результатами легкоатлетов других регионов показал относительную стабильность результатов. Обнаружено, что наивысших результатов свердловские легкоатлеты достигли в беговых дисциплинах 400 м и 800 м. Для повышения результативности в остальных беговых дисциплинах необходимо проанализировать систему и используемые методики в подготовке спортсменов ведущих регионов и сравнить их с реализуемыми в Свердловской области.

Анализ динамики результативности отдельно среди мужчин и женщин сборной Свердловской области по легкой атлетике показал, что мужчины и женщины выступают приблизительно на одном уровне, показывая относительную стабильность результатов на Чемпионатах России.

#### Литература:

1. Чемпионат России по лёгкой атлетике// Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wikipedia.org>. (дата обращения: 15.09.2016).
2. Ерохина, О.А. Анализ достижений российских легкоатлетов на Играх Олимпиады и Чемпионатах Мира / О.В. Ерохина. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – Вып. 2 – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-dostizheniy-rossiyskih-legkoatletov-na-igrakh-olimpiad-i-chempionatah-mira>, свободный.
3. На СТАРТ [Электронный ресурс] / Belyakov Studio. – Режим доступа: <http://www.nastart.org/index.php>, свободный.
4. Урал-атлетикс [Электронный ресурс]. – Екатеринбург: 2010. – Режим доступа: <http://uralathletics.ru/>, свободный.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ III И II РАЗРЯДОВ

Александров С.Н., ассистент кафедры физвоспитания ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец

Главная задача на этапе начального становления техники лыжника-гонщика заключается в создании «школы движений», в обучении рациональным двигательным действиям с последующим их совершенствованием в процессе тренировок. И отсутствие «школы движений» в работе рук, неумение распределить усилия на протяжении всего отталкивания, отсутствие необходимой жесткой системы «рука-туловище» приводят к неэффективности движений и слабому отталкиванию рукой.

В классификации способов передвижения на лыжах классические лыжные ходы подразделяются на две группы - попеременные и одновременные. В основу принципа деления ходов на группы положен характер работы рук и количество скользящих шагов в цикле движения.

Скользящий шаг, который является основой в лыжных ходах, подразделяется на периоды и фазы. Начало и конец каждой фазы можно отличить по характерным позам лыжника – граничным моментам. Название фаз установлено, исходя из главных, определяющих двигательных действий лыжника. В каждой фазе спортсмен с помощью действий решает конкретную двигательную задачу.

В попеременном двухшажном ходе установлены два периода – период скольжения и период отталкивания. В свою очередь каждый период делится на более мелкие части – фазы. Их в скользящем шаге пять: три в периоде скольжения, две в периоде отталкивания.

В цикле одновременного безшажного хода выделен один период скольжения, так как лыжник непрерывно скользит и не останавливается для отталкивания ног. В периоде скольжения четко различают две фазы: скольжение без отталкивания руками и скольжение с отталкиванием руками.

Цикл одновременного одношажного хода состоит из двух периодов: периода скольжения и периода отталкивания. В периоде скольжения три фазы: одноопорное, двухопорное и скольжение с подседанием на толчковой ноге. В периоде отталкивания таких фаз две: отталкивание со сгибанием и отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Полный цикл хода делится на два периода скольжения и два периода отталкивания, которые в свою очередь делятся на фазы. Первый период скольжения состоит из трех фаз: одноопорного скольжения с отталкиванием руками, двухопорного скольжения с выпрямлением туловища и скольжения с подседанием на толчковой ноге.

Первый период отталкивания имеет две фазы: отталкивание со сгибанием и отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Второй период скольжения состоит из двух фаз: одноопорное свободное скольжение с выпрямлением опорной ноги и скольжение с подседанием на опорной ноге. Во втором периоде отталкивания выделены две фазы: отталкивание со сгибанием и отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Анализ техники скользящего шага лыжников-гонщиков III спортивного разряда показал, что у них просматриваются границы периодов и фаз, в движениях отмечается определенная ритмичность, диапазон разброса величин в характеристиках невелик, движения характеризуются некоторой рациональностью.

В подготовке к толчку лыжник занимает положение, которое не позволяет в полной мере использовать свои физические возможности для выполнения мощного отталкивания. Голень к лыже расположена под острым углом, нога в коленном суставе сильно согнута. Такое положение не позволяет спортсмену расслабить мышцы нижних конечностей, что естественно приводит к быстрому их утомлению. Недостаточное сгибание ноги в коленном и излишнее выпрямление туловища в тазобедренном суставе не позволяет принять правильного положения для отталкивания «на взлет». При этом затрудняется перемещение общего центра тяжести (переката) над опорой, туловище находится сзади и занимает невыгодное положение. В заключительной фазе отталкивания нога в коленном суставе находится в недовыпрямленном положении, туловище отклонено назад. Следовательно, сила отталкивания не направлена вдоль осей суставов.

Такое нерациональное расположение звеньев тела в период отталкивания отрицательно сказывается на перемещении общего центра над опорой. Создается неустойчивое положение, которое приводит к увеличению времени двухопорного скольжения. Величина усилий по вертикали при толчке ногой составляет 105 кг, по горизонтали 80 кг.

К моменту окончания отталкивания ногой лыжник переносит тяжесть тела на сильно согнутую маховую ногу и в таком положении продолжает находиться в фазе свободного скольжения, при этом колено накрывает носок ботинка.

Следует также отметить, что лыжники III разряда постановку лыжной палки на опору осуществляют в оптимальном угле и сразу же начинают на нее давление, однако по мере выполнения отталкивания, за счет излишнего сгибания руки в локтевом суставе, давление на опору уменьшается и к концу толчка достигает 9 кг. Отсутствие жесткой системы между рукой и туловищем не создает необходимого облегчения во II фазе периода скольжения. При этом рука занимает невыгодное положение перед финальной частью толчка, что в конечном итоге отражается на горизонтальной составляющей опорной реакции. В результате отмеченных недостатков скорость во II фазе снижается.

Рассмотрим технику лыжников-гонщиков II спортивного разряда. Техника движений лыжников данного уровня подготовленности отличается недостаточно четкими границами периодов и фаз скользящего шага, незначительным диапазоном разброса величин в характеристиках движения. Однако рациональность техники еще низка. Перед подготовкой к отталкиванию наблюдается недовыпрямление ноги в голеностопном и коленном суставах, что приводит к напряженному положению мышц нижних конечностей перед отталкиванием.

Глубина подседания в коленном суставе еще незначительна и не обеспечивает достаточно хорошего растягивания мышц ног. При этом наблюдается значительное выпрямление туловища, не характерное для современных требований к технике. Такое расположение отдельных звеньев тела не обеспечивает своевременного перемещения общего центра тяжести из крайне-заднего в крайне-переднее положение (переката) и необходимого положения тела для рационального направления усилий в конце толчка ногой (вдоль осей суставов). К концу отталкивания обнаруживается недовыпрямление ноги в голеностопном и коленном, чрезмерное выпрямление туловища в тазобедренном суставах, что не дает возможности выполнить толчок “на взлет” и приложить максимум усилий.

В характере работы рук отмечаются почти те же недостатки, которые выявлены у спортсменов III разряда. Закрепленный неправильный двигательный навык в работе рук в дальнейшем устойчиво сохраняется и без целенаправленной работы его трудно устранить.

Выявленные недостатки в отдельных положениях, нерациональное распределение усилий в процессе подготовки и выполнения отталкивания снижает скорость в фазах и уменьшает величину пройденного пути.

Таким образом, анализ техники движений лыжников-гонщиков младших разрядов позволил установить следующие характерные особенности.

В движениях лыжников III разряда просматриваются границы периодов и фаз скользящего шага, наблюдается определенная ритмичность, уменьшается диапазон разброса величин в характеристиках и отмечается некоторая рациональность в двигательных действиях.

В процессе подготовки и выполнения отталкивания имеется ряд существенных недостатков: сгибание ноги в коленном суставе (колено накрывает носок ботинка), преждевременное выпрямление туловища, недостаточная глубина подседания, недовыпрямление ноги в коленном и чрезмерное сгибание туловища в тазобедренном суставах.

Нерациональное расположение отдельных звеньев тела при подготовке к толчку приводит к недостаточным усилиям в периоде отталкивания, малым величинам пройденного пути и скорости скользящего шага.

У лыжников-гонщиков II разряда удастся четко установить граничные моменты периодов и фаз, ритмичность в движениях, оптимальные величины разброса в характеристиках, большую рациональность в двигательных действиях.

В работе рук установлены такие ошибки: сгибание рук в локтевых суставах, слабое облегчение на опору во II фазе скольжения, отсутствие жесткой системы “рука-туловище”, малые величины усилий в финальной части толчка.

Таким образом, в технике второразрядников наблюдается преемственность в недостатках, присущих лыжникам-новичкам и спортсменам III разряда.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ И ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

Е.К. Аленушкина, Т.А. Степнова, МБДОУ ДС № 5 «Незабудка», г. Старый Оскол

В связи с введением нового Федерального государственного стандарта в систему дошкольного образования изменился подход к решению вопросов взаимодействия узких специалистов ДОУ. В настоящий момент особенно актуальными являются вопросы комплексного взаимодействия узких специалистов ДОУ.

Одной из главных задач нашего дошкольного учреждения является оптимизация системы работы ДОУ по созданию условия формирования ценностей здорового образа жизни, в соответствии с правилами личной безопасности и совершенствованию форм организации режима двигательной активности, сочетая игровые и обучающие элементы.

Единый подход к воспитанию подрастающего поколения, единый стиль работы в целом характерен для специалистов нашего детского сада. Развитие жизнеспособности детей, основных двигательных функций – задачи стоящие как перед музыкальным руководителем, так и перед инструктором по физической культуре.

Система и комплексный подход развития основных физических навыков должны присутствовать на музыкальном занятии и физкультуре[1].

Являясь музыкальными руководителями, мы ведем работу, направленную на развитие, как музыкальных способностей детей, так и на укрепление общего физического здоровья дошкольников.

Одним из видов музыкальной деятельности являются музыкально-ритмические движения, в процессе разучивания которых, мы осуществляем знакомство детей, как с движениями, характерными для ритмики, хореографии, так и для аэробики.

Содействие гармоничному физическому и музыкальному развитию, технической подготовленности это основные задачи, которые мы ставим перед собой в своей работе.

Дети, представляющие честь сада на городских и региональных соревнованиях должны обладать целым комплексом навыков: правильно и технично выполнять аэробные движения, слышать музыку и ритм, обладать пластичностью движений, уметь быстро сориентироваться в пространстве. Многие из этих навыков дошкольники получают именно на музыкальном занятии.

Ежегодно в нашем городе проводится городская спартакиада, одним из этапов которой является яркие, красочные выступления детей по спортивной аэробике. Музыкальный руководитель, зная, что дошкольникам предстоит выступление на таких соревнованиях уже с начала года, включает в цикл занятий по ритмике набор аэробных движений. Разработка таких движений происходит при тесном контакте музыкального руководителя и инструктора по физической культуре, где роль куратора отводится последнему.

Инструктор по физической культуре периодически отслеживает деятельность музыканта в данном направлении, вносит свои коррективы, иногда, если дети справляются с уже изученным материалом, добавляет что-то новое, либо усложняет упражнения.

В формировании общей картины выступления музыкальный руководитель так же принимает участие. Инструктор по физической культуре составляет последовательность аэробных движений, определяет ритм, и темп исполнения, а подбор музыкального сопровождения задача музыкального руководителя. Часто случается так, что инструктор по физической культуре предусматривает в процессе выступления смену ритма, или темпа движений, в таком случае музыкальный руководитель осуществляет аранжировку.

Еще одним необходимым аспектом подготовки к выступлениям является создание сценических костюмов. Разработка их происходит так же при участии музыкального руководителя. Удобство, функционал, и яркость – главные требования в костюме. Ребенок, находясь на сцене, должен ощущать комфорт и удобство.

Кроме того костюм должен отвечать требованиям техники безопасности. Он не должен сковывать движения, ткань не должна быть излишне скользкой, чтобы исключить возможность падения, обувь должна соответствовать размерам ноги каждого выступающего.

Музыкальный руководитель и инструктор по физической культуре работу осуществляют так же при тесном контакте с родителями. Иногда педагогам ДОО требуется помощь родителей в отработке какого – либо элемента. Если ребенок стесняется или у него не получается выполнение того или иного движения поддержка родителей помогает ребенку поверить в свои силы, обрести уверенность в себе [2]. Иногда мы просим родителей отработать со своим ребенком движение дома и довести его до автоматизма.

Родители воспитанников оказывают финансовую помощь при подготовке к соревнованиям: пошив костюмов, обеспечение детей обувью, сопровождение к месту проведения мероприятия ложатся на плечи родителей. Кроме того трудно переоценить помощь родителей на самом мероприятии. Сделать девочкам красивую причёску, переодеть детей и в целом создать благоприятный психологический климат в команде – задача родителей.

Поскольку в соревнованиях по аэробике участвуют дети подготовительной к школе группы, к этому возрасту у них накоплен богатый сценический опыт именно благодаря работе музыкального руководителя. Однако присутствие родителей на соревнованиях носит положительный характер для самооценки детей.

Для ребенка важно присутствие кого-либо из родителей, их положительный эмоциональный отклик, одобрение выступления детей. Неслучайно доброй традицией стало выкрикивание речёвок болельщиками перед выступлением команд.

Подводя итог всему вышесказанному, считаем необходимым отметить, что работа всех специалистов ДОО в конечном итоге направлена на формирование у детей не только физических умений и навыков, но и личностного развития, стремления к здоровому образу жизни, формированием маленького человека, как социально активную личность. Все это является необходимыми аспектами для благоприятного будущего каждого ребенка.

#### **Литература:**

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду. – Учитель, 2016.
2. Стефанович И.А. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. – Учитель, 2016.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Амелин С.Н., Ногинский филиал Московского государственного областного университета, г. Ногинск,  
Московская область

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** соревновательная деятельность, спортивно-оздоровительный этап, методические подходы.

**ВВЕДЕНИЕ.** Главной задачей спортивно-оздоровительного этапа является укрепление здоровья детей, приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. Для этого, эффективным средством являются упражнения разносторонней физической подготовки, которые позволят заложить фундамент здоровья и внести разнообразие в тренировочный процесс.

Исходя из нормативно - методических требований дети 7-9 лет не могут участвовать в соревнованиях по виду спорта. Вместе с тем необходимо привлекать детей к различным видам соревновательной деятельности. В упрощенной форме это обеспечивается выполнением в рамках тренировочных занятий различных соревновательных заданий. Однако для моделирования соревнований начинающие спортсмены должны приобщаться к соревновательной деятельности путем участия в простейших видах состязаний.

Актуальность исследования определяется разработкой оптимальных соревновательных состязаний для юных каратистов.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:** теоретический обзор и анализ научно-исследовательской литературы по изучаемому вопросу.

Нами разработаны формы соревновательных состязаний для юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе, которые позволят рационально подвести спортсменов к соревновательной деятельности, наиболее оптимальными соревнованиями являются соревнования по подвижным играм, эстафетам, общей физической подготовке, циклическим упражнениям на выносливость. Предлагаемая нами организация и содержание тренировочных занятий позволяет спортсменам освоить и подготовиться к соревнованиям. Следовательно, реализация методического подхода использования однородных двигательных заданий, обеспечивает реализацию указанного методического подхода.

Ниже представлено формы организации соревновательной деятельности.

Решаемые задачи: привлечение максимального количества занимающихся. Комплексное физическое и психическое оздоровление юных спортсменов. Развитие командных форм соревнований, основанных на освоении простых и целостных двигательных навыков.

Форма и направленность соревнований: командные соревнования с высоким уровнем эмоциональности, не требующие чрезмерных психофизических напряжений юных спортсменов.

Статус соревнований и проводящие организации: муниципальные соревнования.

Организуют и проводят образовательные и спортивные учреждения, местные физкультурно-спортивные организации, муниципалитеты.

Соревнования и содержание соревновательной деятельности:

Соревнования по общей физической подготовке:

1. Легкоатлетический кросс (в лесопарковой зоне) или гладкий бег (по беговой дорожке стадиона) до 1000м (сентябрь-октябрь);
2. Эстафеты и подвижные игры, спортивные игры (ноябрь);
3. Гимнастика с элементами акробатики (на основе материала физической культуры общеобразовательной школы) (декабрь);
4. Лыжные гонки: до 1500м (февраль);
5. Соревнования по упражнениям силовой направленности (подтягивание, отжимание, приседания, прыжки и др.) (апрель);
6. Легкоатлетический кросс (май-июнь).

Соревнования спортивной направленности по каратэ:

1. Демонстрация техники отдельных технических упражнений;
2. Демонстрация учебных ката или рензоку (в конце учебного года).

К соревнованиям по ОФП необходимо привлекать максимальное количество юных спортсменов. Сформированные команды должны быть примерно равны по своим двигательным способностям. В индивидуальных соревнованиях (кросс, лыжные гонки и др.) кроме личного зачёта также можно подводить и командный зачёт. Возможно выполнение индивидуальных соревнований только в командном зачёте (например, лыжные гонки можно провести в виде эстафеты с этапами до 500м.). Необходимо вести ежегодный учёт результатов соревнований и ориентировать занимающихся на постоянное улучшение собственных результатов, рассматривая их как индивидуальные спортивные достижения.

К соревнованиям спортивной направленности также нужно привлекать всех спортсменов. Необходимо разъяснять юным спортсменам и их родителям, что участие или победа в таких соревнованиях является лишь ступенью к официальной соревновательной деятельности на последующих этапах

спортивной подготовки. Для обслуживания соревнований на СО этапе необходимо привлекать ведущих спортсменов, для которых предусмотрена судейская и инструкторская практика. Также это имеет необходимое воспитательное значение для занимающихся, которые должны ориентироваться на старших спортсменов.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом разработанные нами соревновательные формы помогут юным спортсменам наиболее рационально и психологически устойчиво подойти к основной соревновательной деятельности по каратэ.

#### **Литература:**

1. Алхасов Д.С. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Д.С. Алхасов. – М.: Физическая культура, 2012. 138с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература, 2001. - 293с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, - М.: Физкультура и спорт, 1980,- 136с.
4. Губа В.М., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов, - Смоленск; Изд-во ТО информационно-коммерческого агенства, 1977. - 219с.
5. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. -М.: Советский спорт, 2005,- 232с.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ГИМНАСТОК**

Андреев Г.А., ФГБОУ ВО Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Ключевые слова: нагрузка в гимнастике, функциональное состояние гимнасток, тесты.

Введение. В последние годы в спортивной гимнастике наблюдается снижение возраста гимнасток, достигающих высоких спортивных результатов, что в значительной степени сопряжено с увеличением тренировочных нагрузок. Тренеры нередко недооценивают значение контроля за соответствием тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма спортсменок. В погоне за сиюминутными успехами допускаются нагрузки, которые влекут за собой отрицательные последствия.

Как показывают наблюдения, в практике нередко осуществляется механический перенос рекомендаций, предназначенных для более взрослых, на тренировку юных гимнасток. Для управления тренировочным процессом гимнасток, важное значение имеет регламентация нагрузок и определение их оптимальных величин [1,2]. В связи с этим возникает необходимость разработки рекомендаций по совершенствованию управления тренировочным процессом юных гимнасток 10-12 лет для поддержания высокой работоспособности.

#### Задачи исследования:

1. Изучить особенности планирования объема нагрузки гимнасток 9-10 лет в учебно-тренировочном процессе.
2. Установить соответствие планируемых и фактически выполняемых объемов тренировочной нагрузки в подготовительном периоде.
3. Определить и обосновать комплекс тестов, адекватно отражающих функциональное состояние организма гимнасток, в зависимости от объема тренировочной нагрузки.

Материал и методы исследования. Юные гимнастки на этапе специализированной подготовки тренируются каждый день по 2,5-4 часа, а высококвалифицированные спортсменки используют 2-3 разовые тренировки в день. Ежедневно одна тренировка является основной и длится 2,5 часа, а две других - дополнительные по 1,5 и 2 часа [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа тренировочного занятия установлено, что длительность выполнения опорных прыжков составляет 15% всего времени, работа на брусьях – 22,5%, на бревне – 17,2%, вольные упражнения – 26,3%, разминка – 11,2%, СФП – 7,5%. В подготовительном периоде на освоение новых элементов затрачивается около 40% времени, а на закрепление и совершенствование – 28%. Причем из этих 28% действительно на закрепление и совершенствование упражнений отводится только 10%, а оставшиеся 18% тратятся на повторение с целью «не забыть» хорошо освоенные упражнения.

Нами была установлена степень соответствия нагрузок, заблаговременно планируемых тренером и фактически выполняемых гимнастками в учебно-тренировочном занятии. В данных исследованиях приняли участие 24 гимнастки, тренирующихся по программе I-го взрослого разряда.

Следует указать, что только 25% гимнасток по своим показателям были близки к выполнению запланированного объема работы. При этом общая нагрузка за неделю гимнастками невыполнена в среднем на 75 элементов. Разница между планируемой нагрузкой и выполненной составляет до 4,0 %.

Особенно различия значительны в четверг. Фактическое выполнение снижено по сравнению с ранее запланированным в среднем на 13,2%. В среду и пятницу невыполнение не столь существенно.

Это позволяет утверждать, что существующая система планирования нагрузки не отражает реальных возможностей организма юных гимнасток и нуждается в пересмотре. Она не позволяет своевременно осуществлять коррекцию тренировочной работы.

Учитывая вышесказанное, были проведены исследования, направленные на изучение особенностей и характера изменений функционального состояния гимнасток под воздействием тренировочных нагрузок, и на этой основе определен комплекс тестов, имеющих достоверную взаимосвязь с планируемым объемом тренировочной нагрузки.

Корреляционный анализ позволил установить высокую зависимость тренировочной нагрузки с отдельными показателями, характеризующими функциональное состояние гимнасток. Это позволило выделить комплекс тестов, обладающих высокой степенью информативности, в частности: кожно-гальваническая реакция ( $r=0,913$ ), жизненная емкость легких ( $r=0,824$ ), амплитуда мышечного тонуса ( $r=0,812$ ), частота сердечных сокращений ( $r=0,751$ ), время двигательной реакции ( $r=0,631$ ). Полученные данные позволили предположить, что состояние готовности гимнастки к выполнению той или иной нагрузки определяется совместным влиянием установленных показателей, объективно отражающих функциональное состояние организма.

Установленный факт зависимости состояния готовности гимнастки к выполнению тренировочной работы обуславливает необходимость определения доли вклада каждого выделенного теста. Для этого был рассчитан коэффициент детерминации. Он позволяет определить часть общей вариации одного показателя, которая объясняется вариацией другого показателя. Проведенный анализ установил достаточно высокую взаимосвязь отобранных тестов с величиной нагрузки, которая варьируется от 40 до 83%.

Подтверждением правильности выбора тестов стал проведенный факторный анализ. В контексте нашего исследования выделенные факторы отражают причинно-следственные отношения между объемом тренировочной нагрузки и показателями функционального состояния организма гимнасток.

Выявленная комплексная компонента была связана на основе следующих первичных признаков: Var4 (ВДР) + Var5 (ЧСС) + Var6 (ЖЕЛ) + Var7 (АМТ) + Var8 (КГР).

Остальные признаки, как Var1 (Работоспособность), Var2 (теппинг-тест и Var3 САН, стоят относительно далеко от основной группы и друг от друга. Они слабо влияют на величину объема нагрузки и в дальнейшей работе нами не учитывались.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что выявленные показатели, характеризующие функциональное состояние организма гимнасток, можно использовать для оперативного прогнозирования, оценки и дальнейшей коррекции величины тренировочной нагрузки.

Выводы. Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что прогнозируемые величины нагрузок более адекватны функциональным возможностям организма юных гимнасток. Они значительно легче переносятся ими. При этом повышаются физические способности, техническое мастерство, работоспособность, кроме того, такие нагрузки способствуют снижению травматизма и возникновению перетренировки.

#### **Литература:**

1. Андреевко Т.А., Технология управления тренировочными нагрузками на основе показателей функционального состояния гимнасток / Т.А. Андреевко, Е.Ю. Лалаева, Н.Л. Горячева // Современные проблемы науки и образования. 2013. – № 5. – С. 30-36.
2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 127 – 129.
3. Легкодимова Т.А. Совершенствование технологии обучения юных спортсменов / Т.А. Легкодимова, В.В. Анцыперов // Вестник УГТУ-УПИ. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. – № 10 (81). – Вып. 6. – Т. 2. – С. 66-70.

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА**

Андрейченко Н.С., преподаватель ГАОУ МО СПО СКФК и С

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, студенты.

Введение. Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований, показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран. На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. [ 2, с. 14]

Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей и подростков существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса.

По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:

1. значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%);
2. стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50-60% школьников;
3. резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей;
4. увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. [ 5, с. 24]

Цель исследования - оценить состояние здоровья студентов колледжа и разработать здоровьесберегающие технологии в режиме учебного дня.

Гипотеза - предполагаем, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволит:

1. Повысить успеваемость по предмету;
2. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;
3. Повысить динамику состояния здоровья учащихся.

Задачи исследования:

1. Проанализировать пропуски занятий и состояние здоровья студентов колледжа
2. Разработать здоровьесберегающие технологии и проверить их эффективность.

Организация исследования. Анализ состояния здоровья проводился на студентах Северного колледжа физической культуры и спорта. Северный колледж физической культуры и спорта располагается по адресу г. Мончегорск, Кирова 7.

Исследование проходило в три этапа:

Первый этап. Проанализировала состояние здоровья за сентябрь-октябрь 2016/2017 учебного года.

Второй этап. Разработать здоровьесберегающие технологии.

Третий этап. Включение здоровьесберегающих технологий в режим учебного дня и повседневную жизнь.

Анализ пропусков учебных занятий учащимися за 2016-2017 учебный год показал следующие результаты:

В сентябре на 1 курсе пропущено 143 дня, на 2 курсе – 115 дней, на 3 курсе 110 дней, на 4 курсе – 28 дней. Общее количество 431 дней.

В октябре на 1 курсе пропущено 149 дней, на 2 курсе – 122 дня, на 3 курсе – 119 дня, на 4 курсе – 26 дней. Общее количество 416 дней.

Анализ состояния здоровья учащихся:

Отмечается снижение уровня здоровья в сентябре на 1 курсе – у 25% студентов; на 2 курсе – у 17% студентов, на 3 курсе – 24% студентов, на 4 курсе – 9% студентов.

Снижение уровня здоровья в октябре отмечается на 1 курсе – у 26% студентов; на 2 курсе – у 18% студентов, на 3 курсе – 27% студентов, на 4 курсе – 8% студентов.

Для активизации и отдыха ребят на занятии, а также для предупреждения и снятия утомления на занятиях существуют следующие здоровьесберегающие технологии: релаксационные и кенезиологические упражнения, пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз.

Существуют дыхательные гимнастики Стрельниковой А.Н., Бутейко К.П.. Они позволяют снять головные боли, нормализовать артериальное давление, укрепить иммунитет, а также повышают умственную и физическую работоспособность.

Разработаны здоровьесберегающие технологии для включения в режим дня студентов колледжа:

Упражнение 1. «Кошка»

Упражнение 2. «Обними плечи»

Упражнение 3. «Наряжай елку»

Упражнение 4. «Руки в тепле»

Упражнение 5 «Маятник»

Упражнение 6. «Внутренний луч»

Упражнение 7. «Пресс»

Данные упражнения включаются в режим дня студентов, также для удобства студентам были предложены памятки, по которым они смогут дома самостоятельно выполнять упражнения.

Систематические физические упражнения будут способствовать развитию органов дыхания. А дыхательная гимнастика, которая будет включена в учебный процесс, направлена на восстановление дыхательных функций, на развитие мышц грудной клетки и укрепление всего опорно-двигательного

аппарата в целом.

При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья каждого студента и в соответствии с этим продумывать объем и интенсивность нагрузок.

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями.

Выводы. Здоровьесберегающие технологии должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления студентов не только на практических занятиях, но и включаться в теоретические.

Основная задача этой работы заключается в том, чтобы научить студентов практическим умениям, навыкам самоанализа и самооценки своего здоровья, использовать предложенные упражнения не только в режиме учебного дня, но и в повседневной жизни.

#### **Литература:**

1. Бухаркина М. Ю., Полат Е. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие / под ред. Е. С. Полат. – М. : Изд. Центр «Академия», 2010. – 368 с.
2. Гончарук С.В. : Активный образ жизни и здоровье студента. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 321 с.
3. Данакин Н.С.: Совершенствование управления формированием здорового образа жизни учащейся молодежи. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2011. – 312 с.
4. Селевко Г.К. Альтернативные педагогические технологии. М., 2005. - 224 с.
5. Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. - 365с.
6. Сократов Н.В., Феофанов В.Н.. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург, 2001. – 287с.

### **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ СТУДЕНТАМИ ВУЗА ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФК И СПОРТ**

Батуркина Г.В., Австриевских Н.В., Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина г. Елец

Ключевые слова: студенты, настольный теннис, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Реализация программ по физическому воспитанию в вузах не всегда даёт ожидаемый успех, что заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов, изучать потребности молодежи в занятиях различными видами спорта, разработать эффективные методы их использования в академических формах занятий.

В современных условиях большинство вузов не располагают необходимой материальной базой для достижения эффективных результатов по физической культуре. Учебные занятия по физической культуре проводятся по одной для всех студентов программе, которая не учитывает индивидуальные возможности студента, мотивы, потребности. В результате такой организации занятия у студентов пропадает интерес к дисциплине физическая культура, снижается посещаемость и эффективность занятий. Отсутствие мотивации к занятиям. Это приводит к тому, что в конце семестра студенты не справляются со сдачей контрольных нормативов, которые предусматривает учебная программа.

Одной из основных проблем в организации учебного процесса со студентами является создание мотивации к занятиям. Эту проблему можно решить организацией занятий по элективным дисциплинам на основе различных видов спорта и систем физических упражнений, учитывающих индивидуальные способности и интересы студентов. В нашем случае это настольный теннис. Преимущество настольного тенниса заключается в следующем: организация занятий не требует больших спортивных сооружений, дорогого оборудования и инвентаря. Занятия данным видом спорта отличаются высокой двигательной активностью, формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление. В процессе игровой деятельности студенты получают значительную и в то же время посильную физическую нагрузку, а также эмоциональную зарядку. Обучение основам настольного тенниса входит в учебную программу вузов. Студенты должны овладеть техническими и тактическими элементами игры, физической подготовкой, ознакомиться с основными правилами игры, самоконтролем [4, с. 295].

Каждое занятие по настольному теннису имеет свои особенности. Оно бывает продолжительным или кратковременным. Это во многом зависит от времени обучения игре, уровня спортивно-тактической подготовленности, веса, пола, группы (основная, специальная, подготовительная) и других факторов. По учебным стандартам ВУЗа занятие по физической культуре продолжается 90 минут. Его структура включает подготовительную, основную и заключительную части. Во время подготовительной части

большое внимание должно уделяться общеразвивающим упражнениям, которые включают в себя разминку, беговые, прыжковые упражнения. На их выполнение отводится 20-25 минут.

Во время основной части занятия 50-55 минут, являющейся главной составляющей занятия и занимает большую часть времени. В этой части мы делаем основной упор непосредственно на разучивание как тактических, так и технических приёмов игры в настольный теннис.

В основной части мы рассмотрим комплекс упражнений направленных на освоение технико-тактических приёмов, для студентов, впервые заинтересовавшихся настольным теннисом.

Основные упражнения тактической и технической подготовки на первых занятиях по настольному теннису:

1. Стойка теннисиста и основные позиции в игре.

2. Виды хватки ракетки.

3. Передвижение у стола: положение корпуса, работа ног, движение ракеткой.

4. Набивание мяча на ракетке: чеканка тыльной стороной; чередование; чеканке на ручке; подбивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки о пол; чеканка мяча один раз с низким подскоком, второй с высоким; тыльной и ладонной стороной; чеканка мяча, приседая, а также поднимая корпус тела. При этом исходя из уровня физической подготовки студентов, упражнения следует выполнять в передвижении. Затем проводим эстафеты с набиванием мяча [2, с.6].

5. Большое внимание отводится работе с тренажёрами-«Колесо», «Мяч на спице», робот-тренажёр, где мы следим за правильностью имитации движений рукой с ракеткой, с правильностью стойки, за движением корпуса, за правильной работой ног.

6. Обучение игре ударом-толчком справа и слева, срезкам, накатам стоя на месте и в движении. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча в игре ударом-толчок. Имитация движения с ракеткой стоя на месте и в передвижении, а затем у тренировочной стенки.

7. Игры-упражнения: «Два против пяти». Суть заключается в следующем, на одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, по принципу парной игры, а на другой стороне команда из пяти игроков также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть совершенно разными – от простого к сложному. Игра ведётся на счёт до определённого времени. Победитель определяется как в паре, так и в команде. Ими считаются те игроки, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок. Они образуют новую пару, и игру можно начинать снова [3, с.41].

Также одна из разновидностей игр направлена на закрепление техники передвижения – это «один против четырех». Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнёры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, то направление бега соответственно меняется. Игра ведётся на счёт. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола [3, с. 42].

Дальнейшее выполнение упражнений различной сложности, во многом зависит от уровня усвоения студентами предыдущих упражнений

Заключительная часть занятия (10-15 минут) направлена на восстановление сил. Она включает в себя легко дозируемые простые упражнения, такие как лёгкий бег, ходьба, упражнения на растягивание и расслабление.

Таким образом, технико-тактическая подготовка студентов на занятиях настольным теннисом во многом, должна основываться на методиках, учитывающих уровень физической подготовки обучаемых и групп здоровья. Структура учебного занятия позволяет оптимально распределить упражнения, направленные как на быстроту, ловкость, координацию, внимание, реакцию, мышление, так и непосредственно на формирование навыков тактического мышления.

Данные наработки в практике применяются сравнительно недолго, но тем не менее, уже заметны определённые результаты. Повысился интерес занятий к физической культуре, усиливается стремление к овладению и совершенствованию, техники и тактики игры в настольный теннис.

#### **Литература:**

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учебн. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богущас, О.А. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / сост.: В.Е. Тейхриб, М.С. Воркунов. – Павлодар: Кереку, 2009 – 86 с.
3. Начальное обучение игре настольный теннис – Казань: КФУ, 2014,-63 с.
4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. - №8 – с. 293-298.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Гардагина Л.Г., преподаватель МГУПС (МИИТ) г. Москва

Ключевые слова. Дыхательная система человека. Занятия физкультурой студентов технических вузов. Регулирование дыхания. Кислородное голодание. Функциональные пробы. Максимальное потребление кислорода. Проба Генче. Проба Штанге.

В сентябре 2016 года преподавателями кафедры «Физкультура ИУИТ» МГУПС (МИИТ) начат эксперимент по изучению изменений, происходящих в дыхательной системе студентов, занимающихся общефизической подготовкой два раза в неделю. Для этого были проведены пробы по задержке дыхания на вдохе и на выдохе (Проба Штанге и Проба Генче) у 16 студентов. Второй раз те же самые пробы были сняты в середине октября. Эксперимент продолжается, но первые выводы уже можно сделать.

В таблице 1 приведены данные проб Штанге и Генче, за два месяца. Задержка дыхания измеряется в секундах.

Таблица 1. Дыхательные пробы студентов МГУПС (МИИТ), занимающихся ОФП

№ пп	ФИО	Проба ГЕНЧЕ (на выдохе)				Проба Штанге (на вдохе)			
		сент	окт	нояб	дек	сент	окт	нояб	дек
1	Анохин Владислав	42	46	-	-	66	70	-	-
2	Егорова Анастасия	26	30	-	-	40	42	-	-
3	Бесперстных Кирилл	18	24	-	-	44	47	-	-
4	Каба Дмитрий	40	48	-	-	68	75	-	-
5	Точилкин Владислав	50	52	-	-	72	75	-	-
6	Парлагашвили Даниэль	26	26	-	-	35	37	-	-
7	Полникова Виктория	28	32	-	-	33	40	-	-
8	Бармина Ирина	25	33	-	-	44	48	-	-
9	Максудова Динара	29	32	-	-	38	40	-	-
10	Савинова Ксения	26	34	-	-	42	45	-	-
11	Святкова Анастасия	22	29	-	-	36	41	-	-
12	Святкова Мария	40	44	-	-	54	54	-	-
13	Тиранова Вероника	24	28	-	-	38	45	-	-
14	Ульянова Надежда	21	28	-	-	40	42	-	-
15	Чаусов Никита	42	46	-	-	60	67	-	-
16	Шапкин Денис	46	49	-	-	58	68	-	-

По данным таблицы видно, что из 16 студентов, только у одного не произошли изменения в дыхательной системе, у остальных пятнадцати произошли улучшения.

При выполнении физических упражнений согласование дыхания с движениями происходит благодаря сложной системе приспособительных изменений в организме. Чем прочнее взаимосвязь дыхания и движений, тем легче при прочих равных условиях выполняются движения. В умениях и навыках дыхательные циклы становятся как бы компонентами освоенных двигательных действий.

Дыхательная система человека включает в себя воздухоносные пути, легкие, и другие органы, а также комплексы физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выведение углекислого газа из организма.

Процесс дыхания происходит в три этапа:

Первый этап - внешнее или легочное дыхание;

Второй этап - перенос кровью кислорода и углекислого газа;

Третий этап - внутреннее или тканевое дыхание.

На этапе внешнего дыхания происходит газообмен между атмосферой и легкими. Во вдыхаемом воздухе содержится 21 % кислорода, 0,03 % углекислого газа, 78 % азота, остальное - другие газы. В выдыхаемом воздухе кислорода становится 16 %, углекислого газа 4 %, количество остальных газов не изменяется.

По воздухоносным путям (нос, гортань, трахея, бронхи) воздух, очищаясь от пыли и согреваясь поступает в легкие, где между альвеолами и капиллярами происходит газообмен: выделяясь из крови углекислый газ поступает в альвеолы, а те отдают в кровь кислород. В крови кислород соединяется с гемоглобином в эритроцитах и переносится ко всем клеткам и тканям организма. По ходу транспортирования, особенно по крупным сосудам, кислород полностью сохраняется в крови. В капиллярах кровь освобождается от кислорода, захватывает углекислый газ и устремляется обратно в легкие. В клетках и тканях кислород вступает в сложнейшие окислительно-восстановительные реакции, в результате которых освобождается энергия, необходимая для жизнедеятельности организма. Процесс

перехода кислорода из крови в ткани и углекислого газа из тканей в кровь носит название обмена газов в тканях.

Регулирование дыхания осуществляется посредством сложной системы воздействий на дыхательный центр, расположенный в продолговатом мозгу. В его состав входят нервные клетки, регулирующие вдох и выдох, и координирующие работу дыхательных мышц. Кора головного мозга осуществляет тонкое приспособление дыхания к потребности организма. Одним из проявлений этого является способность человека произвольно управлять частотой и глубиной своего дыхания. В гуморальной регуляции дыхания основная роль принадлежит углекислому газу и кислороду. Недостаток кислорода в крови приводит преимущественно к учащению дыхания, а избыток углекислого газа вызывает в основном его углубление. При физической работе эти два фактора действуют одновременно, вследствие чего происходит и учащение и углубление дыхания.

В состоянии покоя объем вдоха и выдоха равен в среднем 500 мл. Это дыхательный объем. Если после нормального вдоха сделать максимальный выдох, то из легких выйдет еще около 1500 мл воздуха (резервный объем). Количество воздуха, который можно вдохнуть сверх дыхательного объема (около 1500 мл), составляет дополнительный объем вдоха. Сумма трех объемов - дыхательного, дополнительного и резервного - составляет жизненную емкость легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ – это количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха. В приведенном примере она составит 500 мл+1500 мл+1500 мл=3500 мл. ЖЕЛ величина непостоянная и зависит от возраста, пола, роста, состояния здоровья, физического развития, тренированности человека. Средние показатели ЖЕЛ у нетренированных мужчин - 3500-4500 мл, у женщин - 3000-3500 мл; у тренированных мужчин – от 5000 до 7000 мл и более, у женщин - 5000 мл и более.

В состоянии покоя человек в течение минуты производит 16-20 дыхания при этом дышит не всеми легкими, а только шестой или седьмой их частью. В результате занятий физическими упражнениями, спортом частота дыхания может снизиться до 12-14 в минуту за счет увеличения их глубины.

Количество воздуха, которое человек вдыхает и выдыхает за одну минуту называется легочной вентиляцией или минутным объемом дыхания. В покое легочная вентиляция равна 5-8 л/мин. При физической работе она может достигать 150-180 л/мин с увеличением частоты дыхания до 25-35 в минуту.

При мышечной работе потребность в кислороде возрастает. Чем большее количество мышц участвует в ней, тем больше потребляется кислорода, но не беспредельно. Для каждого человека существует свой кислородный «потолок», выше которого потребление кислорода увеличиваться не может. Этот предел выражается в следующем: наибольшее количество кислорода, которое организм может поглотить и усвоить за одну минуту и усвоить за одну минуту при предельно тяжелой физической работе, называется максимальным потреблением кислорода (МПК), чем выше МПК, тем выше уровень физической работоспособности человека. У не занимающихся спортом МПК составляет в среднем 2-3,5 литра, у спортсменов - 5-6 литров и более.

МПК является показателем аэробной производительности организма, т.е. его способности обеспечивать энергией организм за счет кислорода, поглощаемого непосредственно во время тяжелой работы.

Общее количество кислорода, необходимое для окислительных процессов, обеспечивающих ту или иную мышечную работу, называется кислородным запросом. Различают суммарный или общий кислородный запрос, т.е. количество кислорода, необходимое для всей работы, и минутный кислородный запрос, т.е. кислорода, требуемое для выполнения конкретной работы в течение одной минуты. Например, в беге на 800 м минутный запрос составляет 12-15 л, а суммарный - 25-30 л; в марафонском беге соответственно 3-4 л и 450-500 л.

При работе большой мощности кислородный запрос может достигать 15-20 л/мин, а МПК не превышает 6-7 л. Разница между кислородным запросом и тем количеством кислорода, который потребляется во время работы называется кислородным долгом. Максимальный кислородный долг у людей, не занимающихся спортом, не превышает 4-7 л, у спортсменов он может достигать 20-22 л.

Если в ткани поступает меньше кислорода, чем необходимо для полного обеспечения его потребности, наступает кислородное голодание, или гипоксия. Напряженная мышечная работа всегда сопровождается возникновением дефицита кислорода в организме. Чтобы полнее обеспечить себя кислородом в условиях гипоксии, организм мобилизует свои мощные компенсаторные механизмы. Известно, что мышцы при напряженной работе увеличивают скорость утилизации кислорода в 100 и более раз. Под влиянием тренировочных воздействий повышается способность мышц усваивать кислород.

В планах кафедры «Физкультура ИУИТ» МГУПС (МИИТ) продолжить эксперимент по исследованию изменений, происходящих в дыхательной системе студентов при регулярных занятиях физической культурой.

#### **Литература:**

1. Агаджанян Н. А., Мишустин Ю. Н., Левкин С. Ф. Хроническая гипокания - системный патогенный фактор. - Самара: ФГУП «Издательство «Самарский Дом печати», 2005 - 136 с.

2. Агаджанян Н. А., Ефимов А. Н. Функции организма в условиях гипоксии. — М.: Медицина, 2006. — 272 с.
3. Словарь-справочник по физиологии и патофизиологии дыхания, под ред. Березовского В. — СПб, Наука, 2004. — 235 с.
4. Уэст Дж. Физиология дыхания, основы. — М.: Мир, 1988. — 322 с.
5. «Физиологическая роль углекислоты и работоспособность человека» Н.А. Агаджанян, Н.П. Красников, И.Н. Полуни. Москва, 2003 г. — 218 с.

## **ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА**

Глебик И.И., Лисюк В.В., Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: дзюдо, подготовка, спортивный результат.

Введение. Большой объем тренировок – не главный путь достижения спортивного результата в дзюдо. Дзюдо – вид спорта, требующий комплексного развития всех физических, психических и моральных качеств.

Актуальность исследования. Для правильного планирования учебного процесса нужно иметь в виду, что специалисты определяют пять видов подготовки для осуществления успешной деятельности в дзюдо и не только в нем.

Цель работы – проанализировать данные основных литературных источников, для их дальнейшего обобщения и систематизации в процессе многолетней подготовки дзюдоистов.

Методика и организация исследования. В работе применялся метод анализа литературных источников.

Результаты исследования. Специалисты в области теории и методики физического воспитания пришли к выводу, что для достижения максимального спортивного результата в дзюдо необходима комплексная и систематическая подготовка пяти ее видов:

1. Теоретическая подготовка, то есть знание законов спортивной тренировки, правил соревнований и т.п.

2. Техническая подготовка. Под спортивной техникой принято понимать автоматические движения, от которых зависит результат. Спортивная техника и результат между собой тесно взаимосвязаны. Техническая подготовка, как одна из основных частей тренировки, подчиняется законам педагогического процесса. Техническая подготовка самая специфическая составная часть тренировки. Дзюдо – спорт, богатый движениями, поэтому техническая подготовка очень важна.

3. Тактическая подготовка. Тактика – оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направлена на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда дзюдоист должен принять самостоятельное решение, т. е. найти и осуществить подходящий прием. Такой опыт приобретается многолетней тренировкой. Тактическая подготовка находится в тесной связи с остальными составными частями подготовки, особенно с технической. В конкретных случаях тактическая подготовка опирается на сведения о сопернике, о его сильных и слабых сторонах, физической, технической, психической и тактической подготовках. На основе разбора этой информации определяется тактическая задача для данного конкретного поединка.

4. Психическая подготовка. Задача психической подготовки – создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит моментальная результативность спортсмена.

В процессе тренировки психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовок.

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности в определенном периоде или соревновании.

5. Физическая подготовка.

Физическая подготовка – это целеустремленный систематизированный процесс направленный на:

а) улучшение общего движения;

б) развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности.

Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки. Большое значение имеет освоение других спортивных дисциплин, развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, гибкости и т. д.

Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке, Она углубляет и развивает двигательные способности.

Содержанием общей физической подготовки, является развитие двигательных способностей. Обе стороны физической подготовки, общая и специальная, взаимно дополняют друг друга [1,2,3].

Далее речь пойдет только об опосредственной, то есть о развитии тех качеств, которые необходимы именно борцу-дзюдоисту.

Для общей выносливости борцу достаточно бегать кросс один раз в неделю по 30 минут, но в "рываном" темпе, в процессе бега моделируя темп реальной схватки.

Ловкость лучше всего развивается освоением новых приемов борьбы.

Гибкость. Достаточно уметь делать шпагат, крутой гимнастический и борцовский "мост", хорошо согнуться вперед.

Для силы необходимо больше бороться в положении борьбы лежа, Подтягиваться необходимо в быстром темпе, Хорошо развивает силу лазание по канату на одних руках. Необходимо делать много прыжковых упражнений.

Быстрота – это физическое качество, которое очень трудно поддается тренировке. Это качество больше врожденное, чем приобретенное. Оно зависит от соотношения "быстрых" и "медленных" волокон в мышцах человека, а также от подвижности и проводимости нервной системы. Если человек не очень быстрый, то ему необходимо больше совершенствоваться в борьбе лежа, а в "стойке" применять тактику сковывания и подавления.

Следует отметить, что все физические качества имеют свои определенные чувствительные периоды для развития. Соответственно тренировочный процесс должен строиться с их учетом, по годам обучения.

Выводы. Таким образом, анализ источников помог изучить влияние таких составляющих как: теоретическая, техническая, тактическая, психическая и физическая подготовки на достижение максимального спортивного результата в дзюдо. Полученные данные могут быть использованы для их дальнейшего обобщения и учета в построении тренировочного процесса дзюдоистов, по этапам многолетней подготовки.

#### **Литература:**

1. Дахновский, В. С. Обучение и тренировка дзюдоистов / В. С. Дахновский, Б. Н. Рукавицын – Минск : Польша, 1989 – 130 с.
2. Матвеев, С.Ф. Тренировка в дзюдо/С. Ф. Матвеев. – Киев: Здоровье, 1985 – 150 с.
3. Письменский, А. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / А. А. Письменский, Я. К. Коблев, В.И. Сытник. – М. : Физкультура и спорт. 1982 – 130 с.

### **ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Глебик И. И., Лисюк В. В., Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г.Брест

Ключевые слова: игра, соревнования, борьба, подвижные игры.

Введение. В наиболее полном своём определении человеческая (в том числе игровая) деятельность есть способ существования и развития общества и человека (ребёнка), всесторонний процесс преобразования им окружающей природной и социальной реальности в соответствии с его потребностями, целями и задачами.

Игры – упражнения с элементами единоборств одни из древнейших и любимых видов физических упражнений детей и подростков. Из истории известно, что еще древние греки, признавая прикладность этих игр–упражнений, способствующих воспитанию жизненно важных для гражданина и воина качеств и навыков, широко их использовали в физическом воспитании подрастающего поколения.

Данные специалистов [1,2] по борьбе подтверждают, что целенаправленное использование игровых средств на уроках физической культуры в младших классах способствует решению следующих задач: освоение искусством владения своим телом, умение сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, умение самостоятельно решать поставленные задачи, защищать не отступая, осуществлять захваты и освобождаться.

Актуальность исследования. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры–упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств и, прежде всего, силовых, скоростных, выносливости, ловкости, а также воспитание таких ценных морально–волевых качеств как целеустремлённость, решительность, настойчивость, мужество и др.

Использование подвижных игр на этапах начальной подготовки единоборцев позволяет создать двигательную основу для совершенствования координационных способностей, необходимых при формировании спортивной техники. Особенно они ценны тем, что выполняются в повышенном эмоциональном состоянии в меняющихся ситуациях и при внешних

противодействиях. В этом случае навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким и вариативным.

Цель исследования – изучение игровой деятельности в спортивных единоборствах.

Методика и организация исследования. В работе использовался метод изучения литературных источников.

Результаты исследования. По ходу подвижных игр во взаимодействиях постоянно возникают самые разнообразные ситуации. В силу этого от каждого игрока требуется использование тех или других знакомых ему комических приёмов таким образом, чтобы их применение оказывалось наиболее результативным в условиях игровой деятельности. Все это способствует закреплению и совершенствованию ранее полученных двигательных навыков и образованию определенных тактических умений. Тем самым сошлется прочное основание для дальнейшего успешного обучения разнообразным, более сложным техническим приемам и тактическим действиям, характерным для спортивных единоборств.

Это один из примеров применения игровой деятельности в ориентации к определенному виду двигательной деятельности – единоборствам. Однако элементы единоборств, в каждый отдельный момент, присутствуют и во всех спортивных играх.

Выводы. На учебно-тренировочных занятиях со спортсменами, имеющими высокие спортивные разряды, подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам применяются ведущими сборными всех стран мира. Подвижные игры позволяют снимать стресс ответственности и напряженности присутствующих на традиционных формах учебно-тренировочных занятиях. При этом спортсмены так увлекаются игрой, что нагрузка на таких занятиях не уступает традиционным тренировкам. Также развиваются не специфическая координация и ловкость. Игры делают процесс обучения более легким и занимательным.

#### Литература

1. Балдаев, К. В. Подвижные игры на занятиях борьбой. / К. В. Балдаев // Физкультура в школе. – 1986. – № 10. – С. 46.

2. Сагалеев, А. С., Морев Д. Г. Применение подвижных игр в процессе преподавания общего курса классической борьбы / А. С. Сагалеев, Д. Г. Морев // Матер. науч. – методич. конф. по итогам работы в 1990. – Хабаровск, 1991. – С. 33–34.

#### **МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ**

Егоров М.И., Московский государственный областной университет, Центр спортивных единоборств  
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва

Аннотация. В данной статье проведен анализ научной литературы по проблемам спортивно-технического мастерства боксеров. Рассматривались работы, посвященные точности ударных действий в спортивных единоборствах. Выявлены основные направления исследовательской работы в данной области. Проведен педагогический эксперимент, позволяющий объективно обосновать актуальность данной работы.

Ключевые слова: точность, акцентированный удар, предсоревновательный период, бокс, спортивные единоборства, исследования.

Актуальность: на протяжении многих лет вопрос, связанный с точностью ударных действий в боксе, встречается очень часто, однако, как показала практика, многие тренеры пренебрегают данным фактором и делают акцент на совершенствовании других значимо-важных качеств боксеров. Но, имея в арсенале хорошо поставленный, а главное - точный удар, спортсмен всегда добьется более высоких результатов, нежели тот спортсмен, у которого это качество развито хуже. В данной работе с помощью наблюдений и статистического анализа было выявлено, что проблема, связанная с точностью ударов боксеров существует. В работе представлен ряд специальных упражнений способствующих повышению точности ударных действий и объективно доказывающих эффективность их применения.

Цель: совершенствование спортивно-технического мастерства боксеров.

Задачи:

- Исследовать информативность показателей точности ударов боксеров разного возраста (18-32 лет);
- Разработать методику тренировки точности удара боксеров;
- Экспериментально обосновать методику тренировки точности ударов.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

- наблюдение на соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях;
- педагогический эксперимент;
- анализ полученных данных методами математической статистики.

Гипотеза: предполагается, что для совершенствования спортивно-технического мастерства боксеров и повышения точности ударных действий необходимо включить в тренировочную программу спортсменов ряд упражнений с применением специальных технических средств.

Эксперимент проходил в несколько этапов:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование ударных действий на специальном оборудовании;
- анализ соревновательной деятельности;
- математическая статистика данных;
- общие выводы и рекомендации.

Исследование проводилось в течение года (2015-2016 г.г.) со спортсменами сборной команды России по боксу на учебно-тренировочных мероприятиях, соревнованиях и на базе центра спортивных единоборств ВНИИФК во время комплексного обследования спортсменов. В исследовании приняло участие 10 человек разных возрастных групп (18-32 лет). Уровень мастерства спортсменов был не ниже КМС.

Исследование проводилось следующим образом: в начале эксперимента, во время комплексного обследования в предсоревновательный период спортсмены прошли тест на специальном тренажере объективного контроля ударных действий (рисунок 7). Данные полученные в ходе этого теста представлены на рисунке 6. Далее, во время первого соревновательного периода на турнире класса "А", был произведен подсчет ударных действий спортсменов и математическая статистика полученных данных, результаты представлены на рисунке 2.

За эквивалент точного удара, при подсчете во время соревнований, мы считали попадания в область головы и туловища. Зоны поражения соперника представлены на рисунке 1. Где, область головы – подбородок, челюсть, височная область. Туловище – солнечное сплетение, печень, селезенка.



Рисунок 1. Уязвимые зоны на теле боксера.

Было отмечено, что показатель точности ударов у многих спортсменов находится на низком уровне. Данные результаты представлены на рисунке 2 и 6.

Для совершенствования точности нанесения ударов в практике бокса используются спортивные игры (баскетбол, гандбол), боксерские снаряды (мешки, груши, пневматические груши, лапы), упражнения с партнером в перчатках и специальные тренажерные устройства. В основном эти средства используются для развития быстроты и точности нанесения ударов, однако современные спортивные результаты свидетельствуют о том, что для высоких достижений этого недостаточно.

Предлагаемый нами тренажер (рисунок 7) помогает одновременно совершенствовать силу и точность ударов, это позволяет существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса боксеров высокой квалификации.

В течение года в программу тренировочных занятий были включены специальные упражнения, подводящие игры и работа на специальном тренажере совершенствующие точность ударных действий.

## Статистика показателей точности ударных действий

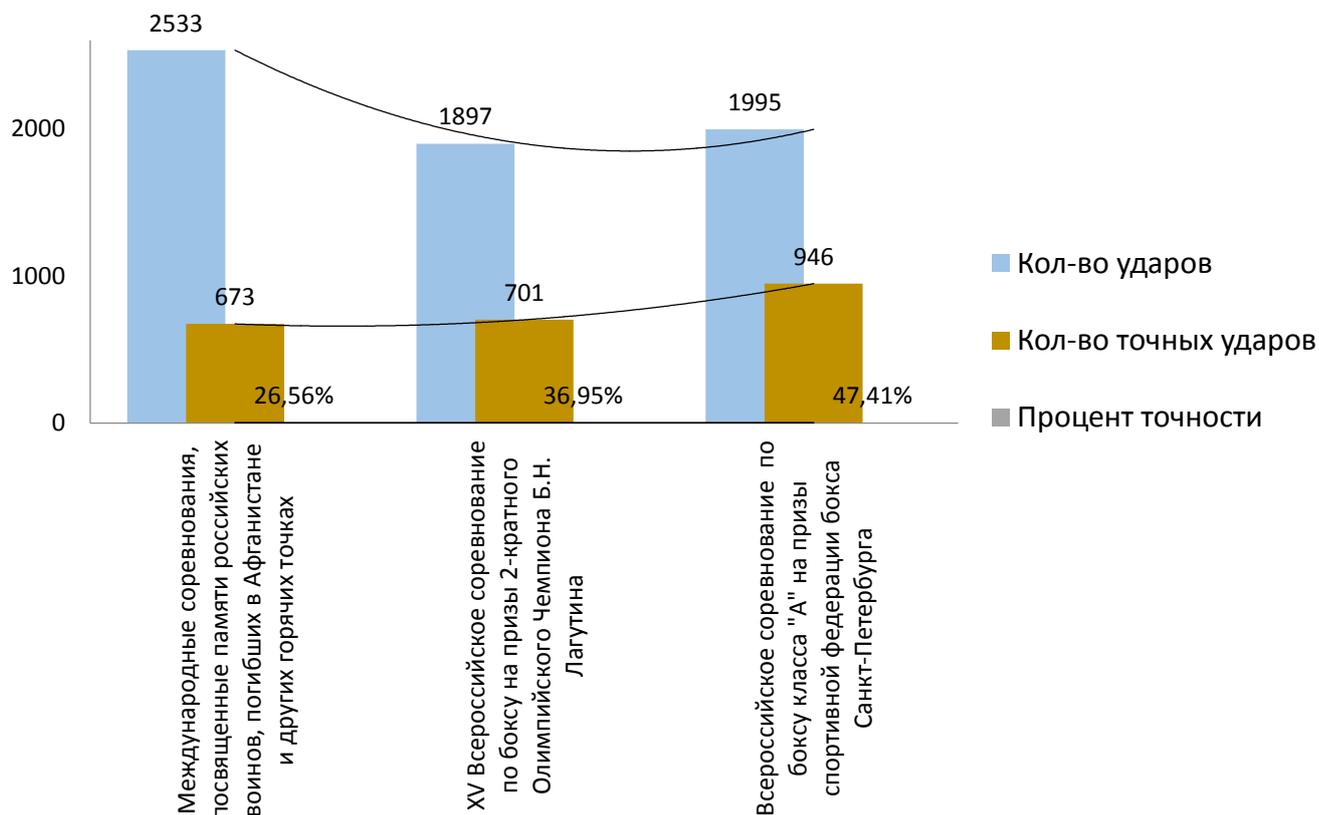


Рисунок 2. Анализ точности ударов в соревновательных боях.

Ниже представлен ряд подводящих упражнений совершенствующих точность ударных действий: Для разминки в течение 10 минут предлагается игра в баскетбол или гандбол.

1. Предлагается упражнение «пятнашки руками». Это отличное упражнение для развития скорости и точности удара, а также понимания тактики ведения поединка. Упражнение выполняется в паре. Обоюдная задача каждого из партнеров- достать ладошками друг другу по плечам и корпусу, не давая достать противнику до своих.

2. Упражнение на развитие взрывной силы и скорости удара: стоя на месте, необходимо попасть противнику в поднятую ладошку и убрать свою ладошку, когда противник хочет сделать то же самое.

3. Упражнения с теннисными мячами способствуют развитию у боксера быстроты реакции, быстроты и точности движения, глазомера и нередко используются для положительной «эмоциональной настройки» боксера. В начале тренировочного занятия упражнения с теннисными мячами применяются в основном для развития быстроты реакции, а иногда для разминки и проводятся в этом случае в высоком темпе. Комплекс упражнений с теннисным мячом:

- Бросить мяч в пол и поймать.
- Бросить мяч вверх и поймать.
- Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать.
- Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать.
- Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол.
- Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его.
- То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
- Стать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его.
- То же, но поймать мяч, не дав ему упасть на пол.
- Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии), бросить мяч косо назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола.
- То же, но поймать мяч, не дав ему упасть на пол.
- Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену
- То же левой под правую.
- Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену.
- То же, но нога поднята без опоры.

4. Бросать мяч в партнера, стоящего у стены, имитируя ударные движения и стараясь попасть в определенное место (голову или туловище). Партнер применяет защиты уходами, уклонами, нырками или отбивы;
5. Находясь на определенном расстоянии друг от друга и передвигаясь в разные стороны, «осаливать» партнера мячом;
6. Перебрасывать теннисные мячи при передвижении в боевой стойке (рисунок 3а);
7. Бросать теннисные мячи в стену и ловить их, находясь в боевой стойке;
8. Вести и ловить теннисные мячи, отскакивающие от пола (находясь в боевой стойке, рисунок 3б);

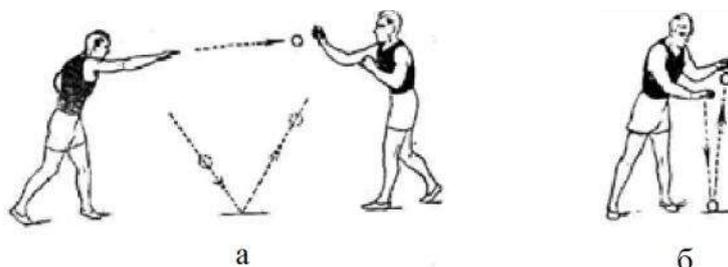


Рисунок 3. Пример выполнения упражнений с теннисным мячом.

9. Для совершенствования точности ударных действий необходимо использовать устройство, состоящее из повязки на голову, резинового жгута и теннисного мяча. Методика применения устройства для тренировки точности ударов, следующая: в течение 10-15 минут, непрерывно наносить и отбивать удары и теннисного мяча (рисунок 4) [1];

- Ноги ставятся на одной линии на ширину плеч, предплечья подняты на высоту плеч и параллельны полу; из этого положения наносятся прямые удары правой и левой рукой.
- Ноги в том же положении; наносится прямой удар одной рукой, причем после возвращения снаряда, удар повторяется предплечьем той же руки, после этого наносится прямой удар другой рукой, повторяемый предплечьем той же руки, и т.д.

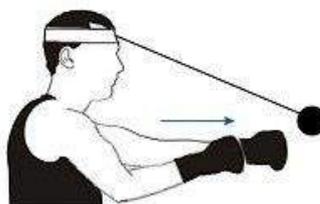


Рисунок 4. Работа с теннисным мячом на точность ударов.

10. Совершенствование точных ударов при помощи боксерского мешка. Для этого необходимо научиться поражать определенные точки на больших тренажерах (таких, как подвесные мешки и манекены). Нужно приучать боксера не просто бить в мешок, а поражать определенные точки на нем. Обозначать цель на мешке можно мелом или нашиванием яркого лоскутка (рисунок 5).

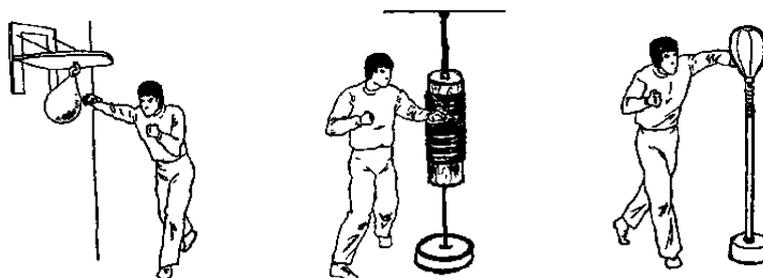


Рисунок 5. Работа на точность ударов на боксерских снарядах.

Анализ соревновательных поединков проходил в три этапа: первый - февраль 2015 года (Международные соревнования, посвященные памяти российских воинов, погибших в Афганистане и других горячих точках), второй - октябрь 2015 (XV Всероссийское соревнование по боксу на призы 2-кратного Олимпийского Чемпиона Б.Н. Лагутина) и заключительный - в марте 2016 года (Всероссийское соревнование по боксу класса "А" на призы спортивной федерации бокса Санкт-Петербурга). Динамика показателей представлена на рисунке 2.

Так же, в заключительной части эксперимента спортсмены прошли контрольный тест на специальном тренажере объективного контроля ударных действий. Результаты этого теста представлены на рисунке 6.

### % точности ударных действий на тренажере

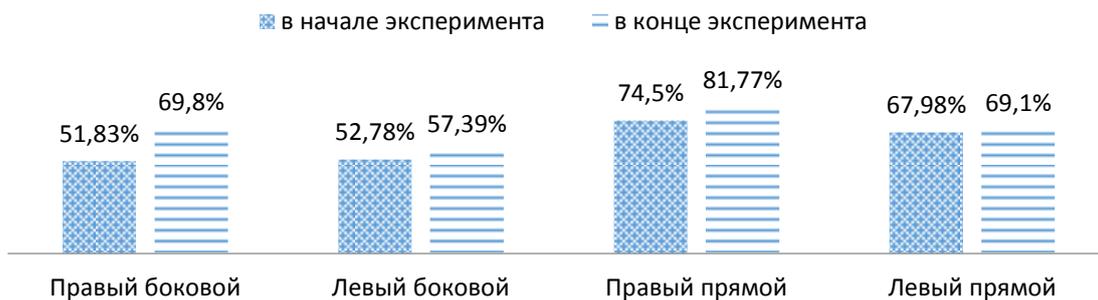


Рисунок 6. Динамика точности ударных действий боксеров (%%) до и после эксперимента.

Все полученные результаты исследования подвергались математическому анализу и статистике.

За период применения упражнений и специального устройства для совершенствования точности нанесения ударов установлены статистически значимые изменения показателей целевой точности ударов исследуемых, что свидетельствует о возможности использования предлагаемого тренажерного устройства (рисунок 6) для повышения точности выполнения ударов боксеров.

При этом оценка достоверности различий полученных результатов точности показала, что разница в приросте показателей оказалась существенной между конечными и начальными данными.



Рисунок 7. Тренажер для совершенствования точности ударов в боксе.

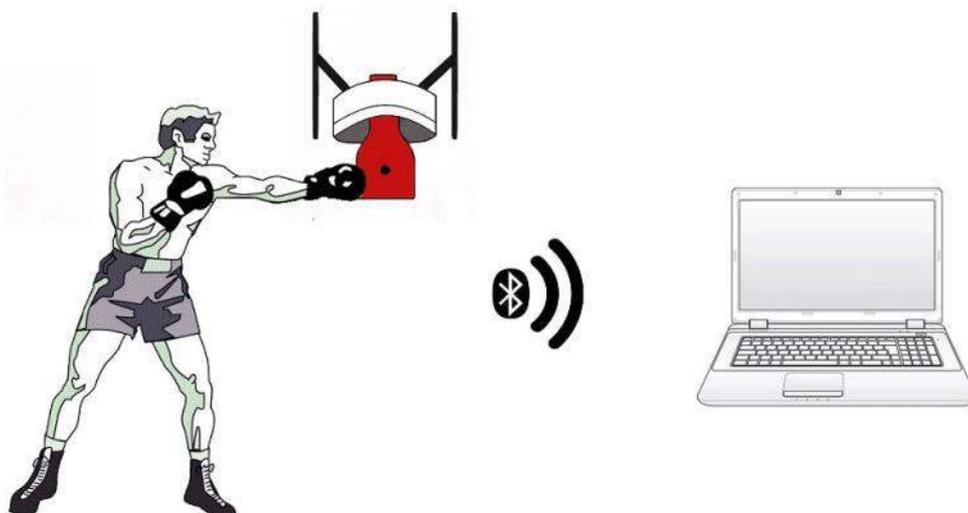


Рисунок 8. Схематический вид тренажера для совершенствования точности ударов.

Выводы.

По результатам эксперимента можно сделать следующие заключения:

Целесообразность использования тренажера для совершенствования точности ударов боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки находит подтверждение в результатах педагогического эксперимента.

Положительная динамика в точности ударных действий отмечена при анализе боксерских поединков (рисунок 2), а разница показателей на первом и последнем этапах исследования составили:  $25,56\% \pm 11,25$  и  $47,41\% \pm 9,95$  соответственно. Так же отмечен прирост показателей точности во время теста спортсменов на специальном тренажере объективного контроля (рисунок 6).

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность применения тренажерного устройства для совершенствования точности ударов боксеров.

#### **Литература:**

1. Гарамян Ашот Иванович. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 2002 142 с. РГБ ОД, 61:03-13/1437-1.
2. Аскерова, В.И. Методика повышения точности ударных действий боксеров в предсоревновательный период. Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов "Наука на благо человечества -2016" [текст] / В.И. Аскерова, М.И. Егоров // ИИУ МГОУ.-2016.-С.15-20

### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ**

Ермакова Ю.А., магистрант 1 курса, научный руководитель, к.п.н., доцент В.В.Семянникова, Елецкий государственный университет имени И.А.Бунина, Елец

Аннотация. В статье рассматриваются особенности подготовки юных танцоров 7-9 лет на начальном этапе.

Ключевые слова. Физическая подготовка, спортивные технологии, разносторонняя тренировка, юные танцоры.

Актуальность исследования. В настоящее время танцевальный спорт интенсивно развивается. Спортивные танцы – вид спорта, где в последнее время заметно увеличились скорость, амплитуда и динамика при исполнении программы танцев. Спортивные танцы нуждаются в разработке научных основ организации тренировочного процесса, критическом переосмыслении имеющихся средств, форм и методов обучения. Актуальной является проблема разработки спортивных технологий и методик тренировки танцоров. Данным вопросам посвящены лишь единичные научные исследования [1–3].

В настоящее время практически отсутствуют исследования, связанные с научным обоснованием тренировочного процесса танцоров в возрасте 7–9 лет на этапе начальной подготовки, не изучены морфофункциональные особенности юных танцоров, крайне слабо освещены вопросы, связанные с использованием средств и методов их специальной физической подготовки. Поэтому разработка эффективной методики специальной физической подготовки юных танцоров является весьма актуальной задачей.

Ранняя специализация в спортивных танцах обусловлена целым набором задач, которые необходимо решать в начале спортивной карьеры юного танцора. Без учета возрастных особенностей в практике преподавания невозможно верно определить содержание, методы и приемы обучения [1, 2, 3, 5]. Чтобы избежать нежелательных последствий ранней специализации, необходимо на этапе начальной подготовки в полной мере использовать принцип разносторонней тренировки. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности возрастного развития и сенситивные периоды двигательных способностей.

В специальной литературе, посвященной вопросам возрастных особенностей детей 7–9 лет и методам начальной подготовки юных спортсменов, подчеркивается, что период младшего школьного возраста является сенситивным для развития целого ряда двигательных способностей: ловкости, гибкости, быстроты, статической и динамической силы, общей выносливости. Многие авторы [1-5] указывают, что в спортивной практике физическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта.

Скоростные и динамичные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий и проявления выносливости, так как утомление танцоров, замеченное судьями, приводит к снижению спортивного результата [3]. Поэтому на этапе начальной подготовки юных танцоров в первую очередь надо уделить внимание статическому и динамическому типам выносливости, так как с первых шагов в соревновательной деятельности при исполнении танца, юному танцору наряду с возрастающей динамикой передвижений по танцевальной площадке необходимо демонстрировать сохранение статических позиций рук и ног.

Помимо статических позиций большую роль также играют быстрые движения. В танцевальной программе их объем чрезвычайно велик [2]. Стремительные движения в сочетании с резкими остановками

являются украшением танцев. Движения танцоров высокого класса отличаются высокой скоростью и быстротой двигательной реакции на звуковые сигналы музыкального сопровождения в соответствии с ритмическим рисунком каждого танца.

С ростом сложности и интенсивности классификационной программы соревнований по спортивным танцам одновременно возрастают и требования к амплитуде движений. Следовательно, в физической подготовке танцоров необходимо учитывать воспитание такого качества, как гибкость. Авторы исследований [2-5] употребляют также такое понятие, как «специальная гибкость», т. е. предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности. Важно, чтобы каждый спортсмен знал, в каких суставах ему в особенности нужна подвижность (в зависимости от специализации). На этапе начальной подготовки в спортивных танцах необходимо направить внимание на максимальную подвижность в локтевых, коленных и голеностопных суставах, т.к. это обусловлено спецификой основных танцевальных движений.

Специфика спортивных танцев предусматривает, что серия упражнений формирует специальный двигательный навык, комплекс двигательных навыков воспитывает необходимое качество, комплекс специфических качеств составляет видовую подготовленность, комплекс видов подготовленности формирует интегральную подготовленность – что и является целью процесса спортивной подготовки юных танцоров.

#### **Литература:**

1. Ереско, И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии: автореф. дис. ... канд. пед. наук/И.Е. Ереско. –Хабаровск, 2005.
2. Путинцева, Е. В. Структура видов начальной подготовки детей 7–9 лет в спортивных танцах: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Е. В. Путинцева. –Омск, 2007.
3. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. / Л.С. Слуцкая // М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
4. sportedu.ru
5. [iknigi.net](http://iknigi.net)

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Жолобов В. С. 101Фкм, научный руководитель:Максимова С.Ю.д.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Волгоградская академия физической культуры», г. Волгоград

Аннотация: В статье приведены методические составляющие использования футбола в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Автор конкретизирует цель педагогического воздействия, классифицирует наиболее подходящие средства и методы для воспитанников.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, футбол, методика.

Введение. Концепция освоения технологии спортивно ориентированного физического воспитания в г. Волгограде актуальна в свете разработки новых форм организации физического воспитания дошкольников и проведения Чемпионата Мира по футболу 2018 года в г.Волгограде.

Данные положения позволяют освоить высокие технологии спортивной тренировки и сопутствующие им ценности физической культуры, и преимущества организации процесса физического совершенствования человека на основе целенаправленной тренировки уже с раннего возраста. Исследования, проведенные в г. Волгограде и в других регионах России по инновационным преобразованиям в организации физического воспитания в детских садах, показали возможность конверсии методов тренировки в интересах повышения эффективности и психологической адекватности содержания физического воспитания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения [5].

Инновационная образовательная технология спортивно ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста - серьезный прорыв в преподавании физической культуры.

Необходимость его существования обусловлена потребностями педагогической практики, вынужденной отвечать современным запросам общества к всесторонней подготовке ребенка старшего дошкольного возраста.

Актуальность. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь физического и психического развития. На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков, в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, их экономичность, устранение лишних движений. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, развивается чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц. В пять-шесть лет отмечается существенное развитие дыхательной системы, происходит существенные изменения высшей нервной деятельности.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности. У старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности и в то же время – стремление в игре и других видах деятельности быть первым, лучшим; появляется потребность поступать в соответствии с установленными правилами и этическими нормами.[1]

Подводя итог анализа возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста можно увидеть, что футбол в полной мере подходит как средство удовлетворения их образовательных потребностей.

Уникальность футбола заключается в том, что наряду со своей зрелищностью, он является одним из наиболее доступных широкому кругу людей видом спорта. Общедоступность, эмоциональность, глубокое оздоровительное содержание обуславливают популярность футбола, делают его одним из основных видов культурного досуга среди широких слоев населения. Футбол занимает важное место в системе физического воспитания молодого поколения.

В настоящее время футбол стал более динамичным, силовым и в связи с этим отбор детей для занятий футболом в группах начальной подготовки становится более требовательным. И начинать его на сегодняшний день можно уже с шестилетнего возраста, в рамках функционирования дошкольного образовательного учреждения.

Методическая часть. В рамках наших исследований мы разрабатываем методику использования футбола в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Она представлена как комплекс взаимосвязанных целевых, содержательных, методических компонентов (рисунок 1).

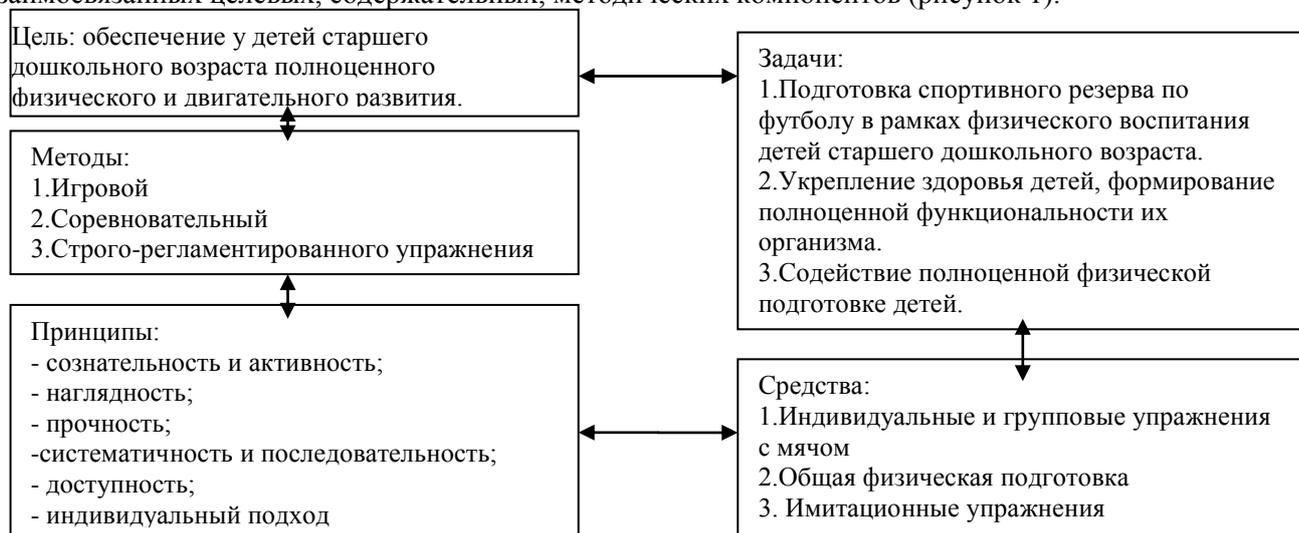


Рис.1. Структура методики использования футбола в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Ниже представлено отдельное рассмотрение каждого компонента.

Цель использования футбола в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста заключается в обеспечении их полноценного физического и двигательного развития.

Поставленная цель конкретизируется в следующих задачах:

1. Подготовка спортивного резерва по футболу в рамках физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.
2. Укрепление здоровья детей, формирование полноценной функциональности их организма.
3. Содействие полноценной физической подготовке детей.

Основным средством обучения игры в футбол являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, составляющие предмет игры. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов. К ним относятся:

1. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:
  - перекаты мяча в движении (ребенок выполняет шаг одной ногой, а мяч перекатывает под другой);
  - перекаты мяча на месте (футболист стоит на одной ноге, а другую ставит на мяч, перекатывает мяч вперед-назад, дотрагиваясь до мяча сначала подошвой, затем подъемом);
  - удары по мячу (ребенок подбрасывает мяч и ударяет по мячу подъемом ноги, поочередно правой и левой, не давая ему упасть на землю);
  - жонглирование (поочередные удары по мячу разными способами, не позволяя ему опуститься на землю).

2.Общая физическая подготовка:

- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (отжимания, приседания, подъемы ног и туловища из разных положений);
- упражнения на развитие ловкости (кувырки вперед-назад, колесо в правую и левую сторону);
- упражнения на развитие гибкости (стрейтчинг);
- упражнения на развитие координации (упражнения со скакалкой, прыжки с заданиями);
- упражнения на развитие быстроты (бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой, рывки из различных положений, прыжковый бег).

3. Имитационные упражнения (имитация ударов по мячу ногами, головой; передачи мяча внутренней частью стопы, подъемом, остановки мяча под подошву, внутренней стороной стопы).

Основными методами педагогического воздействия являются:

1.Игровой метод - двигательная деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченная («За мячом противника», «Кто быстрее», «Волк во рву», «Охота на зайцев», «Салки цепочкой», «К своим флажкам»);

2.Соревновательный метод - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества;

3.Метод строго-регламентированного упражнения (разучивание отдельных, относительно самостоятельных частей, фаз, и лишь после определенного усвоения, они соединяются в целостное действие).

В основу методики обучения игре в футбол детей положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий в старшей дошкольной группе объединяет в себе ряд дидактических принципов:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- прочность;
- систематичность и последовательность;
- доступность;
- индивидуальный подход,

Среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как футбол является достаточно сложным для освоения дошкольниками.

#### **Литература:**

- 1.Варюшин, В.В., Лопачев, Р.Ю. Первые шаги в футболе: Методическое пособие/ В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев, - М.:РФС, 2015.-17 с.
- 2.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков, Н.В. Котенко. – Нижний Новгород.: СПРИНТ, 2015. -133 с.
- 3.Лексаков, А.В., Полишкис, М.М., Российский, С.А., Соколов, А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет: Учебно-методическое пособие/, А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов - М.: РФС, 2015
- 4.Романович, В.А., Световец, В.И. Спортивно ориентированное воспитание в школе: Теория и практика физической культуры/ В.А. Романович, В.И. Световец- М.: Офорт, 2006.- 5 с.
- 5.Финогенова, Н.В. Интеграция образовательных областей- основа построения образовательного процесса в дошкольном возрасте/ Н.В. Финогенова – Волгоград.: ВГАФК, 2015. -175 с.

### **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЧЕМПИОНА И СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В МЕТАНИИ МОЛОТА РОМУАЛЬДА КЛИМА**

Зданевич А. А., Шукевич Л. В., Котович Ю. Э., Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: чемпион, метание молота, Олимпийские игры, силовая подготовка.

Введение. Двигательная функция человека совершенна и одновременно наиболее приспособлена к произвольному управлению ее состоянием.

Особое внимание в плане ее совершенствования заслуживают двигательные способности, среди которых выделяются силовые способности, которые, в свою очередь, тесно связаны с показателями уровня физического развития.

В ряду актуальных проблем изучения развития двигательной функции последовательность использования средств и методов силовой подготовки должна рассматриваться как одно из наиболее приоритетных направлений тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

Подтверждением этого мнения являются многочисленные данные, свидетельствующие о том, что силовая подготовка является важным условием для развития других двигательных способностей спортсменом [1, 3, 5, 6].

В видах спорта с преобладанием силовых компонентов в соревновательном упражнении и действиях у метателей сам вид спорта не обеспечивает необходимую силовую подготовку. Поэтому следует реализовать в тренировочном процессе специальное силовое направление в подготовке, которое ничем заменить нельзя [2, 4, 7].

Актуальность исследования. Методика силовой подготовки метателей молота, большая часть тренированного времени которой связана с реализацией общего объема силовой работы, главным образом со штангой, требует высокоэффективных средств и правильного регулирования объема нагрузки со штангой на протяжении многих лет тренировочного процесса.

Цель исследования – определение показателей объема упражнений со штангой Заслуженного мастера спорта СССР чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр в метании молота Ромуальда Клина за пятилетний период тренировок.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели использовались следующие теоретические методы:

- анализ специальной литературы;
- анализ дневников спортивной подготовки Заслуженного мастера спорта СССР, чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр (Токио, 1964 г. и Мехико, 1968 г.), рекордсмена мира Ромуальда Клина;
- анализ дневников Заслуженного тренера СССР Е. М. Шукевича;
- использовались методы математической статистики.

Был проведен анализ показателей упражнений со штангой, способствующих улучшению силовой подготовки Ромуальда Клина. В тренировке со штангой применялись в основном приседания со штангой на плечах, тяга штанги, взятие штанги на грудь, рывок штанги, а также жим лежа.

Результаты исследования. В таблице расположены показатели силовой подготовки (объем упражнений со штангой) за тренировочный период, начиная с Олимпиады в Токио (1964 г.) и завершая Олимпиадой в Мехико (1968 г.) Ромуальда Клина.

Как следует из таблицы, из пяти лет тренировочного процесса наибольший объем нагрузки со штангой проделан Ромуальдом Климом в 1967 году перед Олимпийскими играми в Мехико (926457 кг). Следует отметить, что в Олимпийский 1968 год объем упражнений со штангой был больше, чем в Олимпийский 1964 год.

Наименьший суммарный объем нагрузки со штангой наблюдается после Олимпийского года в Токио, и он равен 466250 кг.

Полученные данные объема нагрузки упражнений со штангой свидетельствуют, что в подготовительный период Ромуальд Клим выполнял их в несколько раз больше, чем в соревновательный. Это относится ко всем тренировочным годам, кроме 1968 года.

В соревновательном периоде объем силовой нагрузки ниже, за исключением Олимпийского 1968 года.

Таблица 1. Показатели объема нагрузки со штангой Ромуальда Клина с 1964 по 1968 г.г., кг

Месяцы	Год				
	1964	1965	1966	1967	1968
Январь	126980	90270	77655	114810	104010
Февраль	100260	81390	76350	110870	88410
Март	108695	87900	61040	151990	75530
Апрель	64735	59190	48405	99550	75920
Май	50855	37440	60465	88110	86380
Июнь	18930	25780	53240	93560	84580
Июль	18980	30245	55940	70450	80645
Август	44965	30895	44310	56935	82700
Сентябрь	49550	23140	35100	85592	65830
Октябрь	–	–	С 1 по 19 22530	54590	С 1 по 17 29620
Всего	583950	466250	535035	926457	773625

Выводы. В результате исследования получен ценнейший практический материал по использованию упражнений со штангой в многолетнем тренировочном процессе Ромуальда Клина, который может послужить ориентиром для специалистов в планировании, с учетом как периодизации, так и динамики показателей объема нагрузки упражнений со штангой в годичных циклах тренировки.

## Литература:

1. Бакаринов, Ю. М. Научно-методическое обоснование программирования тренировок в легкоатлетических метаниях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю. М. Бакаринов ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1996. – 47 с.
2. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс. 2007. – 272 с.
3. Буханцев, К. И. А что метали? / К. И. Буханцев // Легкая атлетика. – 2005. – № 11–12. – С. 30–33.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
5. Колодий, О. В. Рекорд возможен // О. В. Колодий, С. С. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 28–32.
6. Лутковский, Е. М. Педагогические основы технической подготовки в легкоатлетических метаниях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. М. Лутковский. – М. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1996. – 63 с.
7. Шукевич, Е. М. Метание молота / Е.М. Шукевич, М. П. Кривоносов; под редакцией заслуженного тренера СССР В. В. Садовского. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 33–41.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

Зданевич А. А., Якубович С. К., Самойлюк Т. А., Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: хоккеист, силовая подготовленность, группа, динамика, результат.

Введение. Высокий уровень развития современного хоккея с шайбой предъявляет значительные требования к тренировочному процессу хоккеистов. Массовость данного вида спорта является основой роста спортивного мастерства.

Важную роль в хоккее с шайбой играет физическая подготовка, так как развитие двигательных способностей и поддержание их на хорошем уровне, обеспечивает высокую эффективность игровых действий.

Прочный фундамент спортивного мастерства может быть заложен в том случае, если на каждом этапе обучения и совершенствования будет вестись целенаправленная общая и специальная подготовка по совершенствованию комплекса движений хоккеиста.

Актуальность исследования. Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития скоростно-силовых способностей спортсменов.

Как отмечают многие специалисты [1–3], учебно-тренировочный процесс может быть эффективным при наличии своевременной объективной информации о развитии различных двигательных способностей, технической и других видов подготовленности хоккеистов.

Цель исследования – определение особенностей показателей скоростно-силовой подготовленности хоккеистов на различных этапах тренировочного процесса.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы:

- анализ, синтез и обобщение научно-теоретической информации по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- обобщение передового практического опыта;
- педагогические контрольные испытания;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ по хоккею с шайбой и фигурному катанию г. Бреста.

В исследовании приняли участие хоккеисты групп начальной подготовки 1, 2, 3-го годов обучения с наполняемостью в группах по 15 человек; хоккеисты учебно-тренировочных групп 1, 2, 3, 4, 5-го годов обучения с наполняемостью в группах по 12 человек; хоккеисты групп спортивного совершенствования 1, 2, 3-го годов обучения, с наполняемостью в группах по 10 человек.

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов применялись контрольные испытания, используемые в практике [3]:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);
- поднимание туловища из и.п. лежа за 45 с (количество раз).

Результаты исследования. Полученные результаты в исследовании свидетельствуют, что показатели скоростно-силовых способностей хоккеистов групп начальной подготовки имеют более высокие темпы прироста с 8 до 9 лет (в прыжках в длину с места и сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

В учебно-тренировочных группах 1, 2, 3, 4, 5-го годов обучения более выраженные темпы прироста скоростно-силовых способностей отмечены у хоккеистов с 10 до 11 лет.

В группах спортивного совершенствования 1, 2, 3-го годов обучения прирост показателей скоростно-силовых способностей незначителен, особенно в группе СПС–3 (17 лет) (таблица 1).

Таблица 1. Показатели скоростно-силовой подготовленности хоккеистов различных спортивных групп

Группы (возраст, лет)	Статистические параметры, тесты					
	Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		Поднимание туловища из и.п. лежа за 45 с (количество раз)	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
ГНП–1 (7 лет)	131,0	6,20	23,1	2,81	18,0	3,62
ГНП–2 (8 лет)	140,0	8,50	24,0	4,31	24,0	4,21
ГПН–3 (9 лет)	154,0	5,30	35,7	3,18	27,0	4,11
УТГ–1 (10 лет)	169,0	7,42	39,0	2,51	34,2	4,22
УТГ–2 (11 лет)	179,1	8,14	43,0	2,60	38,3	3,87
УТГ–3 (12 лет)	188,4	12,3	45,0	2,80	39,2	4,15
УТГ–4 (13 лет)	196,7	6,31	52,0	2,14	42,6	4,00
УТГ–5 (14 лет)	217,0	7,15	48,2	3,01	44,7	3,52
СПС–1 (15 лет)	225,0	8,20	50,8	2,42	44,1	2,61
СПС–2 (16 лет)	234,0	7,35	52,3	2,51	44,2	2,32
СПС–3 (17 лет)	235,0	8,15	54,0	2,83	44,4	2,11

Выводы. Таким образом, анализ данных исследования показывает, что динамика результатов скоростно-силовых способностей, на примере прыжка в длину с места, сгибания и разгибания рук в упоре лежа и поднимания туловища из и.п. лежа за 45 с у хоккеистов с каждым годом улучшается, но темпы прироста различны.

Наиболее низкие темпы прироста показателей скоростно-силовых способностей наблюдаются в группах СПС–3.

#### Литература:

1. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 64 с.
2. Захаркин, И. В. Современный взгляд на специальную физическую подготовку хоккеистов / И. В. Захаркин, А. П. Давыдов, В. В. Крутских, Д. Р. Черенков // Олимпийский бюллетень № 9. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – С. 123–128.
3. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 320 с.

### ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Казарян А.А., Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Ключевые слова: спортивная подготовка, силовая подготовка, двигательные умения, тестирование, физическая подготовленность.

Введение. Стороны спортивной подготовленности (техническая, тактическая, морально-волевая) реализуются спортсменом в сочетании с проявлением всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

Одним из наиболее зрелищных, сложных и интересных видов спорта является греко-римская борьба. На ковре во время схватки необходимо преодолевать сопротивление соперника. Борцовская схватка продолжается 6 минут. Необходимо держать давление противника, самому проводить атакующие действия, справляться с сопротивлением соперника. Только выносливый борец сможет выдержать 6 минут упорного силового поединка. Греко-римская борьба хорошо формирует выносливость спортсмена [3, 4].

Актуальность. Вследствие этого в тренировочной работе спортсмена очень важным является развитие силового показателя физических возможностей человека. Силовая подготовка в греко-римской борьбе важна в сочетании с различными физическими качествами (силовая выносливость, ловкость и сочетание силы и гибкости).

В процессе учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие физических качеств используются общепедагогические и специфические методы, которые основаны на двигательной деятельности спортсменов [1, 2]: регламентированного упражнения; игровой; соревновательный; сенсорные и словесные.

Метод регламентированного упражнения содержит:

- четко предписанную программу движений с заранее обусловленным составом движений, порядком и количеством повторений;

- с точным дозированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу выполнения упражнений, определяется место и продолжительность отдыха между ними;

- создание, применение внешних условий, которые упростили бы управление действиями спортсменов (использование облегчающих снарядов, тренажеров).

Процесс развития физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных умений, нужных для определенной спортивной дисциплины (вида спорта) или трудовой деятельности называют специальной подготовкой. По своей направленности специальная физическая подготовка чрезвычайно разнообразна, но ее объединяют в две основные группы: спортивная подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка.

Результаты анализа научно-методической литературы позволили определить наиболее значимые показатели физической подготовленности борцов греко-римского стиля; ими явились значения реализации тестов: общефизических и специально-физических. Первоначальное тестирование показателей физической подготовленности проводилось с целью определения исходного уровня данных значений в соревновательном периоде, то есть до реализации модели физической подготовки (табл. 1, 2).

Таблица 1. Результаты тестирования общефизической подготовленности юных борцов греко-римского стиля до реализации модели подготовки (n=38)

№ п/п	Показатели	Результат	
		М	m
1	Бег на 30 м (с)	5,9	0,46
2	Бег на 60 м (с)	9,3	0,67
3	Бег на 100 м (с)	15,4	0,92
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14,6	5,31
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	41,5	10,43
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15,7	6,12
7	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)	12,8	3,78
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7,4	2,91
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	9,6	2,32
10	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	12,2	2,04
11	Прыжок в длину с места (см)	196,7	13,51
12	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	9,5	1,03

Выполнение тестирующих заданий общефизической подготовленности юных борцов выявило некоторые технические ошибки. В беговых упражнениях замечена несколько запоздалая реакция на старте и отсутствие стабильного ускорения при касании точки движения в челночном беге. При выполнении прыжка в длину с места у некоторых борцов отсутствовала стадия «взрывного» разгибания ног. Во время приседания с партнером и подъема партнера захватом за туловище сзади, стоя на параллельных скамейках у большинства борцов фиксировалась неправильная работа спины, то есть вместо плавных и ритмичных

движений наблюдались тяговые. Аналогичная картина выполнения была замечена в упражнениях на сгибание рук.

Таблица 2. Результаты тестирования специально-физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля до реализации модели подготовки (n=38)

№ п/п	Показатели	Результат	
		М	m
1	10 кувырков вперед (с)	23,1	2,65
2	Забегания на мосту - 5 раз в каждую сторону (с)	29,0	3,82
3	10 переворотов на мосту (с)	31,6	4,37
4	10 бросков манекена подворотом (с)	34,8	5,41
5	10 бросков манекена прогибом (с)	38,9	6,35

Выводы. Результаты тестирования специально-физической подготовленности юных борцов позволили сделать вывод о соответствии уровня компонентов «не броскового» тестирования уровню выше среднего в сравнении с нормативами для данного возраста. Однако техническое выполнение задания «перевороты на мосту» требовали корректировки с позиции амплитуды движения. Бросковые задания отмены на среднем уровне.

Фиксация результатов физической подготовки борцов позволила выявить исходный уровень показателей в соревновательном периоде, определить типичные ошибки при выполнении, а также распределить юных борцов на представителей контрольной и экспериментальной групп исследования.

Тестирование исходных показателей физической подготовленности борцов указало на некоторые технические ошибки при выполнении: запоздалая реакция на старте и отсутствие стабильного ускорения при выполнении беговых упражнений; отсутствие стадии «взрывной» работы рук и ног при выполнении некоторых заданий.

Специально-физическая подготовленность юных борцов отмечена на уровне выше среднего при сравнении результатов с нормативами в данной возрастной группе. Тем не менее, обнаружены значительные технические погрешности в выполнении забегания и переворотов на мосту.

#### Литература:

1. Бойченко, Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / Н. В. Бойченко, Ю. П. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2011. - № 2 (26). - С. 85-88.
2. Гончаров, Ю. С. Индивидуализация физической и технической подготовки самбисток 19-20 лет в зависимости от их функционального состояния / Ю. С. Гончаров // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 3. - С. 77.
3. Кузнецов, А. С. Влияние изменений правил на соревновательную деятельность спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой / А. С. Кузнецов, Р.Б. Мубаракзянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2014. - Т. 30. - № 1 (30). - С. 55-61.
4. Меньшиков, А. И. Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации / А. И. Меньшиков, И. И. Иванов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2012. - № 4. - С. 11-14.

### КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-НОВИЧКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СЕКЦИИ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Кардаш Т.А., Горская И.Ю., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
Омск

Ключевые слова. Студенческий спорт, легкоатлеты-новички, функциональное состояние, секция спринтерского бега.

Актуальность исследования. Студенческий спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений с присущими каждому из них целями и задачами. К студенческому спорту высших достижений относятся тренировочные занятия высшего спортивного мастерства, участие в соревнованиях различного уровня (окружных, российских, международных), а массовый студенческий спорт характеризуют тренировочные занятия в спортивных секциях за рамками расписания, участие во внутривузовских и городских соревнованиях [4].

Проблемам физического воспитания молодежи в Российской Федерации уделяется большое внимание – в последние годы принят ряд государственных программ развития на ближайшие годы и на перспективу, в августе 2009 года правительство приняло новый документ по стратегии развития

физической культуры и спорта до 2020 года. Поставлена задача, за десять лет увеличить эти показатели в два-три раза. Тем не менее, эта проблема остается по-прежнему одной из важных, так как число занимающихся физкультурой в стране составляет 20 %, а среди студентов – 30 %. В Постановлении правительства ставится задача создания новой национальной системы физкультурного воспитания молодежи, направленной на формирование у молодежи устойчивых навыков здорового образа жизни. В новых условиях меняется и организация учебного процесса по физическому воспитанию, перед преподавателями физкультуры ставятся новые задачи, исходя из принятых постановлений правительства России по развитию студенческого спорта и стратегии физической культуры и спорта в России [1].

По мнению О. В. Матыцина (2012) бывшего президента Российского студенческого спортивного союза одной из главных проблем присущих студенческому спорту в России является отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Одной из проблем должной организации и реализации студенческого спорта является слабое материально-техническое обеспечение вузов. В этой связи, занятия легкой атлетикой, особенно беговыми видами, представляются наиболее доступной и удобной формой секционной работы в вузах нефизкультурного профиля.

Вопросы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» по всем направлениям подготовки и специальностям высшего профессионального образования регламентированы сегодня федеральными государственными образовательными стандартами [3]. Вместе с тем, организация спортивной подготовки студентов в условиях вузов не стандартизирована, методические рекомендации по планированию параметров нагрузок, контролю функционального состояния в тренировочном процессе студенческой секции, в том числе, секции легкой атлетики, научно не разработаны и не систематизированы.

Цель исследования – изучить уровень функционального состояния легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега.

Методика и организация исследования. В исследовании применен комплекс методов: анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ методической документации кафедры «Физвоспитание» ФГБОУ ВО «СибАДИ», анализ протоколов вузовских соревнований по легкой атлетике, анкетирование преподавателей секций вузов по легкой атлетике, тестирование уровня физической подготовленности студентов, методы оценки функционального состояния, педагогическое наблюдение. Исследование проводилось в 2013-2016 гг. на базе кафедры естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «СибГУФК», на базе кафедры «Физвоспитание» ФГБОУ ВО «СибАДИ», а так же на базе легкоатлетического манежа БОУ «СДЮСШОР» (г. Омск). В исследовании приняли участие 33 студента, занимающихся в секции легкой атлетики (15 девушек и 18 юношей, не имеющие ранее стажа занятий спринтерским бегом, 1 год подготовки).

Результаты исследования. В процессе исследования нами проведена оценка функционального состояния студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики. Для определения уровня функционального состояния организма студентов мы использовали пробу Штанге с задержкой дыхания на вдохе, пробу Генчи с задержкой дыхания на выдохе и одномоментную пробу Штанге с физической нагрузкой, с помощью данных проб специалисты спортивной медицины рекомендуют проводить оценку функционального состояния организма занимающихся [2].

Анализ результатов пробы с задержкой дыхания на вдохе - проба Штанге (рис. 1) у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, показал, что среднегрупповое значение, как у девушек, так и у юношей оценивается как удовлетворительное. Средний результат, показанный в группе среди девушек равен 40 секундам, среди юношей 46 секунд. Однако внутри учебно-тренировочной группы у студентов наблюдается большой разброс данных показателей.

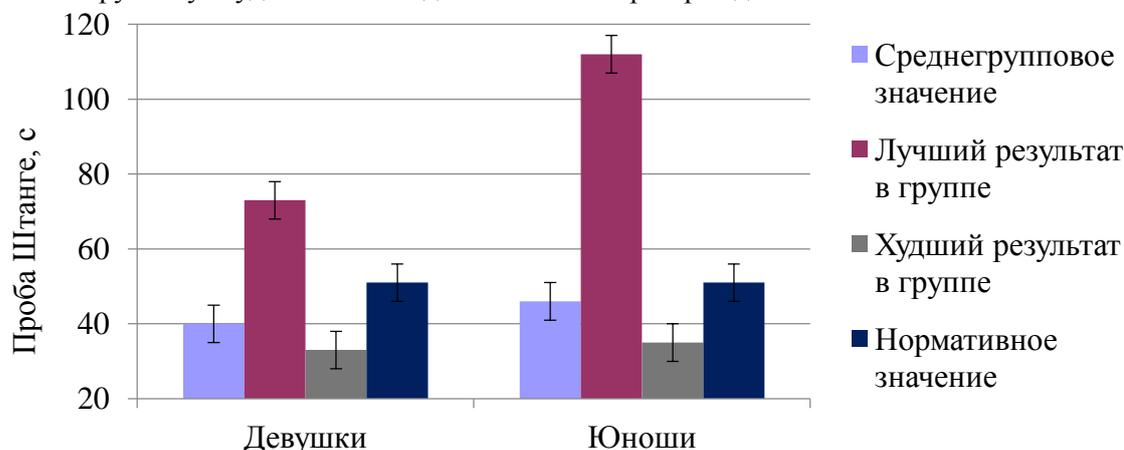


Рис. 1. Оценка функционального состояния (Проба Штанге, с) у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики

Анализ результатов пробы с задержкой дыхания на выдохе - проба Генча (рис. 2) у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, показал, что среднегрупповое значение у девушек оценивается как соответствующее неудовлетворительному уровню в сравнении с возрастными нормами, а у юношей как соответствующее удовлетворительному уровню. Внутри учебно-тренировочной группы у студентов наблюдается выраженный разброс данных показателей.

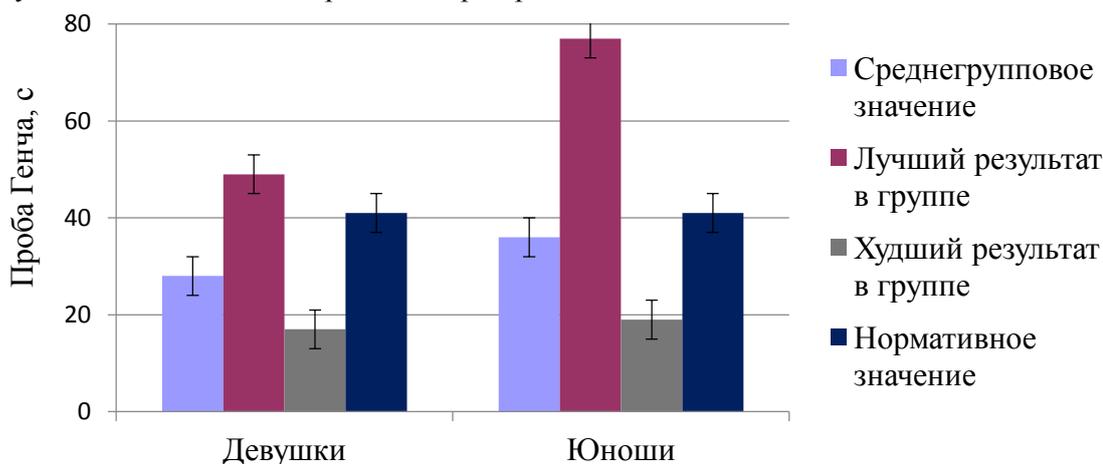


Рис. 2. Оценка функционального состояния (Проба Генча, с) у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики

В процессе исследования функционального состояния у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, при проведении одномоментной нагрузочной пробы (рис. 3) выявлен низкий уровень функционального состояния у 67 % девушек и у 40% юношей. Средний показатель ЧСС внутри учебно-тренировочной группы у студенток нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, до физической нагрузки равен 68 уд./мин, после нагрузки 108 уд./мин. У студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, средний показатель ЧСС до физической нагрузки 76 уд./мин, после нагрузки 112 уд./мин. Однако к 3-ей минуте после физической нагрузки ЧСС у студенток восстанавливается до 64 уд./мин, у юношей до 72 уд./мин.

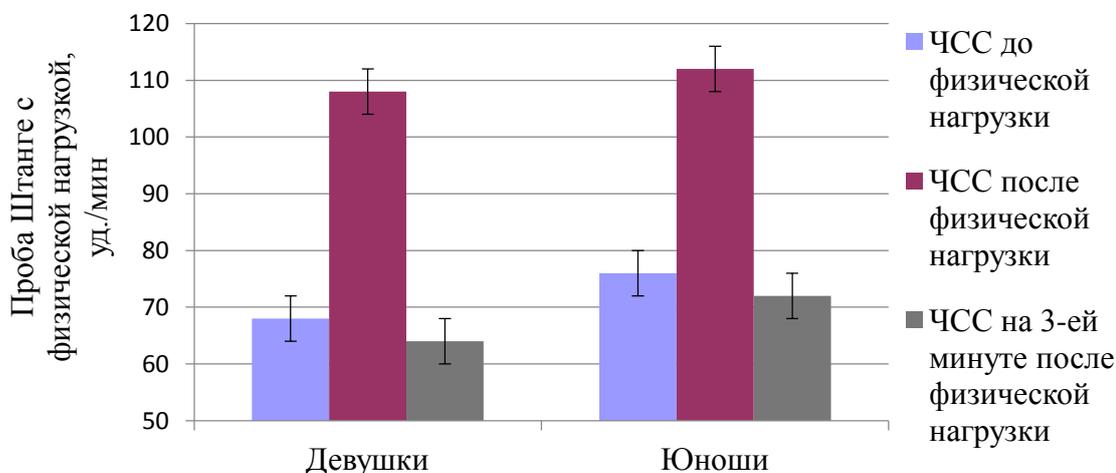


Рис. 3. Оценка функционального состояния (Проба Штанге с физической нагрузкой, уд./мин) у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики

**Выводы.** При определении уровня функционального состояния организма студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в секции легкой атлетики, выявлены низкие показатели в пробе Штанге с задержкой дыхания на входе у отдельных студентов. Показатели в пробе Генча с задержкой дыхания на выдохе у студенток оцениваются как неудовлетворительные, у студентов данный показатель оценен как удовлетворительный. Анализ результатов в одномоментной пробе Штанге с физической нагрузкой свидетельствует о плохом функциональном состоянии организма более половины студенток и 40% студентов, занимающихся в секции спринтерского бега (1 год подготовки).

Для контроля функционального состояния легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега целесообразно применять гипоксические пробы и пробы с нагрузкой для отслеживания времени восстановления. Частота применения контроля должна составлять 4-6 раз в год, при необходимости чаще. Результаты контроля функционального состояния необходимо учитывать при

планировании параметров нагрузки, индивидуализации процесса подготовки, коррекции (индивидуальной и групповой) плана тренировочной и соревновательной подготовки.

### **Литература:**

1. Акишин, Б. А. Проблемы организации студенческого спорта в технических университетах / Б. А. Акишин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань. – 2012. – С. 28 – 30.
2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
3. Матыцин, О. В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития / О. В. Матыцин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань. – 2012. – С. 6 – 10.
4. Пешкова, Н. В. Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля / Н. В. Пешкова, Л. И. Лубышева, А. А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 88 – 90.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ БОРЦОВ САМБИСТОВ**

Косман М. Д., ФГБОУ ВО Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск

Ключевые слова: борцы самбисты, взрывная сила мышц, физическая подготовка, скоростные и скоростно-силовые качества.

Введение. Актуальность исследования. В настоящее время в спорте, в частности в единоборствах, особую актуальность приобретает проблема совершенствования методик развития физических качеств, особенно это просматривается при развитии силы. Многие авторы в своих исследованиях и тренировочных программах подтверждают, что именно развитие силовых параметров является основополагающим при планировании тренировочных программ во многих видах спорта. Исходя из этого, процесс тренировки необходимо строить таким образом, чтобы он обеспечивал целевую, базовую, силовую подготовку, необходимую для достижения оптимальных результатов в видах спорта силовой и скоростно-силовой направленности [3,4,5].

Упражнения с отягощениями обладают стимулирующим воздействием, поэтому для тренирующихся спортсменов особо важно выявляется проблема планирования параметров тренировки и динамики воздействия на их организм целенаправленного характера. Развитие силовых параметров благоприятно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, а также многих других двигательных качеств и умений [1,2].

Цель работы – разработать, апробировать и экспериментально обосновать эффективность методики, направленной на развитие взрывной силы борцов самбистов 16-18 лет.

Методика и организация исследования. Для решения цели исследования использовались метод динамометрии и контрольно-педагогические испытания.

Исходя из цели исследования, был спланирован и осуществлен педагогический эксперимент, продолжительность которого составляла 7 месяцев. В основу построения эксперимента были положены рекомендации ведущих тренеров, изложенные в методических руководствах, а также результаты педагогических наблюдений. Разработанная методика предусматривала, применение упражнений, направленных на развитие силовых качеств борцов на каждом тренировочном занятии, в начале основной части тренировки, в течение 15-20 минут, направленных на развитие взрывной силы одной группы мышц. При развитии взрывной силы мышц учитывался характер применяемых упражнений:

- а) упражнения с отягощениями (снарядами, партнером);
- б) изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения;
- в) прыжковые упражнения;
- г) упражнения с ударным режимом работы мышц;
- д) упражнения, выполняемые комплексным методом;
- е) упражнения сопряженного воздействия.

Для развития взрывной силы ног использовались :прыжки в глубину, прыжки в длину, приседания и выпрыгивания с отягощениями

Критерием отбора упражнений явилось их координационное сходство с соревновательными движениями, и учитывалось правило: чтобы силовая подготовка способствовала повышению технического мастерства. Как указывают Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г., следует развивать в первую очередь именно те группы мышц, которые нужны борцу для выполнения приемов его арсенала [6].

В эксперименте участвовало 34 спортсмена, занимающихся борьбой самбо, из которых были сформированы две группы экспериментальная (ЭГ, n= 16), занимающаяся по разработанной методике и

контрольная (КГ, n= 18), занимающаяся по программе ДЮСШ по борьбе самбо. Участники педагогического эксперимента имели спортивную квалификацию 1-2 разряд, их возраст составлял 16-18 лет.

Результаты исследования. В начале эксперимента установлено, что показатели физических возможностей контрольной и экспериментальной групп соответствуют средним, как по возрастным характеристикам, так и уровню подготовленности и по результатам контрольно-педагогического тестирования достоверных различий не имеют.

В конце педагогического эксперимента были проведены повторно контрольно-педагогические испытания и динамометрическое исследование борцов самбистов, участвующих в педагогическом эксперименте.

Анализ результатов динамометрического исследования показал, что сила рассматриваемых групп мышц увеличилась как у борцов контрольной, так и экспериментальной групп.

Но следует отметить, что у борцов экспериментальной группы произошло достоверное увеличение показателей мышц разгибателей позвоночного столба.

Прирост силы мышц разгибателей позвоночного столба у борцов самбистов экспериментальной группы составил 14,6%, силы мышц правой кисти 5,7%, левой кисти 7,1% (табл.1).

Таблица 1. Динамика показателей динамометрических исследований борцов самбистов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента

Показатели	КГ(X±m)		Достоверность		ЭГ(X±m)		Достоверность	
	В начале	В конце	T	P	В начале	В конце	T	p
Становая сила (кг)	150±4,5	160±4,76	1,527	>0,05	140±3,98	162±4,09	3,846	<0,01
Сила мышц правой кисти (кг)	50±1,93	52±1,8	0,758	>0,05	51±1,7	54±0,92	1,552	>0,05
Сила мышц левой кисти (кг)	42±1,4	43±1,2	0,548	>0,05	41±1,28	44±0,98	1,861	>0,05

У борцов контрольной группы прирост показателей становой силы составил 6,5%, силы мышц правой кисти 3,9% и левой 2,4%.

Следовательно, исходя из результатов проведенного динамометрического исследования, можно говорить о выраженном улучшении показателей силовых возможностей борцов экспериментальной группы, по сравнению с показателями борцов контрольной группы, что подтверждает эффективность разработанной нами методики.

Полученные результаты контрольно-педагогического тестирования скоростных и скоростно-силовых возможностей показывает значительную разницу в показателях борцов контрольной группы от борцов экспериментальной группы. Что в комплексе еще раз подтверждает эффективность нашей методики (табл.2).

Об эффективности разработанной методики свидетельствует и прирост результатов контрольно-педагогического тестирования борцов самбистов.

У борцов экспериментальной группы прирост результатов составил в беге на 30 м 4,8%; времени подъема по 4-метровому канату 6,7%; в прыжке в длину с места 8,2% и в высоту 16,8%; в тройном прыжке с места 8,5%; в подтягивании на высокой перекладине за 20 секунд 38,3%; в сгибании и разгибании рук в упоре лежа за 20 секунд 23,6; в подъеме туловища лежа на спине за 20 секунд 20,6%; времени выполнения 10 бросков подворотом 21,9% и 10 бросков прогибом 12,2%, у борцов контрольной группы: 2,0%; 3,2%; 3,7%; 9,0%; 1,9%; 28,6%; 17,4%; 13,4%; 5,7% и 5,8%, соответственно.

Таблица 2. Динамика показателей скоростной и скоростно-силовой подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента

Показатели	Кг (X±m)		Достоверн.		ЭГ(X±m)		Достоверн.	
	В начале	В конце	T	P	В начале	В конце	T	p
Бег на 30 м (с)	5,04 ±0,1	4,94 ±0,1	1,707	>0,05	5,11 ±0,09	4,87 ±0,09	1,886	>0,05
Время подъема по 4-х метровому канату (с)	9,13 ±0,2	8,84 ±0,18	1,078	>0,05	9,24 ±0,18	8,64 ±0,18	2,357	<0,05
Прыжок в длину	185 ±3,7	192 ±3,7	1,338	>0,05	188 ±3,64	204 ±3,72	3,074	<0,05

места(см)								
Прыжок в высоту с места (см)	42,2 ±1,6	46,2 ±1,3	1,940	>0,05	42,0 ±1,79	49,7 ±1,28	3,499	<0,05
Тройной прыжок с места(см)	521 ±15,9	531 ±15,8	0,445	>0,05	518 ±15,73	554 ±14,15	2,274	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине за 20 с	7,2 ±0,5	9,6 ±0,51	3,360	<0,05	7,4 ±0,5	10,9 ±0,51	4,900	<0,01
Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 20 с(раз)	15,7 ±0,8	18,7 ±0,76	2,719	<0,05	16,1 ±0,76	20,4 ±0,76	4,001	<0,01
Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с. (раз)	15,3 ±0,7	17,5 ±0,66	2,287	<0,05	15,2 ±0,66	18,7 ±0,66	3,750	<0,05
Выполнение 10 бросков подворотом (с)	29,8 ±0,7	27,2 ±0,96	1,347	>0,05	29,9 ±0,67	24,0 ±0,65	6,320	<0,01
Выполнение 10 бросков прогибом (с)	32,1 ±0,6	30,3 ±0,65	2,035	>0,05	32,3 ±0,66	28,6 ±0,65	3,994	<0,05

Анализ результатов тестирования, характеризующих силовые возможности борцов, показал, что из восьми рассматриваемых тестов результаты борцов экспериментальной группы за время проведения педагогического эксперимента достоверно увеличились, у борцов контрольной группы достоверно увеличились результаты четырех тестов из восьми (табл.3).

Таблица 3. Динамика показателей силовой подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп

Тесты	КГ(X±m)		Достоверн.		ЭГ (X±m)		Достоверн.	
	В начале	В конце	T	P	В начале	В конце	T	p
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	14,6 ±0,5	16,6 ±0,5	2,800	<0,05	14,8 ±0,51	18,9 ±0,51	5,741	<0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	54,0 ± 1,5	60,0± 1,47	2,809	<0,05	55,0± 1,33	72,0 ±1,47	8,828	<0,00 1
Сгибание и разгибание рук на параллельн. брусьях (раз)	32,0 ± 0,9	38,0± 0,89	4,977	<0,05	32,0± 0,87	42,0 ±0,89	8,035	<0,00 1
Подъём партнёра своего веса (раз)	10,2 ±0,7	12,2 ±0,7	2,079	>0,05	10,3 ±0,65	15,6± 0,66	5,721	<0,01
Жим лёжа (кг)	55,0 ± 0,2	60,0± 2,02	2,463	<0,05	54,5 ±0,19	66,0 ±2,02	5,668	<0,01
Жим лёжа ногами (кг)	78,0 ± 3,0	86,0± 3,20	1,824	>0,05	79,0± 3,06	94,0 ±3,21	3,388	<0,05
Бросок набивного мяча вперёд (см)	768,0±24, 5	811,1 ±24,54	1,240	>0,05	765,2 ±24,57	832,0 ±19,63	2,130	>0,05
Бросок набивного мяча назад (см)	948,1 ±29,7	998,2 ±29,73	1,190	>0,05	951,0 ±29,44	1065,1 ±27,71	2,820	<0,05

Следует отметить, что по достоверности различий уровень значимости у борцов экспериментальной группы значительно выше, чем у борцов контрольной группы. Эти данные подтверждают и показатели прироста.

Прирост результата подтягивания на высокой перекладине у борцов экспериментальной группы составил 24,3%, у борцов контрольной группы -12,8%. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа у борцов контрольной группы прирост составил 10,3% и на параллельных брусьях 17,9%, у борцов экспериментальной группы 27,5% и 27,0%, соответственно. Прирост в выполнении подъема партнера своего веса у борцов экспериментальной группы (40,9%) был больше, чем у борцов контрольной группы (17,9%).

Аналогичная ситуация наблюдается и в результатах прироста жима лежа (19,1% и 8,7%) и жима лежа ногами (17,3% и 9,8%).

В броске набивного мяча прирост результатов борцов экспериментальной группы составил в броске вперед 8,4% и назад 11,3%, борцов контрольной группы 5,4% и 5,1%, соответственно.

Выводы. Анализируя проблему специальных тренировок для развития взрывной силы, отмечается недостаточное научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в борьбе самбо. В процессе тренировки возможно более широкое использование традиционного оборудования применяя нестандартные и более перспективные методики и принципы тренировок, что способствует творческому подходу методистов и тренеров и выводит результативность спортивных достижений на более высокий уровень.

Практика показывает, что при целенаправленном изменении характера движения и формы упражнений достигаются более высокие результаты в них.

В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной методики тренировочных занятий спортсменов, занимающихся борьбой самбо, направленной на развитие взрывной силы, на основе сравнения результатов контрольно-педагогических испытаний и динамометрических исследований, полученных в начале и в конце эксперимента по показателям самбистов контрольной и экспериментальной групп.

У спортсменов экспериментальной группы наблюдалось значительное увеличение результатов при выполнении тестовых упражнений. Так же в ходе эксперимента наблюдалось увеличение силы левой и правой кисти, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Результаты скорости силовых тестов показали более значительный прирост «взрывной» силы в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

#### **Литература:**

1. Абрамов А.Г. Методика воспитания локальной силы мышц кисти и предплечья у борцов-самбистов : дис. ... магистра физ. культуры 034300 / Абрамов Александр Геннадьевич; Рос.гос. ун-т физ. культуры спорта и туризма. - М., 2010. - 91 с
2. АйдинВализаде. Эффект восьми недель интенсивного развития силы, выносливости и альтернативных тренировочных программ для верхней и нижней части тела / АйдинВализаде, НамидрезаАзмоон // Физическое воспитание студентов. - 2012. - N 4. - С. 135-139.
3. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений : учебное пособие/ И. С. Барчуков. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 251 с.
4. Беспутчик В.Г. Используя вес собственного тела : [упражнения на развитие силовых качеств] / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин // Физическая культура в школе. - 2005. - N 2. - С. 22-24.
5. Свищев И. Д Актуальные проблемы борьбы и спортивных единоборств : сб. науч.-метод. ст. Вып. 10 / И.Д. Свищев. - М.: СпортУниверПресс, 2005. - 70 с.
6. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт/ Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов.- М.: Физическая культура и спорт, 1976. - 239 с.

### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАСТЕРОВ СПОРТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Крынец Т. Н., Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова. Тяжелая атлетика, мастер спорта, физическое развитие.

Введение. В современном спорте для достижения результатов мирового класса требуется в высшей степени целенаправленная, с максимальной отдачей тренировочная подготовка в течение многих лет, начиная с подросткового возраста. Это в полной мере относится к тяжелоатлетическому спорту, где в последние годы авторами многих мировых рекордов становятся молодые атлеты в возрасте 18–20 лет [3].

Как отмечают многие исследователи[2–4], значительных успехов в спорте добиваются лишь те атлеты, которые сочетают в себе высокие физические, функциональные и морально-волевые качества и в процессе многолетней тренировки в совершенстве овладеют техникой выполнения соревновательных упражнений.

Достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом виде спорта связано с преодолением определенных специфических трудностей.

Организация эффективной силовой подготовки связана с необходимостью глубокого анализа и контроля за изменением физического развития тяжелоатлетов.

Актуальность. Управление тренированностью спортсменов на основе достигнутого уровня физического развития, общей и специальной подготовленности приобретает все большее значение.

По мнению Ж.В. Атавина в соавторстве [1], благодаря сокращению мышц человек способен выполнять разнообразнейшие движения. Укрепление и развитие мускулатуры – это путь к развитию силы, повышению уровня работоспособности и функционирования организма в целом. На наш взгляд, исследование физического развития тяжелоатлетов даст большую информацию о влиянии спорта на их развитие.

Информация о физическом развитии тяжелоатлетов представляет собой с педагогической точки зрения не только научный, но и практический интерес.

По мнению Г. С. Туманяна [5], для достижения высоких результатов в том или ином виде спорта спортсмены должны иметь определенные оптимальные величины тотальных размеров тела. Кроме того, представители различных видов спорта отличаются не только тотальными размерами и пропорциями тела, но и некоторыми конституциональными особенностями, соотношением фракционных значений веса тела.

Поэтому особенно тщательно изучается проблема влияния занятий спортом на изменение физического развития тяжелоатлетов.

Цель исследования – определение уровня физического развития мастеров спорта, занимающихся тяжелой атлетикой.

Методика и организация исследования. Были проведены измерения физического развития мастеров спорта по штанге г.Бреста в весовой категории до 85 кг. В исследовании приняли участие 4 мастера спорта.

Измерялись: линейные показатели (длина тела стоя и сидя); обхватные размеры тела(обхват шеи, правого плеча – в спокойном и напряженном состоянии, левого плеча – в спокойном и напряженном состоянии, правого и левого бедра, правой и левой голени); физиометрические показатели (мышечная сила правой и левой кисти – динамометрия); экскурсия грудной клетки (вдох, выдох, пауза, размах); жизненная емкость легких и масса тела.

Результаты исследования. Данные результатов исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели физического развития мастеров спорта по тяжелой атлетике (весовой категории до 85 кг)

№ п/п	Показатели	Статистические параметры		
		$\bar{x}$	$\sigma$	$v$
1	Длина тела стоят ( см )	175,8	2,71	1,54
2	Длина тела сидя ( см )	93,8	1,18	1,21
3	Масса тела ( кг )	83,7	3,77	4,50
4	Обхват шеи ( см )	42,2	1,25	2,95
5	Обхват правого плеча спокойного ( см )	34,2	2,06	6,01
6	Обхват правого плеча напряженного ( см )	38,2	2,06	5,38
7	Обхват левого плеча спокойного ( см )	34,2	2,06	6,01
8	Обхват левого плеча напряженного ( см )	38,2	2,06	5,38
9	Обхват правого бедра ( см )	60,7	2,21	3,63
10	Обхват левого плеча ( см )	60,7	2,21	3,63
11	Обхват правой голени ( см )	39,2	1,70	4,33
12	Обхват левой голени ( см )	39,2	1,70	4,33
13	Динамометрия правой кисти ( кг )	60,5	6,80	11,2
14	Динамометрия левой кисти ( кг )	58,0	8,64	14,8
Экскурсия грудной клетки ( объем – см ):				
15	Вдох	107,0	2,16	2,01
16	Выдох	97,2	1,89	1,94
17	Пауза	99,7	3,30	3,30
18	Размах	9,7	1,25	12,8
19	Жизненная емкость легких	4550	544,6	11,9

Группа обследованных штангистов-мастеров спорта, как видно из таблицы, свидетельствует о том, что показатели физического развития (19 признаков) имеют незначительные рассеивания в пределах  $v$  – до 6,01%, за исключением показателей динамометрии правой и левой кисти, размаха грудной клетки и жизненной емкости легких (от 11,2 до 14,8%).

Выводы. Таким образом, следует отметить гармоничное развитие спортсменов мастеров спорта, занимающихся тяжелой атлетикой. У мастеров спорта-тяжелоатлетов показатели обхвата левого и правого плеча в спокойном и напряженном состоянии, обхвата правого и левого бедра, обхвата правой и левой голени одинаковы, как правосторонней, так левосторонней части тела.

Полученные результаты о физическом развитии мастеров спорта-тяжелоатлетов следует использовать при планировании тренировочной работы.

#### **Литература:**

1. Атавина, Ж.В. Основы подготовки тяжелоатлетов к соревновательной деятельности / Ж.В. Атавина, Н.В. Жилко, В.В. Бабук. – Минск : Тесей, 2009. – С. 20–21.
2. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии спортивной тренировки / А. Н. Воробьев – 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
3. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие. / Л.С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
4. Медведев А. С. Психология победы. / А. С. Медведев – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 184 с.
5. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт. Основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г.С. Туманян. – ГЦОЛИФК, 1971. – С. 35.

### **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ**

Липский Е.В., Московский государственный университет путей сообщения Николая II, Москва

Ключевые слова: спортивное плавание; распределение скорости, темпа и «шага» плавания на соревновательных дистанциях, тактико-технические показатели, элементы соревновательной деятельности.

Введение: Для максимальной реализации подготовленности при преодолении дистанций спортивного плавания наиболее значимым является способность пловца правильно распределять скорость на дистанции, то есть придерживаться определённой её динамике. В свою очередь, изменение скорости плавания зависит от изменения тактико-технических параметров движений спортсмена на дистанции.

Актуальность исследования: Поскольку среди тренеров и специалистов не затухает дискуссия о рациональности равномерного и неравномерного распределения скорости на соревновательных дистанциях циклических видов спорта исследования в этой области являются актуальными.

Методика: Анализу подверглась динамика тактико-технических показателей высококвалифицированных пловцов, продемонстрированная на крупнейших соревнованиях. Показатели фиксировались с помощью специальной видеозаписи и последующей компьютерной обработкой.

Результаты: Изменение скорости плавания зависит от изменения тактико-технических параметров движений спортсменов на дистанции. Это особенно проявляется в начале дистанции и при её завершении. Так изучение тактико-технических показателей пловцов выявило, что вариативность показателей темпа циклов плавания и «шага» (длина продвижения за цикл плавания) является существенным условием преодоления дистанции. Но эта вариативность всегда должна проявляться в определённом диапазоне, т.е. не выходить за определённые границы, что и обеспечивает необходимый средний уровень темпа и «шага» на дистанции.

Правильная установка на равномерное преодоление дистанции, для начинающих пловцов, не выдерживается ими на практике, если они плывут на максимальный спортивный результат. Да и у квалифицированных спортсменов характер изменения тактико-технических показателей на дистанции, дает основание говорить об отличном от равномерного распределения усилий.

Вариативность интегральных показателей техники плавания темпа, "шага" и скорости пловцов подтверждает наличие сложной перестройки динамической структуры техники плавания спортсменов в процессе преодоления ими соревновательной или контрольной дистанции.

Так, исследования динамики взаимосвязей между характеристиками техники плавания показывает, что влияние темпа пловцов в управлении скоростью на всей дистанции выше, чем «шага» при акцентированном усилении в начале и конце дистанции. В середине же дистанции ведущее значение в управлении скоростью занимает "шаг", то есть способность пловца качественно контролировать распределение усилий в гребке.

Известно, что рост спортивных результатов обеспечивается, прежде всего, новым уровнем и соотношением составляющих тактико-технических параметров соревновательной деятельности. Более высокому результату соответствует более высокий уровень большинства его составляющих.

В ходе анализа динамики скорости на дистанции выявлено, что максимальные скорости, демонстрируемые пловцами на первых участках, с повышением квалификации спортсменов в росте замедляются, а минимальные, наблюдаемые во второй половине дистанции, возрастают. Это соответствует мнению ряда авторов, установивших, что повышение квалификации спортсменов циклических видов

осуществляется за счёт преимущественного повышения специальной выносливости.

Изучение вариаций темпа и «шага» при росте квалификации и уровня спортивных результатов показало, что темп в связи с ростом квалификации не имеет значительных изменений, а вот «шаг» с ростом спортивных результатов увеличивается. Последнее говорит об усилении роли силового компонента в технике плавания с повышением квалификации.

Соотношения параметров соревновательной деятельности (относительно к среднему по дистанции) у пловцов разной квалификации показывают, что все пловцы проплывают начало дистанции со скоростью, значительно превышающей среднюю по всей дистанции. Затем скорости в сравниваемых группах практически не изменяются (не выходят за рамки  $\pm 0,1\%$ ).

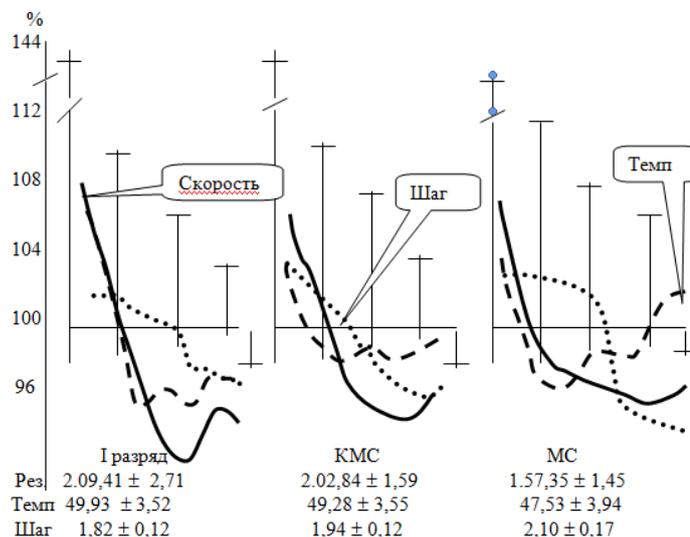


Рис. Соотношение параметров соревновательной деятельности на дистанции 200м у пловцов различной квалификации. По оси абсцисс – отрезки дистанции, по оси ординат – изменение параметров СД. (100% - средняя на дистанции)

Анализ относительных значений темпа, «шага» и скорости плавания позволяет провести сравнение особенностей соревновательной деятельности пловцов разной квалификации. Обнаружено, что в динамике темпа при повышении квалификации спортсменов происходит качественная перестройка, которая выражается в изменении пространственного акцента интенсивности.

Так, у спортсменов 1-го разряда темп на 4-х участках (до 90м) резко снижался, а затем оставался с некоторыми колебаниями на уровне 98% от среднего. С ростом же квалификации темп в первой половине повышается, достигая размаха в 10%, что почти равно вариациям в первой половине дистанции у пловцов более низкой квалификации.

Изменение динамики «шага» осуществляется более однонаправлено. Высшие значения у спортсменов разной квалификации наблюдаются в начале дистанции, а низшие в конце. С повышением квалификации пловцов размах показателей возрастает.

Установлено, что тактика пловца претерпевает значительные изменения. Пловцы 1-го разряда демонстрируют высокие скорости в начале дистанции, а низкие в конце, размах составляет 15%.

Пловцы высшей квалификации допускают резкое снижение скорости только до 75м. дистанции, а далее стараются удерживать её на уровне 98%, с повышением на участке финиша выше среднего уровня. Относительное отклонение скорости прохождения участка старта с повышением квалификации пловцов стремится к среднему уровню.

Та же тенденция с ростом квалификации спортсменов наблюдается на первом повороте, а на втором и третьем, напротив, с повышением квалификации уровень отклонений повышается.

Это обусловлено повышением специальной выносливости и спортивного мастерства, способствующего устранению возможных ошибок при выполнении специфических элементов соревновательной деятельности.

Исследование взаимосвязей ряда антропометрических, динамометрических и функциональных показателей, а также паспортного и биологического возраста с отдельными параметрами соревновательной деятельности пловца показывает, что вся полученная совокупность связей создает представление преодоления дистанций с высоким спортивным результатом как сложного вида деятельности, в процессе которого включаются различные механизмы обеспечения работы. Иногда они носят антагонистический характер, например, при преодолении спринтерских и стайерских дистанций.

Важное значение для успешного преодоления контрольной дистанции приобретает умелое использование всех возможностей организма спортсмена, участвующих в обеспечении его соревновательной деятельности. Так средняя скорость циклического плавания связана с возрастом пловца,

его биологической зрелостью, развитием аппарата внешнего дыхания и силовыми возможностями, включая способности пловца к их реализации.

В то же время скорость преодоления поворотного участка надежно связана с большинством антропометрических показателей. На эффективность выполнения поворотов положительно влияет развитие аппарата внешнего дыхания, развития плечевого пояса, силовых показателей.

На скорость преодоления финишного отрезка оказывают влияние те же силовые показатели, включая признаки, характеризующие атлетический тип строения тела. Наибольший интерес представляют данные анализа взаимосвязей индивидуальных характеристик пловца со скоростью проплывания отдельных участков стационарного плавания.

Судя по всей совокупности связей и их характеру, середина дистанции являются узловыми для реализации максимальных возможностей при её преодолении. Об этом свидетельствует резко выраженное возрастание величины корреляционных связей скорости на этих отрезках с большинством из морфологических признаков, биологической зрелостью и силовыми показателями.

Анализ взаимосвязей возраста, особенностей телосложения, развития аппарата внешнего дыхания, силы пловца с параметрами соревновательной деятельности выявил весьма сложную зависимость последних от рассматриваемых признаков результативности в плавании. Отмечено, что важным является не только уровень индивидуальных показателей, но и способность спортсмена наиболее рационально использовать их на протяжении всей дистанции, гибко управляя параметрами движений.

Таким образом, мотивируя спортсмена на максимальный результат тренер или преподаватель должен при подготовке учитывать общие тенденции в тактике прохождения дистанций в спортивном плавании, а также индивидуальные особенности отдельных пловцов.

#### **Литература:**

1. Абсалямов Т.М. Исследование динамики ранних признаков утомления при спортивном плавании. – Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 1968. – 15 с.
2. Липский Е.В. Структура соревновательной деятельности пловцов вольного стиля. - Автореф. Дис. ...канд. пед.наук. – М., 1999. – 15 с.
3. Уткин В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 127с.
4. Pai Y., Hay J., Wilson B. Stroking techniques of elite swimmers// Journal of Sports Sciences. – 1984, v.2,-P 225-239.

### **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЗЮДОИСТОВ И ДЗЮДОИСТОК**

Лисюк В. В., Глебик И. И., Дорошукене М. Н., Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, Брест

Ключевые слова: физическое развитие, дзюдоисты, дзюдоистки, индексы.

Введение. Физическое развитие-процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни [4].

Размеры тела, их пропорции определяют телосложение и являются показателями физического развития. По ним можно судить о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки разнице размеров её окружности на вдохе и выдохе и соответствии этих показателей возрасту испытуемого.

Р. Н. Дорохов [2] высказывает мнение о том, что в основе физического развития следует выделить в первую очередь морфологические признаки.

М. Ф. Иваницкий [3] считает, что для полной характеристики физического развития важно учитывать и функциональные особенности организма.

М. В. Антропова [1], изучая физическое развитие человека, отмечает, что показатели функционального развития человека изменяются в течение жизни, особенно под воздействием физических упражнений.

Актуальность. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся.

Очень важно занимаясь спортом учитывать тип строения тела особенно в единоборствах, так как происходит разделение спортсменов на весовые категории.

В антропологии весу тела придается важное значение, как показателю массы, соотношению веса тела с окружностью грудной клетки (обхват груди) при исключении длины тела – как показателю плотности и, наконец, соотношению обхвата груди с длиной тела – как показателю формы тела.

Влияние вида спорта на соматическое строение отмечало много специалистов. Исследования некоторых из них показали, что по мере увеличения стажа тренировки имеет место уменьшение различия в строении тела [4]. Известно, что тип телосложения влияет на спортивные результаты.

Цель исследования – экспериментальное определение уровня физического развития дзюдоистов и дзюдоисток мастеров спорта.

Методика и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, антропометрия, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании принимали участие мастера спорта, дзюдоисты, дзюдоистки разделенные на следующие весовые категории: категория 1 (масса тела дзюдоиста до 66 кг, дзюдоистки до 52 кг); категория 2 (дзюдоисты от 66 до 81 кг, дзюдоистки от 52 до 63 кг); категория 3 (дзюдоисты от 90 кг и выше, дзюдоистки от 70 кг и выше).

Измерялись длина тела, стоя (см), длина тела сидя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки, кистевая динамометрия (кг), становая сила (кг).

Результаты исследования. В ходе исследования был проведен анализ результатов физического развития дзюдоистов и дзюдоисток различных весовых категорий.

Таблица. Показатели физического развития дзюдоистов и дзюдоисток мастеров спорта различных весовых категорий

Признаки	Весовая категория	Статистические параметры					
		Дзюдоисты		Дзюдоистки		t	p
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
Длина тела стоя (см)	1	-	-	166,0	1,4	-	-
	2	179,3	1,8	168,5	4,9	5,850	<0,05
	3	184,3	2,0	173,5	4,9	5,832	<0,05
Длина тела сидя (см)	1	-	-	88,0	2,8	-	-
	2	96,4	2,0	87,5	4,9	4,935	<0,05
	3	97,0	2,1	86,5	0,7	5,462	<0,05
Масса тела (кг)	1	-	-	48,0	5,6	-	-
	2	73,1	1,4	58,5	2,1	6,342	<0,01
	3	97,5	1,6	73,0	7,0	8,429	<0,01
ОГК (см)	1	-	-	86,0	5,6	-	-
	2	95,3	1,1	88,5	4,9	3,829	<0,01
	3	99,8	1,2	93,5	2,1	3,547	<0,05
Кистевая динамометрия (правая, кг)	1	-	-	31,0	1,4	-	-
	2	55,2	2,3	36,5	0,7	6,251	<0,01
	3	64,3	1,8	39,0	1,4	7,183	<0,01
Кистевая динамометрия (левая, кг)	1	-	-	28,5	2,1	-	-
	2	42,8	1,4	35,5	2,1	3,954	<0,05
	3	52,8	1,9	37,5	0,7	8,391	<0,01
Становая сила (кг)	1	-	-	82,0	5,6	-	-
	2	149,1	2,8	117,5	3,5	10,872	<0,01
	3	161,3	4,2	125,0	73,0	11,459	<0,01

Как видно из таблицы показатели длины тела стоя и все измеряемые другие параметры самые высокие у дзюдоистов и дзюдоисток 3 весовой категории. Между всеми изучаемыми показателями наблюдаются статистически достоверные различия. Наименьшие различия у дзюдоистов и дзюдоисток наблюдаются в показателях окружности грудной клетки.

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании результаты свидетельствуют о достаточно высоком уровне физического развития дзюдоисток. Имея такую информацию можно прогнозировать показатели здоровья, спортивный результат.

#### Литература:

1. Антропова, М. В. Работоспособность, физическое развитие и успеваемость учащихся / М. В. Антропова // Вопросы школьной гигиены. – М., 1967.– С. 14–47.
2. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для высш. и средних спец. заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.– 236 с.
3. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека с основами динамической и спортивной морфологии / М. Ф. Иваницкий. – М. : Физкультура и спорт, 1985.– 318 с.
4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Миронова Е. А., Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II (МГУПС (МИИТ)). Москва

Художественная гимнастика сегодня — это не просто вид спорта. Это тандем гармонирующих друг - другу искусства и спорта. Художественная гимнастика не ограничивается силой, выносливостью и ловкостью. Перед спортсменками стоит довольно непростая задача: они должны чувствовать ритм, подбирать к нему выразительные движения. Другими словами: гимнастки должны воспитывать в себе эстетическую духовность.

История:

В апреле 1941 года, был организован первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике в Советском Союзе. В 40-е годы развитие художественной гимнастики, так же как и всего советского спорта практически остановилось из-за Великой Отечественной Войны.

В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В 1945 — создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 в федерацию СССР. В конце 1940-х годов разработаны программа и правила соревнований.

С 1949 ежегодно проводятся чемпионаты СССР, с 1965 — соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике. В 1954 году появляются первые мастера спорта.

После этого художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики видом спорта в 1963 году. В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча: Болгария — СССР — Чехословакия, а спустя 3 года 7-8 декабря 1963 года в Будапеште проходят первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы. Подводя итоги, было обнаружено, что участие принимали гимнастки не только из Европы, и тогда было принято решение считать эти соревнования первым чемпионатом мира, а его победительницу — москвичку Людмилу Савинкову — первой чемпионкой мира по художественной гимнастике.

В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид — соревнование по групповым упражнениям. В 1967 в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. Тогда же советская команда завоевала золотые медали. С 1978 года проводятся чемпионаты Европы.

С 1984 года — олимпийский вид спорта. Сильнейшими странами в этом виде спорта с момента возникновения и до конца 80хх являлись Советский Союз и Болгария. После распада Советского Союза на арене появились несколько сильнейших школ из бывших советских республик: Россия, Украина, Белоруссия, а также Болгария. Также доминантными оставались страны Европы: Франция, Испания, Италия и Германия. А в последнее время также Израиль присоединился к числу сильнейших команд в мире художественной гимнастики.

Развитие мужской художественной гимнастики.

Родоначальником мужского направления в этом виде спорта стала Япония. В 1985 году на Кубке мира в Токио мужчины впервые вышли на ковер, чтобы продемонстрировать свое искусство. Зрелище, надо сказать, было необычным, однако экспертный скептицизм не отбил желания у японских энтузиастов развивать свое мастерство. По всей стране начали открываться спортивные школы, набирающие мальчиков в группы художественной гимнастики. Со временем выработалась методика, помогающая спортсменам в равной мере осваивать акробатику и хореографию. Японскими тренерами была разработана соревновательная система, адаптированная под возможности мужчин. Турниры сначала проводились в стенах спортивных школ, между школами, а чуть позже вышли и на международный уровень, потому что пока японцы были заняты развитием этого вида спорта внутри страны, оказалось, что в Китае и Корее также заинтересовались этой идеей.

Так медленно, но верно мужская ветвь художественной гимнастики стала завоевывать мир.

Гимнасты начали выступать в ходе этапов Кубков мира и Чемпионатов мира, проводимых в этой стране. Более того, в Японии был учрежден отдельный Чемпионат мира для мужчин.

Предметы, используемые в ходе выступлений, отличаются от тех, что используют женщины: трость, кольцо, булава и скакалка. Выбор таких предметов не случаен. Здесь можно усмотреть японскую традицию: трость — это шест, который использовался в древних единоборствах; кольцо и булава — щит и меч. Скакалка, пожалуй, единственный предмет, связывающий мужскую и женскую художественную гимнастику, так как зрительно — это два совершенно разных соревнования: женский вид спорта — пластичен, легок и элегантен; мужской — атлетичен и воинственен, но в то же время, хореографически целостен.

Сторонники мужского направления имеются и в нашей стране. В 2005 году первые представители России отправились на Токийский чемпионат мира. Это были два самарских гимнаста Александр Буклов и Юрий Денисов, каждый из которых отдал любимому виду спорта по десять лет. За три месяца до соревнований они перешли в секцию художественной гимнастики, которую возглавил специально

приглашенный тренер из Японии – Кей Исида. Результаты Российских спортсменов впечатляли. Буклов выиграл три золотых медали (одну - в личном многоборье и две - в упражнениях с тростью и обручем), и по одной серебряной (булава) и бронзовой (скакалка) медали. Юров остался без наград, но занял пятое место в многоборье, что для первого раза является также неплохим результатом.

Подобный успех гимнастов показал, что перспективы у мужчин достаточно высокие: четыре месяца тренировки позволили спортсменам прочно закрепиться среди тех, чей соревновательный и тренировочный опыт намного выше (в том турнире участвовали представители 12 стран).

В 2009 году Ирина Винер наконец-то добилась внесения в Устав Всероссийской Федерации пункта о развитии мужской художественной гимнастики.

Тенденции развития.

Художественная гимнастика как вид спорта имеет закономерный ход развития. К настоящему времени накопились новые технологии в технической и физической подготовке, появляются гимнастки, демонстрирующие более высокий уровень подготовки за счёт включения в композиции сложности элементов. Усложнились и требования, предъявляемые к гимнасткам. Новые правила стимулируют развитие сложности, насыщая художественную гимнастику динамикой, элементами риска, трюками.

В художественной гимнастике за сравнительно короткий период неизмеримо возросли требования к трудности упражнений и качеству их исполнения, что повлекло за собой значительное увеличение тренировочных нагрузок. Создано множество разнообразных движений - технических действий с контрастными двигательными режимами. К основным критериям к настоящему времени стали относиться трудность упражнений, композиция и качество исполнения. Совершенствовались и правила соревнований, определяющие судейство, как показатель прогрессивности методики подготовки спортсменок. Тренеры постепенно пересматривали свои взгляды на тренировочный процесс, направленный в первую очередь на техническую подготовленность гимнасток. Для достижения высоких результатов в большей мере стала использоваться комплексная подготовка, включающая в себя техническую, физическую и психологическую стороны.

Важнейшим вопросом развития художественной гимнастики стало изменение правил в эстетическо-художественном направлении. Артистичность, музыкальность композиции стали значительно влиять на оценки судей. Начальный этап подготовки гимнасток неизменно должен предполагать музыкально-ритмическое образование. Вместе с тем, квалифицированным спортсменкам должна быть характерна выразительность простых и сложных движений, тем самым, повышая эмоционально-художественное восприятие выполняемых композиций.

Непрерывное повышение технического мастерства ведущих гимнасток мира создавало трудности в объективизации их оценок и в распределении призовых мест. Поэтому судейство перешло на работу в три бригады, каждая из которых оценивала артистизм, сложность композиции, исполнение упражнения. Повышение мастерства ведущих спортсменок и ближайшего резерва способствовало созданию новых сложнейших элементов. Это отразилось не только на структуре композиций, которые стали более насыщенными элементами повышенной группы сложности, но и на оценке их судьями. Однако акцент в композиции на большее количество сложных элементов часто приводил к потере художественно-эстетической составляющей всей композиции. Поэтому изменения в правилах соревнований в дальнейшем с наибольшей степенью вероятности будут направлены на оценку эстетическо-художественного восприятия композиции, построенной на базе высокой технической и физической подготовленности.

Литература:

1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. М., 2003.
2. Интернет ресурсы.

## **СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВОСТОЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ**

В.Г. Никитушкин, Московский городской педагогический университет, педагогический институт физической культуры

Д.С. Алхасов, Ногинский филиал Московского государственного областного университета

Ключевые слова. Педагогический контроль, управление тренировочным процессом, средства контроля, восточные единоборства.

Введение. Педагогический контроль должен не только показывать текущее состояние тренированности спортсменов, но и быть инструментом, позволяющим вносить коррективы в тренировочные планы с целью выхода спортсмена на планируемые результаты. Только в этом случае тренировочный процесс будет управляемым, а тренер, кроме всего прочего, выступает в роли управленца[3, 4].

Актуальность исследования. В настоящее время проблема педагогического контроля за состоянием тренированности спортсменов, специализирующихся в восточных видах единоборств изучена недостаточно. Как правило, тренеры в практической деятельности используют тесты, разработанные для других видов единоборств, что не отражает в полной мере специфику соревновательной деятельности. Вышесказанное и послужило актуальностью исследования.

Цель исследования: выявить оптимальные средства текущего контроля и способы коррекции тренировочного процесса юных спортсменов в восточных видах единоборств.

Методика и организация исследования. Текущий педагогический контроль проводился по следующим тестам: бег на 30 м., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек., подтягивании на перекладине, приседание с партнёром на плечах, раз, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, за 30 сек., наклон вперёд из положения сидя, см. и мост из положения стоя, шпагат поперечный, балл, бег на 1000 м., мин., сек., быстроты реакции, точность нанесения ударов по неподвижной цели из 10 попыток, бросок набивного мяча (2 кг) одной рукой от плеча [1,2].

Результаты исследования. Исходя из этого, нам представляется необходимым предложить способы коррекции тренировочного процесса по итогам текущего контроля уровня общей и специальной физической подготовки на основе предложенных контрольных упражнений, а именно: недостаточная подготовленность по каждому контрольному упражнению и способы коррекции тренировочного процесса.

Низкие показатели в «скоростном беге на 30 м.» свидетельствуют о недостаточной развитости быстроты целостных двигательных действий и скоростной выносливости. Способы коррекции подготовки. Включить в разминку упражнения с ускорением, на внимание (по типу реагирования на раздражитель), в том числе игровые задания. В основной части тренировочного занятия - выполнение подвижных игр и эстафет с установкой на быстроту движений. В технико – тактических упражнениях – создание условий для стимулирования быстроты движений. Также необходимо понимать, что оптимальным будет небольшое включение скоростных упражнений практически в каждое занятие, чем выделение отдельных занятий со значительными перерывами между ними.

Низкие показатели в выполнении упражнения «челночный бег 3x10 м.» свидетельствуют о недостаточности развития механизмов координации движений и чувства времени. Способы коррекции подготовки. Включать в разминку беговые упражнения и другие учебные задания со сменой направления движения, остановками, фиксациями положения тела и т.п., а также упражнения с качанием предметов, мишеней и др. В технической подготовке уделить внимание на смену стоек и направлений движения, уровней нанесения ударов, повторных и сдвоенных движений. Также включать большое количество подвижных игр, игровых заданий и эстафет на смену направлений движения по типу «воробы и вороны». Выделение отдельных однонаправленных занятий в этом случае лишено смысла, так как здесь действует тот же подход «понаемногу на каждом занятии».

Недостаточные результаты в контрольном упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек., раз» говорит о неслаженной работе нервно – мышечного аппарата и низких возможностях мощности движений. Способы коррекции подготовки. Включать в разминку элементарные упражнения для мышц рук и плечевого пояса с установкой на повышение их интенсивности, а также сочетание различных движений. В конце тренировочного занятия – выполнении упражнений с небольшими отягощениями и высокой интенсивностью движений: выпрямления рук, выбрасывания предметов (набивной мяч), упражнения с эспандером. На учебно – тренировочном этапе возможно выделение отдельного занятия скоростно – силовой направленности по типу круговой тренировки, где можно использовать упражнения скоростно – силового характера для мышц рук и плечевого пояса. Для квалифицированных спортсменов – интенсивная работа по предметам: мешки, стенды и др.

Низкие результаты в «подтягивании на перекладине» свидетельствуют о недостаточности развития собственно – силовых способностей. Способы коррекции подготовки. В работе с начинающими спортсменами наиболее оптимальным является включение в разминку элементарных силовых упражнений: сгиб и разгиб рук, борьба на руках и др., а также выполнение комплексов ОРУ силовой направленности, в основном с отягощениями или в парах. В конце тренировки целесообразно выделять время на упражнения силовой подготовки с отягощениями. В учебно – тренировочных группах возможно планирование отдельного занятия силовой направленности, в основном в подготовительном этапе с отягощениями, в том числе и на тренажёрах.

Малое количество повторений контрольного упражнения «приседание с партнёром на плечах, раз», указывает на недостаточное развитие силы мышц нижних конечностей. Способы коррекции подготовки. Выполнение в конце тренировочного занятия собственно приседаний с партнёром более лёгкого веса, с постепенным увеличением, а также прикладных гимнастических упражнений на гимнастической стенке, лазаний и т.п. Для квалифицированных спортсменов – выполнение приседаний со штангой как в конце занятия или в однонаправленных занятиях на повышение силовых способностей.

Недостаточное развитие скоростно – силовых способностей мышц ног, а также координации в мощных и кратковременных упражнениях определяется по контрольному упражнению «прыжок в длину с

места». Способы коррекции подготовки. Непосредственное выполнение различных прыжковых упражнений, в основном в подготовительной части занятия: выпрыгивания, выпрыгивания с продвижением вперёд, со сменой направления, в сторону и т.п. Выполнение подвижных игр прыжковой направленности по типу «волк во рву», перепрыгивания через препятствия, пропрыгивания вперёд с отягощениями (небольшой набивной мяч зажат между ног) и т.п. В технико – тактической подготовке – увеличение упражнений в высокой стойке: прыжковые передвижения вперёд – назад, маневрирование и др. С квалифицированными спортсменами – выполнение технических упражнений сопряжённым методом – с небольшими отягощениями, а также однонаправленные тренировочные занятия скоростно – силовой направленности.

Низкие результаты, показанные спортсменами в контрольном упражнении «поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, за 30 сек., раз» свидетельствует о слабых показателях скоростной выносливости и мощности выполнения целостных двигательных действий. Способы коррекции подготовки. Необходимо увеличить выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса как в разминке и комплексах ОРУ, так и при выполнении прикладных гимнастических упражнений. Также необходимо включать в тренировку упражнения акробатические упражнения и простейшие борцовские упражнения в партере. В конце тренировочного занятия при выполнении силовых упражнений уделять внимание на упражнения для мышц спины и брюшного пресса; то же и в однонаправленных занятиях силовой направленности.

Слабые показатели в контрольном упражнении «наклон вперёд из положения сидя, см.» и «мост из положения стоя» указывают на недостаточность развития подвижности позвоночного столба и коленных суставов. Способы коррекции подготовки. Увеличить количество повторений и интенсивность или разнообразить фонд упражнений на гибкость. В основном, это происходит в подготовительной части занятия, в разминке. Однако, возможно выполнение более высокоамплитудных упражнений в специальной разминке или в качестве активного отдыха между упражнениями в основной части занятия. Также можно выполнять упражнения на гибкость в заключительной части тренировочного занятия, в качестве средств снижения функциональной активности организма. Необходимо помнить, что в развитии гибкости действует принцип «немного на каждом занятии».

Недостаточность развития специальной гибкости в тазобедренных суставах определяется контрольным упражнением «шпагат поперечный, балл». Способы коррекции подготовки. Увеличение амплитуды движений путём выполнения маховых упражнений в специальной разминке, а также различные выпады, круговые движения, полушпагаты и непосредственно шпагаты. Такие упражнения лучше выполнять в специальной разминке после хорошего предварительного «разогрева», а также между тренировочными заданиями в основной части занятия, возможно выполнение упражнений специальной гибкости в конце тренировочного занятия. В процессе освоения техники вида спорта стимулировать выполнение высокоамплитудных ударов ногами. Также в зависимости от показателей, можно прибегать к помощи специальных тренажёрных и других вспомогательных приспособлений, стимулирующих повышение подвижности в тазобедренных суставах.

Низкие результаты в «беге 1000м., мин., сек.» свидетельствуют о недостаточном развитии механизмов смешанного энергообеспечения и, следовательно, функциональной подготовленности спортсмена. Способы коррекции подготовки. В тренировке юных спортсменов наиболее оптимальным является выполнение циклических передвижений (бег, лыжные гонки, плавание) в характерном режиме энергообеспечения, что достаточно легко организовать в однонаправленных тренировочных занятиях. Если этого будет недостаточно, то возможно выполнение в тренировочных занятиях технико – тактических упражнений с уменьшением перерывов отдыха, увеличением интенсивности, применением поточных способов выполнения и т.п. В тренировке квалифицированных спортсменов на первое место выступает выполнение соревновательных упражнений и целостных соревновательных заданий в характерном режиме энергообеспечения.

Низкие показатели «быстроты реакции» показывают недостаточный уровень функциональной готовности ЦНС к специфической деятельности. Способы коррекции подготовки. Незаменимым средством, особенно в работе с начинающими спортсменами являются подвижные игры, игровые задания и спортивные игры, содержащие характерную двигательную деятельность; при этом, возможно изменении правил в сторону стимулирования показателей быстроты реакции. В тренировке квалифицированных спортсменов также необходимо изменять содержание соревновательных и технико – тактических упражнений, а также регламента их выполнения в сторону стимулирования быстроты реакции. В таких упражнениях действует методический подход - «немного на каждом занятии».

Низкие результаты в выполнении контрольных упражнений «точность нанесения ударов по неподвижной цели из 10 попыток: прямой удар рукой в голову (раз)» и «точность нанесения ударов по неподвижной цели из 10 попыток: боковой удар ногой в туловище (раз)» свидетельствуют о недостаточном развитии интегральных показателей точности движений, специальной гибкости и координации работы звеньев двигательного аппарата. Способы коррекции подготовки. В этом случае необходимо разнообразить

двигательный фонд вида спорта за счёт увеличения количества целевых упражнений, выполняемых в усложнённых условиях: изменение расстояния, исходных и конечных положений, выполнение сопутствующих движений, исключение зрительного контроля, сближаемые и контрастные задания и др. При этом, упражнения должны выполняться самостоятельно, в парах, на снарядах и т.п. Также необходимо разнообразить соревновательные задания.

Также недостаточность результатов в контрольном упражнении «бросок набивного мяча (2 кг) одной рукой от плеча» свидетельствует о слабом развитии интегральных показателей специальной физической подготовки: техники ударного движения рукой и м), двигательно – координационных способностей и скоростно – силовых возможностей мышц верхнего плечевого пояса. Способы коррекции подготовки. Наиболее оптимальным способом улучшения показателей является выполнение специально – подготовительных упражнения с отягощениями и сопряжённых упражнений с набивными мячами, утяжелителями, эспандерами, резиной и т.п. Также необходимо увеличить выполнение ударов руками по тяжёлой неподвижной цели: мешок, стенд и др. При этом, необходимо стимулировать не только приложение усилий, но и технику упражнений. Специально – подготовительные упражнения выполняются в основном в общеподготовительном периоде, а сопряжённые – в специальноподготовительном периоде тренировочного цикла.

Выводы. Таким образом, предложенные способы коррекции тренировочного процесса по показателям контрольных упражнений текущего педагогического контроля позволяют внести необходимые изменения в тренировочные планы без принципиальных изменений тренировочной программы. Это позволяет использовать средства текущего контроля для управления тренировочным процессом.

#### **Литература:**

1. Алхасов Д.С., Филошкин А.Г. Стилевое каратэ. Программа подготовки спортивного резерва. – М.: Физическая культура, 2012. – 135с.
2. Иванов А.В., Корзинкин Г.А. Каратэ. Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва, детско – юношеских клубов физической подготовки. – Москва, 2007. – 93с.
3. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.- 232с.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 280с.

### **ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ**

Николенко Ю.Ф., Овчинникова Е.И, Шibaева А.А. Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВПО ЗабГУ), г. Чита

Ключевые слова: военное пятиборье, адаптационный потенциал системы кровообращения.

Занятия спортом оказывают огромное влияние на организм человека. Регулярно выполняемые физические упражнения вызывают перестройку многих систем и функций организма (Селуянов В.Н., Шестаков М.П., 2000; Макарова А.Г., 2008 и др.). Эти изменения являются следствием приспособительных, адаптационных реакций организма к физическим нагрузкам. Адаптация к спортивным нагрузкам сопровождается быстрым нарастанием функциональных резервов организма, поэтому сам тренировочный процесс, по мнению Н.А. Фомина и В.П. Филина (1986), можно рассматривать как одно из надежных средств раскрытия и повышения резервов адаптации организма.

Каждый вид спорта оказывает свое специфическое влияние на организм человека, совершенствуя те функции и системы организма, которые обеспечивают проявление физических качеств, являющихся ведущими для данного вида двигательной активности (Солодков А. С., Сологуб Е. Б., 2001; Зацiorский В.М., 2009; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2010).

Можно выделить виды спорта с преобладанием одного вида двигательной деятельности и комплексные виды спорта – многоборья. Для первых, как правило, характерно наличие одного ведущего, определяющего успех двигательного качества. В многоборьях же четко прослеживается комплексное взаимодействие и влияние на конечный результат каждого из включенных в состав видов деятельности и, следовательно, ведущими для этих видов спорта является несколько физических качеств. Как указывают авторы (Блохин Г.Н., Кузылин И.Н., 1995; Ращупкин В.В., 2005 и др.), многоборцы должны быть спортсменами-универсалами, специалистами в нескольких видах спорта.

Военное пятиборье – комплексный вид спорта, включающий в себя несколько видов двигательной деятельности различных по структуре и содержанию (кроссовый бег, плавание, метание гранаты, полоса препятствий, пулевая стрельба). Для достижения высоких результатов в этом виде спорта необходимо иметь хорошую физическую и функциональную подготовленность.

Целью нашего исследования явилось изучение функционального состояния системы кровообращения высококвалифицированных пятиборцев.

Для достижения заявленной цели нами решались следующие задачи:

1. Провести медико-биологическое исследование системы кровообращения спортсменов.
2. Оценить полученные показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов.

В исследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены, члены сборной команды спортивного центра г. Читы по военному пятиборью.

Для оценки уровня приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке нами использовался метод вычисления адаптационного потенциала системы кровообращения (Филеши П.А., Сивакова Н.Н., 1989). Определение уровня здоровья и функциональных возможностей организма проводилось на основе оценки адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения, соответственно классификации уровней здоровья В.П. Казначеевой, Р.М. Баевского, А.П. Берсеновой (1980).

Для вычисления АП системы кровообращения мы измеряли длину, массу тела, артериальное давление (САД, ДАД), частоту сердечных сокращений (ЧСС) у исследуемых спортсменов. Исследование изучаемых показателей проводилось утром после легкого завтрака в состоянии покоя.

Длина тела измерялась ростометром. Для этого мы просили исследуемого встать спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью, и опускали планшетку до соприкосновения с головой. Массу тела мы измеряли на проверенных медицинских весах. Артериальное давление измерялось электронным тонометром. Методом пальпации определялась частота сердечных сокращений.

Результаты исследований представлены в таблице.

Таблица. Результаты исследования изучаемых показателей

Изучаемые показатели	Мужчины М ± m	Женщины М ± m
Антропометрические показатели		
Длина тела (см)	174,0 ± 2,12	169,0 ± 3,77
Масса тела (кг)	64,25 ± 2,06	57,66 ± 4,20
Показатели функционального состояния системы кровообращения		
ЧСС (уд/мин)	61,12 ± 1,32	60,67 ± 3,35
САД (мм.рт.ст.)	113,75 ± 1,32	105,0 ± 10,49
ДАД (мм.рт.ст.)	75,0 ± 2,65	65,0 ± 4,20
АП (усл. ед.)	2,06 ± 0,05	1,84 ± 0,20

Согласно полученным данным масса тела мужчин-пятиборцев в среднем равнялась 64,25±2,06 кг, при росте 174,0±2,12 см. У женщин-пятиборцев средний показатель массы тела составил 57,66±4,20 кг, длина тела - 169,0±3,77 см. Вычисленный, на основе вышеприведенных данных, показатель индекса Кетле составил у мужчин 369 гр/см, у женщин - 341 гр/см, что свидетельствует о нормальном соотношении длины и массы тела у исследуемых.

Показатель частоты сердечных сокращений у мужчин был равен 61,12±1,32 уд/мин, у женщин - 60,67±3,35 - это указывает об экономизации работы сердца в состоянии покоя.

Показатель систолического и диастолического артериального давления у мужчин составил 113,75±1,32 мм.рт.ст. и 75,0±2,65 мм.рт.ст., у женщин - 105,0±10,49 мм.рт.ст. и 65,0±4,20 мм.рт.ст. соответственно, что соответствует возрастной норме.

Средне групповой показатель адаптационного потенциала системы кровообращения мужчин-пятиборцев составил 2,06 ± 0,05 усл. балла, у женщин - 1,84 ± 0,20 усл. балла. Полученные показатели указывают на удовлетворительную адаптацию организма к физическим нагрузкам и свидетельствуют о высоких функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы исследуемых спортсменов.

Таким образом, опираясь на полученные данные, можно заключить, что занятия военным пятиборьем является эффективным средством повышения функционального состояния системы кровообращения.

#### Литература:

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Палеев Н.Р. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения // Экспресс информация ВНИИМИ, 1987. С.19.
2. Блохин Г.Н., Кузылин И.Н. Военное пятиборье. Учебное пособие для курсантов и слушателей по военному пятиборью ВП-1. Санкт-Петербург. Типография военного института физической культуры, 1995. 103 с.

3. Военное пятиборье / Ращупкин В.В. [и др.] Минск: Изд-во Министерства обороны Республики Беларусь, 2005. 265 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник, 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2008. 480 с.
6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. 112 с.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с., ил.
8. Филеши П.А., Сивакова Н.Н. Методические рекомендации по оценке адаптационного потенциала системы кровообращения школьников. Ставрополь, 1989. 16 с.
9. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Изд. 8-е, стер. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 479 с.

## **ПОДГОТОВКА К ИГРЕ В ФУТБОЛ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГЕОМЕТРИИ И ИСКУССТВА**

Пегов В. А., Чернецов М. М., ФГБОУ ВО «СГАФКСТ», Смоленск

Ключевые слова: футбол, геометрия, искусство

А. Поликовский, обозреватель «Новой газеты», писал о сути происходящего на поле: «... в мире идеальных атлетов и эффективных команд сила больше не удивляет, удивляет только мысль. Мысль – дефицит в футболе и в жизни. Некоторые игры скучны не потому, что в них нет или мало голов, а потому, что зритель, имеющий понятие о футболе, может предсказать десять пасов из десяти. Это играют в футбол прочные и предсказуемые люди, но не они делают игру чудом. Для чуда нужны другие, необычные, с внутренним зрением и нестандартным мозгом, иначе чувствующие пространство и видящие свободу там, где все остальные видят стену. Бородатый Пирло, старый волшебник, умеющий притормозить время, а потом пасом вдруг ускорить его, – один из них. И маленький Месси, в чьём организме с детства не хватало гормона роста, вдруг вырастает в огромного футбольного бога, умеющего одним движением вытащить гол из времени и пространства» [6]. В этом описании отражена проблематика и футбола, и всей нашей социальной жизни. Суть её состоит в том, как мыслят современные люди, получившие традиционное образование; каким способом мышления они пытаются ответить на социальные и профессиональные вызовы нашего времени. Здесь мы хотели бы как раз остановиться на разных способах мышления во время подготовки и непосредственно игры. Для этого недостаточно только господствующего позитивистского способа познания. Есть замечательная притча, которую приводит В. Кандинский: «Великий многогранный мастер Леонардо да Винчи изобрёл шкалу ложечек для того, чтобы ими брать различные краски. Этим способом предполагалось достигнуть механический гармонизации. Один из его учеников долго мучился, применяя это приспособление. Придя в отчаяние от неудач, он обратился к другим ученикам с вопросом: как этими ложечками пользуется сам мастер? На этот вопрос те ответили ему: “Мастер ими никогда не пользуется”». И далее В. Кандинский очень точно выражает лейтмотив всего нашего дальнейшего рассмотрения: «Так как искусство влияет на чувство, то оно может и действовать только посредством чувства. Вернейшие пропорции, тончайшие измерения и гири никогда не дадут верного результата путем головного вычисления и дедуктивного взвешивания. Такие пропорции не могут быть вычислены, таких весов не найти. Пропорции и весы находятся не вне художника, а в нём (!), они есть то, что можно назвать чувством меры, художественным тактом – это качества, прирожденные художнику; воодушевлением они могут быть повышены до гениального откровения» [3, С.62].

В футболе отчётливо проявляются все признаки нашей современности, и потому данная игра есть характерный симптом, обнаруживающий проблему мышления. Слово «футбол» появляется в письменных источниках в середине XV в., который знаменует несколькими важными вещами. Во-первых, установление рыночной экономики, построенной на конкуренции, которая вторглась и в политическую сферу, и в духовно-культурную. Поэтому западный спорт, по сути, является детищем западной экономики и прибыльным бизнесом. Во-вторых, геометрия перестаёт быть сакраментальной. В древности геометрия существовала как тайное искусство, доступное только посвящённым в мистериях, но постепенно космическая геометрия с её космопоэтическими фигурами (по И. Кеплеру) всё больше заземлялась. Начало этому положил Эвклид в своих «Началах». Геометрия окончательно перестаёт быть сакраментальной наукой в XVII-XVIII вв. благодаря усилиям Ф. Бэкона и И. Ньютона. Не только метафорически, но и практически тело всё больше ниспадает до «физического тела», которое перемещается по физическим законам. Наука, которая заняла место религии, в Новое время насаждает свою картину мира и способ его познания и в педагогику. Образование становится слепком математизированной науки. Такое рассмотрение

уже делает не столь удивительным парадокс: как раз в момент наиболее сильного погружения европейского сознания в аналитический способ восприятия и понимания мира рождается неевклидова геометрия. Для популяризаторов физической культуры и спорта в XIX в. проявлением научной обоснованности их рекомендаций было рассмотрение человека, как механического устройства. В это самое время Н. И. Лобачевский и Б. Риман, дают методологическую возможность понимать человека и мир полнее и больше, чем механизм, который можно полностью просчитать.

Вне зависимости от господствующих воззрений сам человек является целостным существом, и действует как человек. Вопрос лишь в том, в какой степени он проявляет те или иные человеческие качества. С одной стороны, человек есть целостное существо, а, с другой стороны, он многопланово дифференцирован. Например, с определённого ракурса рассмотрения он выступает как троичное существо: мышление (голова), чувства (сердце и лёгкие), воля (метаболизм и конечности). Это разделение не является жёстко анатомическим; оно должно мыслиться ещё и функционально (процессуально). При этом голова и мышление образуют «верхний полюс» человеческой организации, а воля с метаболизмом и конечностями – «нижний». Полярность могла бы привести к вечному и неразрешимому противоборству, если бы не третья составляющая – чувства и ритмические системы, – где противоположное находит своё творческое разрешение. Именно благодаря наличию середины и возможно рождение нового, подобному тому, как от встречи мужского и женского рождается новое человеческое существо – ребёнок.

За последние сто лет такое рассмотрение человека в науке показало свою плодотворность и эвристическую ценность. Для нашего видения футбола в качестве опоры необходимо взять ещё одну человеческую троичность. В конце XIX в. знаменитый русский философ и педагог В. В. Розанов выделил три уровня человеческой деятельности: «Недостаток художественного воззрения на предмет есть коренной источник ошибок, допущенных в организации воспитания и образования всюду – в Европе и у нас. От практического, от научного и всякого другого художественное воззрение отличается тем, что оно не дробит свой предмет и для него всякая часть имеет значение лишь в отношении к целому, насколько помогает его красоте и гармонии. Мы не можем себе представить себе художника, который делал бы одни руки, следил бы за выгибом только спины; цельная статуя – вот что его влечёт; цельный человек – вот что влечёт воспитателя-художника в отличие от воспитателя-ремесленника и воспитателя-учёного, которые вечно трудятся над выработкой “ног” или “рук” без мысли о том, к чему они будут прикреплены» [7, С.101-102].

Если воспитатель-ремесленник – это человек воли, наития и навыка, жизненной науки, привычки и обычая, то воспитатель-учёный – это человек интеллекта, головы. Если в своих крайностях они создают проблемы, о которых говорит В. В. Розанов, то в середине – там, где действует воспитатель-художник – противоположности уравниваются и усиливаются в своих достоинствах. И если на футбольном поле мы часто можем наблюдать исполнение добротного мастерства тренера-ремесленника (при «вышколенности» игроков), плюс всё чаще – рациональность и научность, просчитанность игры тренера-учёного (схемы, планы, графики, анализы), то футбол как искусство, осуществляемое тренером-художником и игроками-художниками – это пока редкость. Редко это происходит по той причине, что художественный элемент практически отсутствует в нашем школьном образовании и многие значимые вещи даются в ограниченном варианте.

Эвклидова геометрия в полной мере применима к неживому, минеральному миру. Она адекватно описывает механику перемещений предметов. Для понимания роста растений требуется уже иная геометрия и иной способ мышления. К сожалению, в спорте и в «спортивной науке» по-прежнему преобладает эвклидова геометрия в тандеме с биомеханикой. Хотя, по идее, само слово биомеханика должно было бы ориентировать умы учёных на специфичность живого.

Н. А. Бернштейн, основатель учения о движении, выдвинул понятие «живого движения», которое в силу идеологического господства другого учения – марксистско-ленинского – не могло получить своей собственной жизни и дальнейшего развития. Его ученик В. П. Зинченко уже в новые, российские, времена указывал на интуитивное прозрение Н. А. Бернштейна: «... живое движение нужно описывать не метрическими, а топологическими категориями» [2, С.135]. Но недостаточно человека и его движения понимать только в контексте жизни, т. к. он не только живое, но и душевное, и духовное существо. Поэтому появляются работы, затрагивающие и эти аспекты человеческого бытия. С. В. Дмитриев развивает идеи антропоцентрической биомеханики своего учителя Д. Д. Донского и описывает феномены, которые по-прежнему пока с трудом поддаются исследованию: «поток сознания и деятельности», «внутреннее зрение», «мыслительная ткань из смешанной пряжи» и др. В конце можно остановиться на самоотчёте фигуриста, который приводит С. В. Дмитриев: «Вы полностью включены в то, что делаете. Вы становитесь частью музыки. Вы чувствуете музыку в теле. Вы мыслите на языке движений. Тело соединяет “Я” и внешний мир – оно становится местом взаимопроникновения пространств, энергий, вещей, движений души» [1, С.46].

Ещё раз обратим внимание на то, что эвклидово, линейное мышление является необходимым шагом в человеческой эволюции, или, говоря иначе, в эволюции человечности. Только человек способен нарисовать прямую линию, и это не достижимо ни для какой обезьяны. Движение по кривой линии может

осуществляться человеком в грезящем состоянии сознания, тогда как для движения по прямой требуется бодрствующее сознание. Эволюционно человек должен был пробудиться и освоение предметного, резко очерченного мышления ему в этом помогло, как и помогает нынешним людям в процессе школьного образования. При этом мысля ограниченное, человек, вольно или невольно, ограничивает свои потенциальные возможности. Но это совершенно не означает, что потенциальное на следующем этапе развития не может стать актуальным. Проблема не в самой линейности и предметности мышления, а в том, что это оказывается единственным способом созидания мысли. Ещё одной проблемой такого способа мышления является то, что оно легче всего «застывает» в стереотипы, штампы, клише.

В случае с футболом это проявляется через ряд признаков.

1. Чрезмерный упор на физическую составляющую тренинга (на спортивном сленге – «физику»). Когда тела становятся слишком физическими, то тогда они не могут пластично и гибко отзываться даже на пластичные и гибкие игровые мысли.

2. Работа над техникой с раннего детства носит не искусный, а именно технико-механистический характер. Это общая беда стандартизированного образования, когда все дети в первом классе страдают над шаблонными прописями притом, что всем известно – почерк всё равно станет индивидуальным.

3. Тактический разбор игры отвечает логике линейного футбола. Весь тактический анализ происходит на плоской доске с перемещающимися фишками, которые перемещает тренер, что создаёт привычку мышления схемами, которое потом закрепляется отработкой тренерских схем уже на поле во время тренировок и игр.

Конечно, такой линейный футбол тоже даёт свой результат и даже вполне высокий, если мышление схемами на футбольном поле сопровождается очень хорошей физической и технической подготовкой спортсменов, их высокой мотивацией и полной самоотдачей.

Слово «геометрия» всё чаще звучит в устах тренеров, спортивных аналитиков и комментаторов. Важно при этом, насколько это просто используется как слово, или поднимается до уровня понятия. Например, зачастую в интервью можно услышать такие фразы: «Геометрия игры была правильной, но мы можем играть быстрее» [9]. Или: «Он – очень важный игрок и с тактической точки зрения, для геометрии. Я хочу его использовать на той позиции, на которой он играл сегодня» [8]. Но из таких высказываний трудно понять, что имели в виду С. Черчесов и Л. Спалетти. Нечто начинает проясняться, когда мы получаем развёрнутые описания. Андре Пирло в своих мемуарах так характеризует свои достоинства: «Не успевало мне в голову прийти какое-то движение, передача, удар, как мяч уже был где нужно: я обгонял самого себя, точнее, впереди меня неслась мысль... некий секрет – он действительно есть, я по-другому вижу игру. Вопрос в том, откуда смотреть, вопрос в широте угла обзора – своего рода общая картина. Классический полузащитник глядит прямо и видит нападающих, я же пытаюсь сосредоточиться на пространстве между ними и мной, чтобы провести через это пространство мяч. Тут больше геометрии, чем тактики. И вот это пространство видится мне более широким, мне проще в нем орудовать, не такое уж это и непроходимое болото» [11, Р.10-11]. Или описание своего видения игры П. Гвардиолой, исповедующего «Juego De Posicion» («игра по позиции»).

Каким образом ещё игроки описывают переживание событий, развивающихся по законам неевклидовой геометрии?

1. «Всё получалось». Слово «всё» указывает на гармонизированную целостность, периферическое мышление. Такое мышление было известно ещё в древности. О «круглом мышлении» писал П. Флоренский [10, Т.3, С.35]). Об этом качестве «общенерасчлененного мышления», «слитного мышления» говорил А. Ф. Лосев [4]. Наконец, М. К. Мамардашвили в лекциях по античной философии цитирует Платона: «... чтобы мы, наблюдая круговращение ума в небе, извлекли пользу для круговращения нашего мышления» [5].

2. «Получалось всё как бы само собой». С таким «круглым», «периферийным» мышлением сопряжён и иной уровень сознания, которое описывается как «пустое сознание».

3. «Было легко». Мы уже обращали внимание на полярность между греками и римлянами, на «levitas» и «gravitas». С И. Ньютона наука переключается, практически, полностью на изучение только гравитации. Только совсем недавно наука стала опять обращаться к исследованию проявления левитации.

4. «Сделали всё на одном дыхании». Нередко в описаниях и комментариях можно встретить указание на то, что действия игроков были настолько согласованными, что возникало ощущение общего дыхания и ритма игры.

Сравним теперь геометрию игры двух суперклубов – «Реала» и «Барселоны». Геометрия игры «Реала» с Роналдо, Бензема и Бейлом в тех эпизодах, где кто-то из них забивает гол, достаточно проста. Всего 2-3 паса, которые дают результаты по следующим причинам: 1. Пас точно и быстро «прорезает» штрафную площадь, нередко добираясь до вратарской. 2. Эти трое, как правило, действуют на опережение, обладая высокой скоростью и «фактурой», и поэтому сминают («продавливают») защитников. 3. Они обладают высоким исполнительским мастерством – их удары сильны, точны и искусны.

Геометрия игры «Барселоны» совершенно другая. Игроки «Барселоны» часто практикуют несколько пасов («перепасовка») в треугольнике на маленьком пространстве. На игроков чужой команды это

действует завораживающе (мысль вовлекается в «стереотипность» движений) и при этом внешне как бы ничего не происходит. Затем тот игрок, который составляет вершину треугольника, направленную вглубь поля, резко разворачивается с мячом на 180° и здесь ему другие игроки (которые были или в реальном движении, или внутренней готовности) раскрывают целый веер возможностей для продолжения-обострения. Происходит своего рода «выворачивание»: из замкнутого, ограниченного, очень конкретного пространства, в котором собственного игры не было, неожиданно рождается игра с бесконечным числом вариантов развития и полной неопределённостью. Такая метаморфоза эффектна и эффективна. Развитие игровой ситуации идёт от момента игры, где наличествует внешняя закрытость, хорошая отработанность (натренированность) к моменту, когда всё резко меняется и возникает новая, иначе дифференцированная целостность, которая создается в это мгновение времени. При этом участники те же (можно сказать, «органы организма игры»), но синтезируют они новые комбинации. Здесь мы видим отображение человеческой организации. Сверху – сферическая голова с центростремительными силами, всё приводящими в точку (центр Земли, как средоточие, «стягивание» сил гравитации). Снизу – радиальные конечности, которые благодаря бесконечным степеням свободы в шаровидных суставах, уходят в бесконечность периферии сферического (Космос). Между ними – позвоночник и грудной отдел, где происходит переход, метаморфоза центральных сил в периферические, и наоборот.

Греческое слово космос буквально означает «красивый порядок». Неслучайно самые красивые комбинации носят «космический» характер, а их исполнителей футбольные аналитики и комментаторы называют «инопланетянами» – людьми не от мира сего. Но периферийное оказывается не только красивым, но оно и творческое по своей сути. Творчество – это всегда раскрытие, трансцендентное, т. е. буквально выводящее за пределы. Когда зритель наблюдает за происходящим моментом с перепасовкой, он тоже своим сознанием «стягивается» в точку. У многих здесь господствует привычка к «точечному мышлению». В случае с телезрителями им ещё активно «помогает» режиссёр трансляции матча, фокусируя камеру (т. е. «обрезая» пространство) на данном эпизоде. Поэтому им бывает трудно воспринять происходящее целостно и суметь предвосхитить то, что может и должно произойти. Предвосхищение как раз происходит в неевклидовом пространстве, а осуществление в реальности евклидова пространства.

Перспективы здесь имеют теоретический и практический аспекты. Первое – это обучение с детства совершенно иным качествам и способностям, нежели это делает традиционное образование и традиционные методы тренировки. Все знают об особенностях работы правого и левого полушария, но как это, например, отражается на геометрии футбольной игры команды, как мыслящего организма? Для описания происходящего на поле в соответствии законами неевклидовой геометрии потребуется особый язык. В заключении мы опять приведём цитату А. Поликовского: «Футбол – это живопись, ее только надо уметь увидеть и почувствовать. Это живая человеческая живопись в движении, у которого есть своя точная геометрия. Геометрия – это принцип, на котором построены мир и игра. Леонардо вписывал человеческие фигуры в круги и прямоугольники, такие же фигуры рисуют и создают на футбольном поле игроки с даром паса. Пас защитника Блинда на выход набравшему ходу Роббену в игре с испанцами был идеальной прямой линией, мелкий перепас команд при переходе из обороны в атаку можно наблюдать как построение разнообразных квадратов, прилегающих один к другому, а вертикальные пасы на выход нападающим – это раскрытие пространства и создание перспективы. ...»

Жесты тренеров обращены не к отдельным игрокам, они обращены к коллективному разуму футбольные команды показывают новый тип коллективного действия, когда на движение мяча и соперника реагирует не отдельный игрок, а сразу все 10, так, словно они – одно существо» [6].

### **Литература:**

1. Дмитриев, С. В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека / С. В. Дмитриев. – Теория и практика физической культуры. – 1997. – №12. – С.44-50.
2. Зинченко, В. П. Интуиция Н.А. Бернштейна: движение – это живое существо / В. П. Зинченко // Вопросы философии. – 1996. – №6. – С.135-138.
3. Кандинский, В. О духовном в искусстве / В. Кандинский. – М., 1992. – 110 с.
4. Лосев, А. Ф. Мифология греков и римлян / А. Ф. Лосев. – М.: Мысль, 1996. – 975 с.
5. Мамардашвили, М. К. Лекции по античной философии / М. К. Мамардашвили. – М.: Аграф, 1999. – 311 с.
6. Поликовский, А. Геометрия в малиновых бутсах / А. Поликовский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.novayagazeta.ru/articles/2014/06/21/60044-geometriya-v-malinovyh-butsah>
7. Розанов, В. В. Сумерки просвещения / В. В. Розанов. – М.: Педагогика, 1990. – 622 с.
8. Спаллетти: Витсель – важный игрок для геометрии игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.baltinfo.ru/2012/10/21/Spalletti-Vitsel--vazhnyi-igrok-dlya-geometriiigry-311813>
9. Станислав Черчесов: «Геометрия игры была правильной» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sport-express.ru/football/news/713750/>
10. Флоренский, П. Собр. соч. в 4-х тт. / П. Флоренский – М.: Мысль, 1994-2000.
11. Pirlo, A. I Think Therefore I Play / A. Pirlo. – Glasgow: BackPage Press Limited Imprint, 2014. – 200 pp.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДБОРА ПОДВИЖНЫХ ИГР ПО ПРЕИМУЩЕСТВЕННОМУ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Прянишников В. Ю., тренер-преподаватель, Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Прянишникова О.А., к.б.н., доцент, кафедра теории и методики физической культуры и педагогики, Смирнова Е.Ю., к.п.н., доцент, Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки.

Юдина Д. В. – учитель физической культуры, МОУ «Лицей «Развитие» г. Пскова

**Ключевые слова.** Юные спортсмены, обучение, воспитание, волейбол, предварительная подготовка, физические качества, общая и специальная физическая подготовленность.

**Введение.** Волейбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный волейбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие волейболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих волейболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие волейболом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, спортивной этики (Ю.А. Ермолаев, 2002, А.В. Беляев, Л.В. Булькина, 2007).

Занятие волейболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечнососудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного волейбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам физической подготовки юного спортсмена (Т.М. Титова, Т.В. Степанова, 2006).

**Актуальность исследования.** В современном волейболе от уровня физической подготовленности зависит способность волейболиста поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение всей игры. Поэтому, наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства, важнейшей задачей учебно-тренировочного процесса является воспитание физических качеств. Авторы учебников по волейболу выделяют такие качества, необходимые для волейболиста как силу, быстроту, гибкость, ловкость, скоростную ловкость, выносливость (скоростную, силовую, прыжковую, общую, специальную), а также специальную силу, специальную быстроту, специальную ловкость и специальную гибкость (Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, 2012).

Особенностью подготовки в волейболе является длительное освоение техники игры, которая вызвана высокой сложностью технических элементов игры. В тоже время, юные спортсмены, когда и начинается обучение основным техническим приемам, не подготовлены физически к выполнению технических элементов игры. Поэтому в тренировочном процессе юных волейболистов необходимо использовать средства, которые будут доступны, интересны и эффективны для повышения физической подготовленности (А.Н. Левченко, В.Ф. Матысон, 2007).

**Цель исследования.** Цель данной работы состоит в исследовании динамики физической подготовленности юных волейболистов за счет акцентированного использования комплексов специально подобранных подвижных игр и игровых заданий.

**Методика и организация исследования.**

**Задачи исследования.** На основании анализа научной и научно-методической литературы, и исходя из цели исследования, мы определили следующие задачи исследования:

1. Определить уровень развития физических качеств у юных волейболистов 10-11 лет.
2. Подобрать подвижные игры и игровые задания для развития физических качеств, необходимых в волейболе.
3. Определить эффективность влияния подвижных игр и игровых упражнений на развитие физических качеств юных волейболистов.

**Методы исследования.**

1. Анализ и обобщение литературных источников по вопросам исследования.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение литературных источников по вопросам исследования. Анализ научно-методической и специальной литературы проводился с целью выявления основных положений теории и практики по исследуемой проблеме, что позволило определить основные положения для ее решения.

Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование проводилось по комплексу, показателей, характеризующих физическую подготовленность волейболистов. Тестирование проводилось после 20 минутной разминки. С программой тестов и методикой их выполнения испытуемые были предварительно ознакомлены. В качестве тестов использовались общепринятые контрольные упражнения, апробированные в практике и характеризующие быстроту, скоростно-силовые способности спортсменов, силу, гибкость, а также их скоростную выносливость.

Для оценки быстроты перемещения проводились тесты:

- Рывок на 9 м из исходного положения средней стойки характеризует стартовое ускорение. Регистрировалось время прохождения данного отрезка (с), выполнялось три попытки, регистрировался лучший результат.

- Бег 30 м (с) с высокого старта.

- Бег с изменением направления 92 метра «елочка». Выполнялось три попытки, фиксировался лучший результат (с).

Для оценки силы верхнего плечевого пояса использовали тест:

– Бросок набивного мяча. Испытуемому предлагалось выполнить бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя. Каждому испытуемому давалось три попытки, в зачет шел лучший результат.

– Подтягивание на высоко перекидине количество раз. Каждому испытуемому давалось три попытки, в зачет шел лучший результат.

Также проводилась динамометрия правой и левой кисти. Каждому испытуемому давалось три попытки, в зачет шел лучший результат.

Для оценки скоростно-силовых способностей проводили следующие тесты:

– прыжок вверх с места. Тест оценивает максимальную прыгучесть юных волейболистов. Испытуемому предлагалось выполнить три прыжка. Засчитывался лучший результат.

– прыжок в длину с места. Испытуемому предлагалось выполнить три прыжка. Засчитывался лучший результат.

Для оценки координационных способностей проводился тест челночный бег 3x10м (с) Испытуемому предлагалось выполнить три попытки. Засчитывался лучший результат.

Также оценивалась гибкость с помощью теста наклон вперед в сантиметрах.

Педагогический эксперимент. В формирующем педагогическом эксперименте приняли участие 30 юных волейболистов в возрасте 10-11 лет, группы начальной подготовки 1-ого года обучения. Исследование проводилось на спортивной базе Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Великолукского района Псковской области.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, что для развития физических качеств в экспериментальной группе использовались только подвижные игры – специально подобранные нами с использованием игрового метода тренировки, а в контрольной группе физические качества развивались методами строго-регламентированного упражнения.

Экспериментальные данные подвергались математической обработке с определением следующих статистических показателей: среднее арифметическое значение ( $\bar{X}$ ), среднее квадратичное отклонение ( $\delta$ ), ошибка средней ( $\mu$ ), значение t- критерия Стьюдента.

Результаты исследования.

Подвижные игры для развития физических качеств очень интересны юным волейболистам. Исследование проведено с участием 30 юных спортсмена 10-11 лет. Тестирование физической подготовленности проводилось 2 раза: исходное тестирование проводилось в сентябре 2014 года и повторное тестирование в мае 2015 года. Для оценки физической подготовленности использовались тесты, которые стандартизированы. Оценивая физическую подготовленность с помощью тестов, мы диагностировали общую и специальную физическую подготовленность юных волейболистов.

Результаты исходного тестирования общей и специальной физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели исходного тестирования физической подготовленности волейболистов до эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	P
Прыжок в длину с места (см)	137	135	>0,05
Бег 9 м (с)	2,26	2,27	>0,05
Бег 300 м (с)	74,23	75,41	>0,05

Подтягивание (кол-во раз)	7,2	6,4	>0,05
Сила правой кисти (кг)	10,5	11,2	>0,05
Сила левой кисти (кг)	9,4	9,6	>0,05
Броски набивного мяча сидя (м)	3,1	3,4	>0,05
Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10,6	>0,05
Бег 92 м (с)	32,7	32,5	>0,05
Прыжок вверх с места (см)	27,9	27,7	>0,05
Прыжки вверх с места за 30 с. (кол-во раз)	40	40,6	>0,05
Наклон вперед (см)	7,9	8,1	>0,05

Таким образом, по всем тестам по общей и специальной физической подготовленности занимающиеся контрольной и экспериментальной групп имеют примерно одинаковые показатели. Группы однородны и могут участвовать в экспериментальной работе.

После исходного тестирования были подобраны комплексы подвижных игр для развития физических у юных волейболистов. Комплексы строились по принципу целенаправленного воздействия на те или иные мышечные группы или физические качества.

Все подвижные игры были распределены в следующие группы.

1. Преимущественная направленность на развитие специальной выносливости: «Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Прыгуны», «Сумей догнать», «Хоккей руками», «Гонка с выбыванием», «Кто выносливее», «Салки по кругу», а также эстафеты и игровые задания.

2. С преимущественной направленностью на развитие быстроты: «Салки», «Четыре мяча», «Рывок за мячом», «Круговая охота», «Вызов», «Кто сильнее и быстрее», «Мельница», «Белые медведи», а также эстафеты и игровые задания.

3. С преимущественной направленностью на развитие силы: «Перетягивание команды», «Подвижный ринг», «Наездники», «Толкай из круга», «Гонка тачек», «Хоккей набивными мячами», «Переправа», «Тройки», «Перетягивание в парах», а также эстафеты и игровые задания.

4. С преимущественной направленностью на развитие координационных способностей: «Белые медведи», «Вертуны», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лабиринт», «Защита укрепления», а также эстафеты и игровые задания.

5. С преимущественной направленностью на развитие гибкости: «Бег раков», «Палку за спину», «Мостик и кошка», «Передай мяч ногами», а также эстафеты и игровые задания.

После эксперимента, который проводился в течение 2014-2015 учебного года, нами было проведено повторное тестирование общей и специальной физической подготовленности юных волейболистов. Математическая обработка и анализ полученных результатов в экспериментальной группе представлен табл. 2.

Таблица 2. Показатели тестирования физической подготовленности волейболистов экспериментальной группы до и после эксперимента

Тест	ЭГ (до эксперимента)	ЭГ (после эксперимента)	Р
Прыжок в длину с места (см)	137	149	<0,05
Бег 9 м (с)	2,26	1,92	<0,05
Бег 300 м (с)	74,23	70,0	<0,05
Подтягивание (кол-во раз)	7,2	8,9	<0,05
Сила правой кисти (кг)	10,5	12,1	<0,05
Сила левой кисти (кг)	9,4	11,1	<0,05
Броски набивного мяча сидя (м)	3,1	3,7	<0,05
Челночный бег 3x10м (с)	10,4	9,2	<0,05
Бег 92 м (с)	32,7	29,4	<0,05
Прыжок в вверх с места (см)	27,9	33,1	<0,05
Прыжки вверх с места за 30 с. (кол-во раз)	40	44,8	<0,05
Наклон вперед (см)	7,9	8,2	>0,05

В контрольной группе то же произошли изменения в показателях развития физических качеств, но изменений менее выражены.

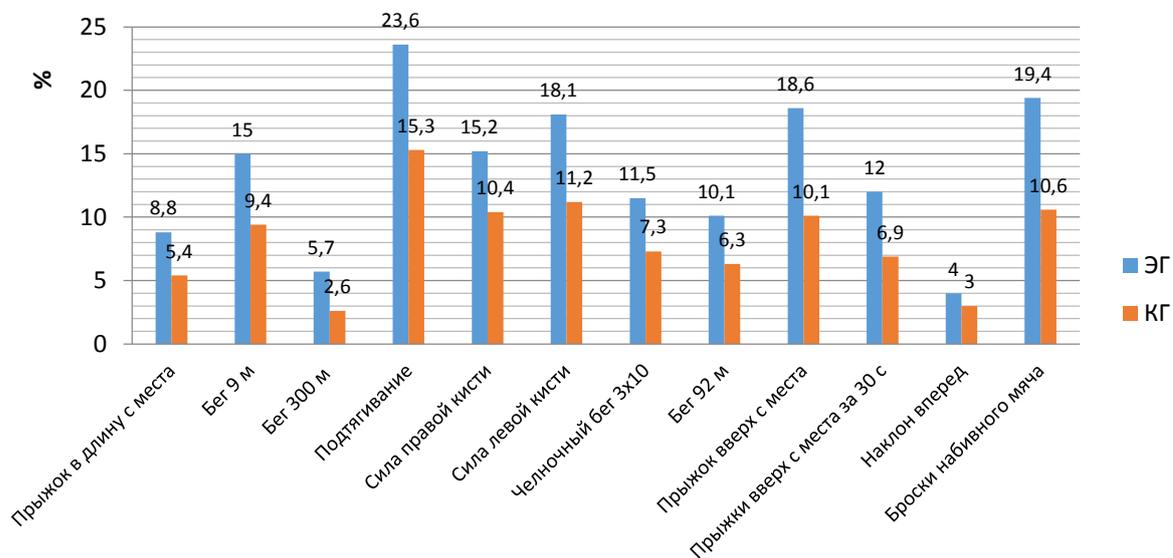


Рис 1. Прирост показателей физической подготовленности в ЭГ и КГ в %

Таким образом проведенное исследование позволяет подтвердить эффективность использования подвижных игр и игровых заданий для развития физических качеств у юных волейболистов.

**Выводы.** Подвижная игра одно из важнейших средств всестороннего физического воспитания юных спортсменов. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

1. По всем показателям физической подготовленности занимающиеся КГ и ЭГ показали примерно одинаковы показатели. Различия не достоверны ( $p > 0,05$ ). Группы однородны и могут участвовать в экспериментальной работе.

2. Осуществлен подбор подвижных игр, которые направлены на решение задач спортивной тренировки, в частности на воспитание физических качеств у юных волейболистов.

3. Математическая обработка и анализ результатов повторного тестирования физической подготовленности юных волейболистов экспериментальной и контрольной групп, показал наличие более достоверных изменений в экспериментальной группе по всем тестам кроме гибкости. Наибольший прирост выявлен в тестах: подтягивание – 23,6 %, броски набивного мяча из положения сидя - 19,4 %, сила правой кисти – 15,2%, сила левой кисти – 18,1%, прыжок в верх с места – 18,6 %, бег 9 м – 15%.

#### **Литература:**

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. -184 с.
2. Ермолаев, Ю.А. Подвижные игры и физические качества/ Ю.А. Ермолаев// Теоретико-методические основы спортивных и подвижных игр: Сб. лекций. – Малаховка, 2002. – 256 с.
3. Левченко, А.Н. Игры, которых не было: сборник спортивно-подвижных игр / А.Н. Левченко, В.Ф. Матысон. - М.: Пед. общество России, 2007. -128с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. Для студ. Учреждений высш. проф. образования/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин; ред. Ю.Д. Железняк. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 400 с.
5. Титова, Т.М. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре/ Т.М. Титова, Т.В. Степанова. – Вып. 2 (8). – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.

### **РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОВ В ПОВЫШЕНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Сазонов А.Н. магистрант 1 курса, научный руководитель Семянникова В.В. к.п.н., Елецкий государственный университет имени И.А.Бунина, Елец

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности индивидуальной тренировки хоккеистов.

**Ключевые слова.** Индивидуальная тренировка, технико-тактические действия, хоккеисты.

**Актуальность исследования.** Хоккей — командный вид спорта, и естественно, что в подготовке хоккеистов преобладают командные и групповые формы тренировки. Вместе с тем в повышении спортивного мастерства хоккеистов существенную роль играет индивидуальная тренировка. Индивидуализация тренировки — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств,

методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль хоккеиста и реализуется в процессе общекомандных занятий [1, 4].

Как правило, роль индивидуальной тренировки, должна заключаться в том, чтобы «развивать сильные стороны и подтягивать слабые». При реализации индивидуальной тренировки важно иметь представление о двух необходимых факторах:

- структура игровой деятельности хоккеиста;
- игровые принципы звена.

Таким образом, тренировочный процесс должен быть направлен не только на развитие силы, выносливости, скоростных качеств, но и должен их совершенствовать в связке с технико- тактическими элементами в условиях приближенных к игровым и в конечном итоге направлен на совершенствование игры хоккеиста.

Для четкого определения «игрового амплуа» хоккеиста необходимо знать насколько эффективно и рационально игрок принимает участие в различных игровых фазах, т.е в организации, развитии и завершении позиционных атак звена, действует при потере шайбы, меньшинство и большинство. Кроме того, необходимо понимать эффективность технико-тактический действий в различных игровых отрезках матча, от начала и до его окончания, а также на фоне усталости и изменения счета, в его способности обыгрывать и противодействовать разноплановым соперникам [1-3].

Оптимизация игрового амплуа хоккеиста должна заключаться в сформированности технико-тактической схемы игры звена в соответствии, с которой определяются игровые функции каждого игрока. Они должны основываться на имеющихся морально-волевых качествах и двигательных технико-тактических действиях.

Если имеющихся возможностей игрока достаточно для реализации тактических планов игры звена, то индивидуальная тренировка сводится к минимуму – т.е обеспечению сыгранности с другими партнерами звена.

Бывает так, что функции хоккеистов по заданию тренерского штаба могут существенно меняться, тогда в этом случае каждому игроку придется осваивать новые технико-тактические умения. Таким образом, на это этапе определяется своеобразный стиль игры, присущий конкретному хоккеисту, т.е путь к достижению которого во многом лежит через индивидуальную тренировку. На следующем этапе необходимо определить реальные резервы усиления игры хоккеиста в зависимости от игрового профиля. В одних случаях резервы очевидны, например, слабое владение каким либо техническим приемом (кистевым броском), а в других случаях ситуация выглядит гораздо сложнее в виду слабой тренируемости компонента мастерства избранного для совершенствования.

Тренируемость можно определить простым отработанным методическим приемом: хоккеист в течение двух недель систематически выполняет тренировочное задание, с целью совершенствования какого либо умения, навыка или качества. Если по истечении тренировочного срока наблюдается положительная динамика выполнения данного компонента, то следует предположить, что здесь имеются определенные резервы и их необходимо использовать. Если же динамика отсутствует, то данный компонент является лимитирующим. Рассмотрим пример: хоккеист недостаточно эффективно исполняет свои игровые задачи из-за низких скоростных качеств. Причины этому могут быть различны: небольшой игровой опыт, узкий тактический кругозор и слабая техническая оснащенность и на этом основании выполнение ТТД- выглядят не рационально в плане маневра, обработки шайбы, выполнении силовых приемов и низкая скорость движения (стартовая и дистанционная). Скорость хоккеиста определенно зависит от скоростно-силовых качеств мышечных групп несущих основную нагрузку при беге на коньках и от соотношения «быстрых» и «медленных» волокон он в мышцах [1, 4].

Увеличить силу соответствующих мышц задача довольно простая, а вот улучшить технику бега на коньках и выполнение других технических элементов гораздо труднее. Выявленные реальные резервы усиления игрового тонуса и роста спортивного мастерства являются основой для разработки программы индивидуальной тренировки хоккеиста.

#### **Литература:**

1. Климкин В.П. Индивидуализация тренировки хоккеистов// Хоккей: ежегодник.- М., 2006.
2. Кукушкин В.В. Хоккей нового времени. М., 2015.
3. Минченкова Н.В., Овечкина И.В. Подход к определению предрасположенности спортсмена к занятиям хоккеем// Сибирский педагогический журнал, 2009, № 13
4. sportlib.su

### **ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У БЕГУНИЙ НА 400 И 800 МЕТРОВ ВО ВРЕМЯ УТС НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

Седляр Т.И., Брестский Государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: функциональное состояние, спортсмен, спортивная тренировка, управление.

Введение. Необходимость срочного и текущего мониторинга состояния спортсменов в настоящее время наиболее эффективный метод определения функционального состояния человека и является определением реакции организма в активной ортопробе, которая заключается в регистрации ЧСС лежа и ЧСС стоя.

Процесс адаптации к физическим нагрузкам первоначально судили по показателям ЧСС в покое (обычно лежа, сразу после пробуждения). Считалось, что снижение данного показателя до уровня 35–50 уд/мин является явным свидетельством влияния физической нагрузки и приспособления к ней [2]. Такой аспект был довольно всеобщим, но в последнее время методические рекомендации сводятся к тому, что если ЧСС покоя повышается на 5–10 уд/мин, то следует снижать, изменять или вообще прекращать нагрузку [3]. Более того, было показано, что данный показатель ЧСС находится под большим генетическим контролем и не имеет больших изменений в сторону уменьшения под воздействием тренинга, а данное свойство определяется исходным состоянием начала тренировочного процесса.

Наиболее простым способом управления общим состоянием считается регистрация ЧСС утром сразу после пробуждения. Повышение на 6–10 уд/мин определялось как состояние перетренированности с соответствующими рекомендациями [2, 3].

При помощи непрерывной регистрации ЧСС можно объективно проанализировать тренировку спортсмена и определить насколько правильно спортсмен выполнил тренировочное задание. На основе этого анализа можно исправить ошибки в тренировочном процессе, если они есть. Измеряя ЧСС, спортсмен в конце концов точно будет знать, что представляет из себя по ощущениям та или иная интенсивность. Анализ тренировок и изменение тренировочного процесса на основе этого анализа являются наиболее важными применениями монитора ЧСС с функцией памяти [4].

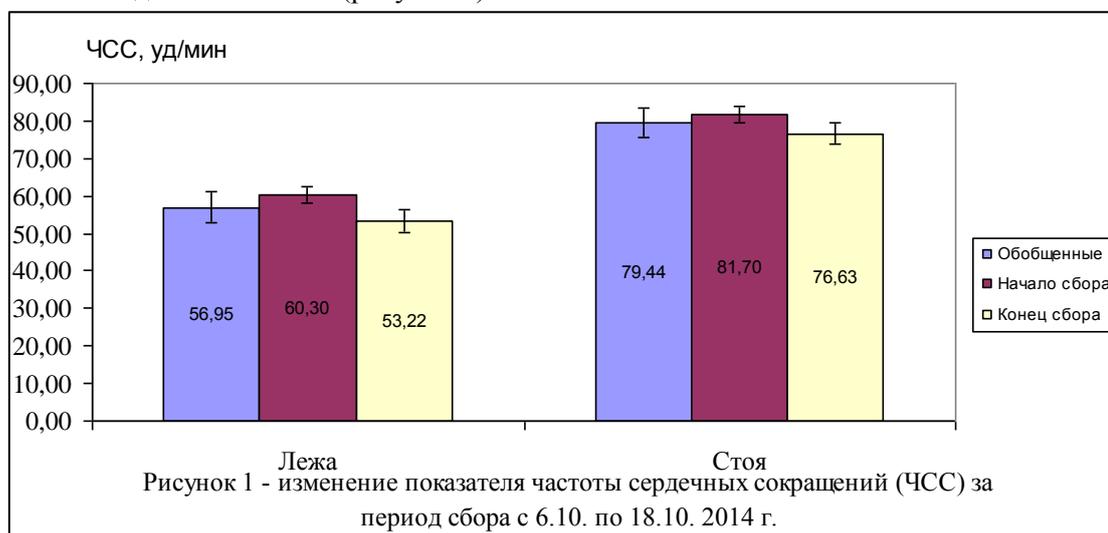
Цель исследования: проанализировать показатель ЧСС спортсменов по обобщённым и индивидуальным критериям во время учебно-тренировочного сбора.

Методика и организация исследования. Использовался программно-технический комплекс «Олимп-2» (производство УП «Медиор», г. Минск), который обеспечивает возможность текущего биоуправления физическими нагрузками спортсмена по ЧСС и его показателей по методике Баевского [1].

Для определения оптимальных условий управления тренировочным процессом на основе текущего анализа состояния спортсменов нами была взята активная ортопроба. С помощью показателей ортопробы мы смогли проследить за системой подготовки спортсменок, а по физиологическим изменениям каждого организма судили по состояниям ЧСС.

Результаты исследования. В начале UTC ЧСС лежа составляло  $60,30 \pm 1,87$  уд/мин. К концу сбора показатель ЧСС снизился достоверно ( $P < 0,05$ ) до  $53,22 \pm 1,06$  уд/мин. Средние данные ЧСС лежа во время сбора составляли  $56,95 \pm 1,36$  уд/мин. Таким образом, показатель ЧСС лежа уменьшился в среднем на 3,73 уд/мин. Так, у спортсменки С.Т. показатель ЧСС уменьшился с 69 до 52 уд/мин, что говорит о хорошей общей адаптации функционального характера и очевидно отражает специфику работы на данном этапе (рисунок 1).

В начале UTC показатель ЧСС стоя находился в пределе  $81,70 \pm 2,00$  уд/мин. К концу сбора он снизился достоверно ( $P < 0,05$ ) до  $76,63 \pm 3,23$  уд/мин. Средний показатель ЧСС стоя во время UTC составил  $79,44 \pm 1,86$  уд/мин. В итоге показатель ЧСС стоя уменьшился в среднем на 2,81 уд/мин. В группе исследуемых спортсменок можно отметить, что наиболее выраженное уменьшение ЧСС наблюдалась у З.С.: с 87 до 69 уд/мин. Это означает, что у спортсменки произошли адаптивные изменения функциональной подготовленности (рисунок 1).



Выводы. 1. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и состояния готовности спортсмена выполнять планируемую тренировку. Наиболее важным аспектом управления тренировкой является определение текущего функционального состояния спортсмена. Оптимальным условием управления тренировочным процессом на основе текущего анализа состояния спортсменов является ортопроба.

2. Необходимость текущего мониторинга состояния спортсменов в настоящее время наиболее эффективно осуществляется с помощью методов определения функционального состояния человека с использованием автоматизированных программно-технических комплексов. С помощью комплекса «Олимп-2» мы смогли определить реакцию организма в активной ортопробе, регистрируя при этом ЧСС лежа и ЧСС стоя. По реакции ЧСС определили оптимальные условия управления тренировочным процессом на основе текущего анализа спортсменов в процессе учебно-тренировочного сбора на общеподготовительном этапе тренировки.

3. Во время общеподготовительного сбора по параметрам ЧСС существенно проходили адаптивные изменения, где этот показатель по сравнению с началом и концом УТС уменьшился на 3,73 уд/мин в положении лежа и на 2,81 уд/мин в положении стоя.

Все это позволило скорректировать намеченную программу тренировок у тех спортсменок, показатели которых не возвращались в норму после сильных нагрузок, а тем самым не было отмечено состояний перенапряжения и перетренированности после окончания сбора, что часто случалось в предыдущей практике. Все это требует постоянной индивидуализации тренировочных нагрузок на основе их текущих коррекций по показателям ЧСС.

#### Литература:

1. Баевский, Р.М. Математический анализ сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И.Кириллов, С.З.Клецкин – М.: Медицина, 1984. – 225 с.
2. Нехвядович, А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости (на примере плавания): учеб.-метод. пособие / А.И. Нехвядович – Минск: БГУ, 1999. – 76 с.
3. Brabler, V.G. Versaelimber elicits higher V<sub>O2</sub> max than treadmill running or rowing ergometry / V.G. Brabler, N.H. Blank // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 1995. – V.27. – N.2. – P. 249–254.
4. Horwill, F. Analysis of and training for the 800 meter events // *Athletic Coach*. – 1996(7). – V.30. – No.4. – pp.5–7.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ

В.В. Семянникова к.п.н., доцент, Елецкий государственный университет имени И.А.Бунина, Елец

Аннотация. В статье рассматриваются особенности подготовки юных легкоатлетов. С целью вовлечение подростков к регулярным занятиям легкой атлетикой требует особенного интереса в использовании методов и средств учебно-тренировочного процесса, наиболее глубокого индивидуального подхода, основанного на едином исследовании возможностей и способностей юного спортсмена, которые в последующем станут способствовать достижению значительных спортивных результатов.

Ключевые слова. Средства, методы, развитие скоростно-силовых качеств, физическая подготовка, юные легкоатлеты.

Актуальность исследования. В основе физического воспитания детей школьного возраста лежит повышение двигательной активности, привлечение их к систематическим занятиям спортом, в том числе и легкой атлетикой. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

По мнению многих авторов [2;4 и др.], занятия легкой атлетикой доступны вследствие многообразия ее видов, большому числу легко дозируемых упражнений, какими возможно заниматься везде и в любое время года.

Вследствие занятий легкой атлетикой школьник обучается верным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., требуемых ему в повседневной жизни. Формируется ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность движений. При этом Никитушкин В.Г.(2010), Болдырев О.М., Чернышева Е.Н. (2014) обращают внимание на то, что помимо данного, занятия считаются превосходной профилактикой различных болезней опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, хорошо воздействуют на обменные процессы, увеличивают защитные силы организма.

Вовлечение подростков к регулярным занятиям легкой атлетикой требует особенного интереса в использовании методов и средств учебно-тренировочного процесса, наиболее глубокого индивидуального подхода, основанного на едином исследовании возможностей и способностей юного спортсмена, которые в последующем станут способствовать достижению значительных спортивных результатов (Зациорский В. М., 2009).

Спортивный результат во многом определяется уровнем специальной физической подготовленности легкоатлетов, начиная с юного возраста. Особая роль в специальной физической подготовке легкоатлетов

отводится формированию и развитию скоростно-силовых качеств. В связи с этим становятся актуальными изучение и практическое применение методов развития скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов.

В основе всесторонней подготовки детей, занимающихся легкой атлетикой, лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных (Болдырев О.М., Семянникова В.В.(2014).

В связи с тем, что в юном возрасте организм занимающихся находится ещё в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного осуществления учебно-тренировочного процесса столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма занимающихся, закономерности и этапы развития нервной высшей деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности.

По мнению многих специалистов Чесноков В.Г., Никитушкин В.Г.(2010) и др., значительное место в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует достижению высоких спортивных результатов и успешной трудовой деятельности человека. Для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений необходимы определенные физиологические условия - высокая возбудимость и лабильность нервных процессов, присущая возрасту 10-12 лет.

Скоростно-силовые качества – это способность занимающихся к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Именно такой характер работы опорно-двигательного аппарата лежит в основе прыжковых упражнений, спринтерского бега, легкоатлетических метаний. Развитие скоростно-силовых качеств в определенной мере связано с увеличением общей выносливости, так как не обладая ею, нельзя прибегнуть к большим повторным нагрузкам, направленным на развитие этих качеств.

Наиболее эффективными для развития скоростных способностей специалистами предлагаются следующие методы [1; 3; 6].

Повторный метод является основным методом, при котором скоростные упражнения неоднократно повторяются с максимальной (75-95%) или субмаксимальной (95-100%) интенсивностью через интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности организма. Как правило, отдых между повторениями продолжается до тех пор, пока частота сердечных сокращений (ЧСС) не снизится до 120-136 ударов в минуту.

Упражнения выполняются сериями до тех пор, пока скорость не начнет снижаться. Число повторений, интенсивность и длительность упражнений зависит от уровня подготовленности занимающихся, решаемых задач тренировки, других факторов. Как правило, продолжительность однократной нагрузки составляет 8 – 10 с, число повторений упражнения в одном занятии – от 3 до 6, число серий – две – три. Отдых между повторениями и сериями – «полный», то есть до восстановления, но не более 8-10 минут, поскольку при большей его продолжительности происходит снижение оптимальной возбудимости ЦНС [6].

Повторный метод является ведущим методом, поскольку позволяет занимающимся проявлять предельные скоростные возможности, вырабатывать соревновательный темп и ритм, стабилизировать технику движений на высокой скорости, формировать психическую устойчивость.

В качестве основных средств развития скоростно-силовых качеств используют физические упражнения, характеризующиеся значительной мощностью мышечных сокращений. По другому говоря, для них присуще такое соответствие силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила выражается в допустимо наименьшее время. Данные физические упражнения различаются от силовых высокой скоростью и, значит, применением менее существенных отягощений. В числе их имеется много упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Структура скоростно-силовых физических упражнений, предусматриваемых учебными программами спортивных школ, разнообразен и обширен. В них входят разного рода прыжков (легкоатлетические, опорные гимнастические, акробатические и др.), броски, метания, толкания и стремительные поднимания спортивных снарядов или иных предметов различной формы и веса, скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в спортивных играх и единоборствах, совершаемых в непродолжительное время с большой интенсивностью (в частности, броски партнера в борьбе, выпрыгивания и ускорения в играх) и т. д. Из этого обширного комплекса физических упражнений для строго регламентированного влияния на развитие скоростно-силовых способностей применяют преимущественно те, какие удобнее регулировать по степени и скорости отягощения [6].

Большую часть таких упражнений применяют с нормированными внешними отягощениями, периодически варьируя степень отягощения, поскольку многократное повторение движений со стандартным отягощением, даже если они выполняются с максимально возможной скоростью, постепенно

(нередко в сравнительно короткие сроки) приводит к стабилизации уровня мышечных напряжений, что лимитирует развитие скоростно-силовых способностей. Чтобы избежать такой стабилизации, применяют и варьируют дополнительные отягощения и в тех скоростных действиях, которые в обычных условиях выполняются без внешнего отягощения или со стандартным отягощением. Например, применяют пояса и жилеты с дозированными разновесами или утяжеленную обувь при выполнении прыжков и беговых ускорений, отягощающие манжеты в игровых действиях руками, снаряды различного веса в легкоатлетических метаниях.

Особенную группу составляют специальные упражнения с моментальным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые ориентированы на повышение мощности усилий, сопряженных с более полной мобилизацией реактивных свойств мышц. К примеру это такие упражнения как, прыжки в глубину (спрыгивание с тумбы высотой 75-100 см) с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх; упражнения на блочном устройстве, содержащие момент рывкового преодоления отягощения в виде стремительно перемещающегося груза.

Средства направленные на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку (маленькие барьеры); прыжки на обеих ногах, спрыгивая и запрыгивая на возвышение высотой 30-40 см; прыжки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх; бег прыжками с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра; выпрыгивание вперед-вверх на каждый третий или пятый шаг по ходу бега; прыжки в высоту с места (или разбега) прыжки в длину с места (или разбега) и др.

Контроль за развитием скоростно-силовых качеств осуществляется с помощью тестов: прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча (см); бег на скорость (сек); тройной прыжок в длину с места (см); пятерной прыжок в длину с места (или подбега) (см); десятерной прыжок с места (см).

#### **Литература:**

1. Болдырев О.М., Семянникова В.В., Чернышева Е.Н. Планирование учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике (Примерная программа по легкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ): учебно-методическое пособие. - Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2014.-126 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М. : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Губанов Ю.Ф., Губанова Н.Ф., Семянникова В.В. Легкая атлетика и методика обучения учащихся 5-11 классов в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. - Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2015. - 236с.
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2009. -200 с.
5. Ивочкин, В. В. Планирование многолетней подготовки перспективных юных бегунов на средние и длинные дистанции / В.В. Ивочкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. - №4. - С. 28 - 30.
6. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

### **ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Симонов В.В. магистрант 1 курса, Семянникова В.В. к.п.н., доцент, научный руководитель,  
Елецкий государственный университет имени И.А.Бунина, Елец

Аннотация. В статье рассматриваются особенности подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Формирование основ подготовки юных хоккеистов осуществлено при реализации эффективности процесса по овладению техникой катания на коньках, рациональном распределении времени на овладение техническими приемами во время тренировочного занятия.

Ключевые слова. Физическая и тактическая подготовка, начальный этап учебно-тренировочного процесса, юные хоккеисты.

Актуальность исследования. Хоккей – популярный вид спорта. Исследования в области хоккея проводятся регулярно. Характерной особенностью хоккея с шайбой является использование огромного арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке, что с одной стороны, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию анализаторных систем, а с другой - требует разносторонней физической подготовленности. Стремительный прогресс в мировом хоккее требует от специалистов неустанного поиска эффективных средств обучения хоккеистов уже в юном возрасте, так как период подготовки от начального этапа до достижения спортивных высот составляет 7-10 лет. В то же время количество научных работ, касающихся непосредственно начального этапа учебно-тренировочного процесса крайне ограничено [1].

В связи с этим, необходим поиск резервов повышения уровня развития физических качеств, совершенствования функций анализаторных систем и технико-тактического мастерства с раннего детского возраста. Поэтому научное обоснование процесса начальной подготовки резервов нам представляется своевременным и актуальным.

Основная проблема детского хоккея в России на данный момент заключается в том, что не разработана единая программа по подготовке юных хоккеистов, как это давно разработано, и успешно применяется в ведущих хоккейных странах, таких как Канада, Америка, Швеция, Финляндия и Чехия. В России каждый тренер сам обозначает приоритеты в подготовке своей команды и тренирует ее исходя из своих субъективных взглядов на хоккей. При этом часто бывает, что взгляды эти давно устарели, а подчеркнуть новые сведения неоткуда, т.к. методическая литература выпускается очень редко. А современный хоккей развивается стремительными темпами во многих аспектах таких как:

- новинки в тактическом построении игры, анализа игровой и тренировочной деятельности хоккеистов различной квалификации;
- методика тренировки на льду и на земле с учетом многочисленных исследований в области физиологии, психологии, совершенствования спортивно-методической базы и новых технологических устройств в области тренировки спортсменов.

Большая ошибка многих тренеров заключается в «свободной форме» подготовки детей и учитывая, что с каждым годом здоровых детей все меньше из-за плохой экологии и агрессивной внешней среды, то не удивительно, что организм юных хоккеистов не выдерживает непомерных физических нагрузок и на выходе из школы мы часто получаем уставших детей с большим количеством хронических травм и болезней.

Среди причин методики подготовки юных хоккеистов многие специалисты выделяют следующие тенденции [2,3]:

- отсутствие должных знаний в области возрастных особенностей и методики работы с детьми разного возраста и профессиональных навыков у тренеров, работающих с детьми;
- тренеры уделяют большое внимание физической подготовке детей в ущерб развитию техники, координации, гибкости, т.к. эти качества не дают сиюминутного результата;
- на ранней стадии развития юного хоккеиста тренер использует в тренировочном процессе очень много тактических тренировок, вместо того чтобы больше уделить внимания технике катания, владения шайбой (развитию индивидуальных качеств ребенка).

Таким образом из выше сказанного следует, что на начальном этапе подготовки юных хоккеистов акцент в первую очередь должен ставиться на обучении техники, создание наиболее широкой школе движений и навыков, позволяющих в будущем раскрыть детям свои потенциалы более полно. Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от реализации закономерностей возрастного развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном этапе [3].

На начальном этапе 5-7 лет идет отбор детей через различные игровые упражнения в зале. Основная задача - выявить есть ли у ребенка «игровое мышление». Затем формируется 2 группы: первая группа детей, которые только-только вышли на лед, и делают первые шаги и вторая группа детей, которые уже умеют кататься на коньках. Обязательно проводить собрание с родителями и объяснить, как правильно подобрать форму ребенку, как завязывать коньки (главное, чтобы ребенок мог в туго завязанных коньках присесть – согнуть ноги в коленях), как правильно подобрать клюшку. И основной аспект всех тренировок в этом возрасте - это выработка правильной техники катания на коньках.

На этапе предварительной подготовки, в возрасте 7-10 лет, продолжается развитие костной и мышечной ткани. Прибавление в росте и весе относительно небольшое. Увеличение мышечной массы и способность мышечного напряжения относительно невелики. Органы кардиореспираторной системы развиваются слабо. Двигательные способности начинают автоматизироваться. Движения происходят достаточно легко. Овладения техникой любого движения идет путем копирования правильного исполнения, таким образом на данном этапе очень важен показ тренером всех тренируемых технических элементов[3].

#### **Литература:**

1. Михайлов, К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 49-52.
2. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 235 с.
3. <http://hockeycoach.ru>

## ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛЫ» В РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНАХ РФ

Цандыков В.Э., Федерация спортивной борьбы России, г. Москва

Ключевые слова: программа «Спортивная борьба в школы», ее реализация, опыт регионов России.

Актуальность. Модернизация современной школьной системы физического воспитания заставила целый ряд всероссийских спортивных федераций искать пути передачи накопленного профессионального потенциала в образовательные организации страны. Поводом для этого послужили возникшие профессиональные проблемы, вставшие перед общеобразовательными школами по поддержанию и повышению уровня здоровья всех участников образовательного процесса, привитие здорового образа жизни, внедрению «спортизации» для различных возрастных групп обучающихся, созданию комфортной среды для занятий физической культурой и спортом и т.д.

На данный момент экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций рекомендованы целый ряд новых учебных программ разработанных специалистами спортивных федераций:

- Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла;
- Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений);
- Теннис как третий час урока физической культуры в школе: 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ);
- «Программа «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие для учителей «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»;
- «Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»;
- «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики»;
- Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф;
- Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа;
- Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ);
- «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола»;
- «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола»;
- «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;
- «Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби»;
- «Учебная программа «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» и методическое обеспечение для учителей физической культуры».

Целью данной статьи является – передача опыта накопленного регионами РФ по реализации программы «Спортивная борьба в школы».

Характерной особенностью работы Всероссийской Федерации спортивной борьбы России (ФСБР) с образовательными организациями различных регионов страны является системный подход в реализации самой программы и решение проблем вставших перед ними.

Одним из первых шагов предпринятых ФСБР в этом направлении является написание авторским коллективом специалистов учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» и методического обеспечения для учителей физической культуры»[9].

21 марта 2014 года данная учебная программа была рассмотрена на заседании экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации и рекомендована им для апробации в образовательном процессе (письмо Минобрнауки России в адрес органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих управление в сфере образования от 12 мая 2014 г. № 09-889).

Для совместного продвижения спортивной борьбы в школьную систему физического воспитания ФСБР заключено соглашение с Министерством образования и науки Российской Федерации (10 апреля 2014 года № СОГ-4/09) об организации совместной работы с регионами и образовательными организациями, участвующих в апробации учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» [1].

Для активизации работы по продвижению программы «Спортивная борьба в школу» и передаче накопленного потенциала и практического опыта ФСБР предприняла шаги по налаживанию взаимодействия региональных органов управления образования с региональными федерациями спортивной борьбы.

Данный опыт сотрудничества региональных Министерств образования, Министерств спорта, федераций спортивной борьбы уже дал свои положительные плоды и может служить примером для решения различных вопросов в повышении качества образовательного процесса в сфере школьной физической культуры и спорта.

Так, например, сотрудничество министерств образования и спорта, включая региональную федерацию спортивной борьбы Республики Калмыкия (РК) позволило разработать «Целевую республиканскую программу по развитию греко-римской борьбы, как социально-значимого вида спорта Республики Калмыкия», которая была представлена на рассмотрение в Народный Хурал (Парламент) Республики Калмыкия, где после ее обсуждения законодателями получила статус утвержденной.

В данном регионе были проведены ряд рабочих совещаний и круглых столов, с привлечением специалистов ФСБР и выше указанных региональных министерств и федераций, результатом которых стало открытие специализированного многофункционального спортивного зала в Целинной общеобразовательной школе им. К. Эрендженова поселка Аршан Булыг.

На базе данной школы специалистами ФСБР был проведен первый семинар для учителей физической культуры Целинного района по ведению уроков с использованием элементов спортивной борьбы. Также учителя получили программные, учебные и методические материалы, подготовленные Федерацией спортивной борьбы России для успешной реализации проекта «Спортивная борьба в школу» в своих образовательных организациях.

Учитывая национальные традиции калмыцкого народа, приказом министра образования и науки РК в школах введен обязательный урок физической культуры с использованием элементов национальной и спортивной борьбы.

Намечено создание пилотных школ по развитию спортивной борьбы в каждом районе республики, причем в финансировании оборудования специализированных залов для занятий борьбой выступают местные депутаты Народного Хурала (Парламента) Республики Калмыкия.

Республиканские Федерации спортивной борьбы и художественной гимнастики РК направили своих тренеров в Целинную общеобразовательную школу для ведения дополнительного образования и секционной работы.

Сотрудничество ФСБР с региональной федерацией спортивной борьбы и министерства образования Калининградской области позволило провести расширенную коллегию Минобразования с привлечением специалистов из всех районов данного региона.

На данной коллегии был рассмотрен вопрос о реализации программы «Спортивная борьба в школу» в образовательных организациях Калининградской области и намечены пути ее осуществления.

Специалистами Калининградского института развития образования разработана программа курсов повышения квалификации учителей физической культуры для ведения уроков с элементами борьбы. Курс рассчитан на 72 часа. Сотрудничество регионального института развития образования с федерацией спортивной борьбы области позволила привлечь для ведения практической части курсов ведущих спортсменов и тренеров высокой квалификации. С началом этого учебного года любой учитель физической культуры Калининградской области, изъявивший желание внедрить программу «Спортивная борьба в школу» в своем образовательном учреждении, может пройти данные курсы и, после их окончания, получить удостоверение государственного образца.

Совместная работа региональных министерств и федерации спортивной борьбы Калининградской области позволила аккумулировать общие усилия, результатом которых стала программа-марафон «Борьбу - в школу».

Первым результатом выполнения программы-марафона «Борьбу – в школу» является создание условий для занятий спортивной борьбой в общеобразовательной школе №2 города Неман.

В настоящее время совместными усилиями региональной федерации спортивной борьбы и министерством образования уже шесть общеобразовательных школ, две в Калининграде и четыре в области, оборудованы специализированными залами для занятий спортивной борьбой.

Объединение сил министерств образования, спорта, ФСБР и региональной федерации спортивной борьбы позволило рассмотреть вопрос о развитии спортивной борьбы в школах на заседании координационного совета при губернаторе Ростовской области. Результатом заседания стала программа строительства специализированных залов для занятий борьбой в шаговой доступности от ряда общеобразовательных организаций. Это позволит проводить уроки физической культуры с элементами борьбы в специализированных залах и привлекать для их проведения ведущих специалистов различных видов единоборств. Данная программа будет действовать до 2025 года и ее финансирование осуществляется за счет областного бюджета области.

Совместная работа Администрации Солнечногорского района, Московской области, управления образования, ФСБР, и областной федерации спортивной борьбы позволила в трех общеобразовательных школах оборудовать свободные помещения для занятий спортивной борьбой. В качестве примера приводим документальное свидетельство переоборудования свободного помещения для занятий спортивной борьбой в Чашниковской общеобразовательной школе, село Чашниково, Солнечногорского района, Московской области (фото 1).

В этом учебном году, раз в месяц, ФСБР совместно с районным управлением образования проводят методические объединения учителей физической культуры, где одним из рассматриваемых вопросов является ознакомление профессионального сообщества с методикой и практикой ведения уроков с элементами спортивной борьбы. На данных семинарах учителя знакомятся с азами преподавания борьбы в школе, особенностями методики преподавания, используемых средствах, соблюдения мер безопасности и т.д. В практической части семинара ведущие специалисты передают свой накопленный опыт, проводя мастер-классы различной тематики. Участники семинара могут не только получить ответ на интересующие вопросы по использованию элементов спортивной борьбы, как на уроках физической культуры, так и во внеучебное время, но самое главное, могут сами прочувствовать все «изнутри», став непосредственным участником практического мастер-класса.



Фото 1. Приспособленная классная комната для занятий: спортивной борьбой, гимнастикой, акробатикой, фитнесом, аэробикой и подвижными играми (Чашниковская СОШ).

В ряде специализированных изданиях опубликованы статьи о программе «Спортивная борьба в школу», а также проведении уроков с элементами борьбы в образовательных организациях [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Федерация спортивной борьбы России на своем портале <http://www.wrestrus.ru> создала специальную страницу - «Борьба в школы», где любой руководитель образовательной организации или учитель физической культуры может ознакомиться с электронной версией учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры» и рядом документов для включения в совместную работу по развитию спортивной борьбы и решения возникающих проблем.

По всем интересующим вопросам развития спортивной борьбы в школе можно также обратиться к специалистам, занимающимся этими вопросами в образовательных организациях написав письмо по электронному адресу: [borba-v-schkolu@yandex.ru](mailto:borba-v-schkolu@yandex.ru).

Подводя итог данной статье можно констатировать, что только совместные усилия, сотрудничество и заинтересованность региональных министерство образования, физической культуры, спорта и региональных федераций спортивной борьбы способно реализовать программу - «Спортивная борьба в школы».

#### **Литература:**

1. Соглашение о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Федерацией спортивной борьбы России // Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ) №10 май, 2014 г.
2. Карелин А.А. Спортивная борьба в школе // Культура физическая и здоровье № 1 (52), 2015. – С.13-15.
3. Цандыков В.Э. Спортивная борьба в школу // Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ) №15.- 2014.- С.54-60.
4. Цандыков В.Э. Борьба и искать // Спорт в школе. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. - №1 (547), 2015. – С34-37.

5. Цандыков В.Э. Апробация программы «Спортивная борьба как третий урок физической культуры» // Культура физическая и здоровье № 2 (53), 2015. – С. 30-34.
6. Цандыков В.Э. Пути совершенствования школьной системы физического воспитания – проект «Спортивная борьба в школу» // XXV международная науч.-практич. конфер. по проблемам физ. воспит. учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы / Мин. Образ. МО; ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» [и др.]. – Коломна: ГСГУ, 2015. – С.525-528.
7. Цандыков В.Э. Использование потенциала и практического опыта федераций по видам спорта при проведении курсов ИПК и ППК для учителей физической культуры // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник науч. труд. участ. X Междун. науч.-практ. конф. / под общ. ред. В.Н. Егорова. Тула: Изд-во ТулГУ, 2015. – С.286-289.
8. Цандыков В.Э. Реализация программы «спортивная борьба в школы» в школах Российской Федерации // Международные спортивные игры «Дети Азии» - фактор продвижения Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы международной научной конференции, 7-8 июля 2016 г. / под общ. ред. М.Д. Гуляева. – Якутск: РИО медиа-холдинга, 2016. – С.456-460.
9. Электронный ресурс: [http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba\\_v\\_shkolah/03-Учебная\\_программа\\_по\\_ФК\\_для\\_школ\\_на\\_основе\\_спортивной\\_борьбы.pdf](http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03-Учебная_программа_по_ФК_для_школ_на_основе_спортивной_борьбы.pdf) (Датаобращения 28.09.2016 г).

### СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Черемных Н.А., Сурков С.А., УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Республика Беларусь, г.Брест

Ключевые слова. Плавание, студенты, обучение.

Введение. Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Однако не всегда содержание обучения, по этому предмету, находится в соответствии с современной теорией плавания. Непрерывно совершенствуются формы и методы преподавания, систематизируются упражнения в плавании, изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов ведущих пловцов планеты.

Большое значение для дальнейшего расширения возможностей, является применения различных средств плавания, в практике работы со студентами, имеет оптимизация преподавания этой дисциплины. Так, например, включение в учебный процесс новых технологий проведения занятий.

Актуальность исследования. Нередко занятия по плаванию со студентами проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения. Используя критерии дифференцированной оценки, в своей работе, преподаватели смогут «увидеть» степень значимости ошибок своих студентов, а в разделе обучение технике спортивных способов плавания, подобрать упражнения, корректирующие данную ошибку. Тематический план занятий для студентов позволит определить последовательность изучаемых способов плавания и установить оптимальную продолжительность изучения элементов каждого способа.

Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию взрослых людей и проведения занятий со студентами используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть. Стандартным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др. Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.

Цель исследования. Изучить возможности совершенствования методики обучения плаванию студентов на основе особенностей адаптации организма к водной среды и с учетом индивидуальной предрасположенности к определенному способу плавания.

Методика и организация исследования. В работе использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение специальных литературных источников, анкетирование, педагогические наблюдения, тестирование.

Результаты исследования. Программа по физическому воспитанию в вузах включает в себя обязательный раздел «Плавание» [2]. Занятия проходят в форме учебных занятий (обязательных и факультативных). Оценка усвоения теоретического и практического учебного материала проводится по выполнению установленных в программе контрольных требований и нормативов при условии регулярного посещения занятий. Для практических занятий на каждом курсе создаются учебные отделения: спортивного совершенствования, подготовительное и специальное. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется в начале учебного года с учетом состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности. Особую остроту проблема практического освоения двигательных навыков приобретает

при прохождении курса плавания студентами 1 и 2 курсов дневного отделения, а также заочного отделения университета. Целевой установкой, у которых является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания.

Учебный предмет «Плавание: теория и методика преподавания» введен учебным планом для обязательного изучения студентами в период своего профессионального обучения на факультете физического воспитания педагогического вуза. Кроме этого, детальное изучение плавания как учебно-спортивной дисциплины предусмотрено курсом ПСМ на факультете. Изучение предмета по перечисленным выше курсам предусматривает овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками спортивного и прикладного плавания, методикой начального обучения и ознакомление с особенностями проведения начальной спортивной тренировки [3]. При изучении плавания проводится учет успеваемости студентов в виде зачета и экзамена по теоретическому и практическому разделу предмета на основе объективной оценки полученных специальных знаний, сформированных двигательных навыков, приобретенных профессиональных умений.

Необходимо учитывать специфику преподавания дисциплины плавание вне физкультурном вузе, где происходит раздельное обучение плаванию юношей и девушек. Так, при работе с юношами, целесообразно начинать обучение плаванию с кроля на груди. Девушки, лучше осваивают технику плавания кролем на спине, где создаются более благоприятные условия для обеспечения дыхательной функции, лицо не погружается в воду [2]. Опыт показывает, что нет таких людей, которые по каким-то причинам не смогли бы научиться плавать. Это может быть связано с их психолого-биологическими особенностями. Но как бы то ни было, работая с такими людьми, ведущий занятия должен проявлять терпеливость и неторопливость в изучении упражнений, и тогда успех в овладении спортивным плаванием будет достигнут.

В группах студентов обнаружены достаточно стойкие мотивационные предпосылки к обучению плаванию:

- зачет по плаванию;
- интерес к плаванию, как виду спорта;
- интерес к плаванию, как к средству закаливания и профилактики простудных заболеваний;
- умение плавать необходимо для дальнейшей профессиональной деятельности на производстве и в быту.

Эти мотивационные предпосылки необходимо учитывать при проведении психологической подготовки перед занятиями со студенческим контингентом. Средства начального обучения должны включать упражнения для освоения с водой и для изучения облегченных способов плавания [3].

Исследования показали, что наиболее приемлемым для начального обучения плаванию является способ, сочетающий движения руками как в способе брасс и движения ногами как способом кроль, так как этот вариант координации движений наиболее прост для освоения с водой.

Наряду с данным комбинированным способом необходимо обучать самым разнообразным вариантам гребковых движений, навыкам безопасного поведения в воде. Занятия по плаванию на данном этапе возрастного развития должны обеспечивать максимальный оздоровительный эффект, способствовать активизации двигательного режима. Обязательными требованиями к средствам начального обучения являются их максимальное разнообразие, широкое использование игровых форм, которые должны обеспечивать высокий эмоциональный фон занятий, так как монотонные упражнения отрицательно сказываются на результатах обучения плаванию.

Исходя из того, можно сделать заключение о целесообразности одновременного обучения всем спортивным способам плавания. Сначала изучаются движения руками в кроле на груди, движения ногами брассом, а также движения ногами и туловищем в способе "дельфин". Затем осваиваются все остальные элементы спортивных способов плавания и их согласование.

Выводы. Такой подход обеспечивает эффективное освоение техники плавания, способствует повышению интереса к занятиям, позволяет освоить технику всех спортивных способов плавания с минимальным количеством ошибок. Кроме того, разнообразие элементов техники плавания необходимо для создания базы движений, что не только важно в отношении школьников этого возраста, но и является незаменимым условием для успешного формирования двигательной функции в последующие возрастные периоды.

В отличие от существующей методики обучения плаванию, которая без учета двигательной предрасположенности занимающегося рекомендует первоначальное обучение кролю на груди, одновременное освоение элементов всех спортивных способов плавания позволяет учитывать индивидуальные особенности и дает возможность впоследствии выбрать наиболее приемлемый способ плавания.

#### **Литература:**

1. Булгакова, Н.Ж. О прогнозировании способности к плаванию / Н.Ж.Булгакова// Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С.35-38

2. Савельев, Ю.М. Преподавание курса плавания в ИФК для студентов, специализирующихся в разных видах / Ю.М. Савельев // Автореф. канд. дис. М., 1987.
3. Теория и методика преподавания: учебник / под ред. И.Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Эко перспектива, 1998.

## **ТЕННИС – ГРАНИ ИСТОРИИ, СОВРЕМЕННЫЙ УРОВЕНЬ ЕГО РАЗВИТИЯ КАК В МИРЕ, ТАК И В РОССИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ НА БУДУЩЕЕ; ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАНЯТИЯ ДАННЫМ ВИДОМ СПОРТА СЕГОДНЯ В РОССИИ**

Читаева Ю.А., Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», г. Москва

Ключевые слова: теннис, развитие, проблемы/барьеры.

Введение. Игра в некое подобие мяча, который ладонями играющие перебрасывали друг другу, зародилась где-то лет 800 назад во Франции; однако в конце XVIII-начало XIX века теннис пришел в упадок; но в середине XIX века начался новый рассвет данной игры [3, с. 11].

В 1859г. в Хейманкертте был впервые проведен матч английских университетских команд и это было первым знаком возрождения тенниса как вида спорта; стали создаваться теннисные клубы, теннисные секции в других спортивных клубах (крикета, крокета, гольфа); но в каждой стране был свой теннис [3, с. 11-12].

В декабре 1873г. отставной майор Уольтер Клоптон Уингфилд выпустил первую брошюру «Сферистика, или лаун-теннис», свод точных правил, который способствовал распространению тенниса в других странах и превращению игры из развлечения в международный вид спорта, а в 1874г. он разработал «Образцовый корт для игры в теннис» (патент №685 от 23 февраля 1874г.); так, с 1874г. начался новый отсчет времени для игры с мячом - теннис [11, с. 6-7]; в качестве своего изобретения У.К. Уингфилд также запатентовал: сетку, столбики, на которых она держится, ракетки, мячи.

В 1877г. на газоне тогдашнего Всеанглийского крокетного клуба в Уимблдоне состоялся теннисный турнир, который и сейчас, спустя столько лет, продолжает входить в число наиболее престижных теннисных турниров в мире, а неофициально даже считается чемпионатом мира по игре на травяных кортах [3, с. 14]. Уже в начале XX века теннис стремительно завоевал весь мир, в него играли не только в Англии, США, Франции, но и десятках других стран.

Теннис (или большой теннис) (официальное название «лаун-теннис») (англ. lawn - лужайка и tennis, возможно, от франц. tenez - вот вам, берите)- вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»), где задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника [7].

В марте 1913г. состоялось Учредительное собрание, в котором приняли участие представители национальных теннисных организаций 20 стран, в т.ч. и России; это собрание учредило Международный союз лаун-тенниса (ныне Международная федерация тенниса – ITF). Сегодня ITF объединяет свыше 200 национальных федераций и проводит самые крупные соревнования мирового тенниса – турниры Большого Шлема, Олимпийские игры, Кубки Дэвиса, Кубки Федерации [3, с. 14].

1968г. можно отнести к началу Открытой эры в теннисе – в это время произошли серьезные изменения, коснувшиеся игры: а) создание АТР и WTA; б) повсеместное увеличение призовых; в) разноцветные корты; г) изменение экипировки спортсмена - в моду вошли яркие цвета и неожиданные формы; А в 1970г. впервые был опробован, а затем и введен в игру тай-брейк [2].

В конце XX – начале XXI века теннис также претерпел существенные изменения: а) возросли скорости - игра стала быстрее; б) стала использоваться вся поверхность корта; в) подача приобрела «убийственный» характер и стала шире; г) важными компонентами игры стали: сила и умение передвигаться по всем направлениям; д) большое значение приобрела стабильность игры. На изменение содержания игры оказали влияние: новые технологии изготовления ракеток, мячей (мячи стали более быстрыми), экипировки игроков [8, с. 3]; новые типы покрытий кортов: корты Уимблдона стали медленнее из-за изменений в технологии посева травы, грунт стал быстрее, хард стал в среднем медленнее, чем раньше, разница в покрытиях стала практически незаметной [2].

В будущем, возможно уже через 10-15 лет, в теннисе снова произойдут громкие изменения, появятся: а) пятый турнир «Большого шлема» - Индиан-Уэллс (США); б) hawk-eye на грунте; в) произойдут изменения в календаре - возможно турниры в Майами и Цинциннати переориентируются на командные соревнования типа Кубка Хопмана; г) появится таймер, отмеряющий время между подачами, проецирующийся на корте; д) удары станут еще сильнее [2].

Актуальность исследования. Теннис во многом является показателем уровня культурного и экономического развития страны и имеет неограниченный потенциал как для пропаганды здорового образа жизни, так и для рекламно – коммерческой деятельности [6, с. 16].

Этот вид спорта сегодня можно отнести к одному из самых популярных и массовых видов спорта и его популярность постоянно растет. В настоящее время теннис идет семимильными шагами по планете, а «теннисная болезнь» превратилась в эпидемию. Возросшая популярность тенниса привлекла на корты тысячи людей разного возраста. По данным Международной федерации тенниса (ITF), количество спортсменов в этом виде спорта ежегодно увеличивается в среднем на 6 %. Таких темпов еще не достигал ни один вид спорта [4, с. 4]. В связи с этим «бумом» каждый год увеличивается доля занимающихся – в теннис играют и дети, и взрослые; и те, кто никогда не занимался спортом, и спортсмены, которые закончили выступления в большом спорте, но стремятся не порвать со спортом, как можно дольше сохранить спортивную форму; играть в теннис можно долгие годы, до глубокой старости и начинать играть в него никогда не поздно [1, с. 5].

В России процесс развития тенниса тоже набирает невиданную до сих пор силу; растут ряды не только игроков, но и болельщиков [4, с. 4].

Цель исследования: а) показать грани истории тенниса как одного из самых массовых и популярных видов спорта сегодня в мире, его современный уровень развития и перспективы на будущее; б) показать этапы развития и современный уровень развития тенниса в России; в) указать проблемы/барьеры занятия данным видом спорта сегодня в России.

Методика и организация исследования. Теоретический анализ литературы по физической культуре и спорту по теме исследования, включая как бумажные, так электронные носители; метод наблюдения.

Основной материал. Теннис в России. Первое упоминание о теннисе появилось в романе Л.Н. Толстого «Анна Каренина», который печатался в 1875-1877гг. частями в журнале «Русский вестник» - спустя четыре года после изобретения лаун-тенниса; а в 1882г. петербургский журнал «Нива» опубликовал статью «Английская игра в мяч на лугу (lawn tennis)» - это была первая значительная публикация о лаун-теннисе в России [3, с. 14-15]; в этот период теннисные корты стали появляться во многих городах страны, в загородной местности, усадьбах, имениях.

В 1888г. был основан Лахтинский лаун-теннис клуб, первый лаун-теннисный клуб в России; в 1907г. - в г. Санкт-Петербург состоялись Первые Всероссийские состязания в лаун-теннис; в 1908г. был основан Всероссийский союз лаун-теннисных клубов; в 1912г. состоялся первый открытый чемпионат России, в котором впервые приняли участие сильнейшие теннисисты Европы и США; в 1913г. Всероссийский союз лаун-теннис клубов стал соучредителем Международного лаун-теннисного союза (ныне ITF) [5].

Уже в СССР, в 1929г. была создана Всесоюзная секция тенниса, руководящий орган в деле развития тенниса; в 1956 г. основана Федерация тенниса СССР; в 1958г. советские теннисисты дебютировали в официальных международных турнирах под эгидой ITF; с 1960-х гг СССР стала участвовать в Кубке Дэвиса и Кубке Федерации; в 1967г. сборная СССР впервые вышла в зональный финал Кубка Дэвиса; 1969г. советские теннисисты впервые выиграли чемпионат Европы среди любителей в командном зачете; в 1970г. О. Морозова, А. Метревели стали финалистами Уимблдонского турнира в смешанном разряде; в 1972г. - А. Метревели стал победителем открытых первенств пяти австралийских штатов и первая ракетка мира среди любителей; в 1973г. - А. Метревели стал финалистом Уимблдонского турнира в одиночном разряде; в 1974г. - О. Морозова стала финалисткой Уимблдона в одиночном разряде и чемпионка Франции в парном разряде (с К. Эверт); в 1989г. прошел первый турнир WITA в СССР - России; в 1990г. Первый турнир ATP-Tour - в СССР - России (Кубок Кремля) [5].

С конца XX века и по сегодняшний день история большого тенниса в России приобрела новое звучание; процесс развития и популяризация тенниса набирает определенную силу, что во многом это является следствием:

а) высоким уровнем игроков мировой лиги (ATP/ WTA) - Н. Джокович, Э. Марей, Р. Надаль, Р. Федерер, С. Вавринка, К. Нисикори, Т. Бердых, С. Уильямс, С. Халеп, Г. Мугуруса, В. Азаренка, П. Квитова, К. Возняцки, А. Кербер, Кр. Плишкова и т.д.;

б) высоких спортивных результатов российских теннисистов (победители Турниров Большого Шлема - Australian Open, Roland Garros, Wimbledon, Us Open; Кубков Дэвиса/ Кубков Федерации, чемпионы и призеры Олимпийских игр, Чемпионатов мира в одиночном и парном разряде, звание «Первая ракетка мира» - М. Шарапова, Е. Кафельников, М. Сафин, Д. Сафина, М. Кириленко, С. Кузнецова, Е. Дементьева, Е. Макарова, Е. Веснина и т.д.;

в) создания национального тура - Российский теннисный тур (РТТ) – возможность участвовать в соревнованиях на территории многих субъектов страны, получать рейтинговые очки, иметь хорошую соревновательную практику практически в течение всего года для всех групп населения;

г) проведения международных соревнований в России – теннисные турниры среди профессионалов ATP/WTA - «Кубок Кремля» (г. Москва), St.Petersburg Open (г. Санкт - Петербург), «Легенды тенниса в

Москве» (г. Москва), «St.Petersburg Ladies Trophy 2016» (г. Санкт – Петербург), Кубок Дэвиса/ Кубок Федерации (г. Москва, г. Казань, г. Сочи, г. Владивосток);

д) строительства новых специализированных спортивных баз, созданием и открытием секций, клубов, теннисных академий – г. Москва, Московская область, г. Санкт – Петербург, Ленинградская область, г. Рязань, Ростовская область, Краснодарский край, г. Казань, г. Белгород, г. Нижний Новгород, г. Самара, г. Ярославль, г. Киров, г. Екатеринбург, Кемеровская область, г. Хабаровск, г. Владивосток, Республика Крым и т.д. – где основной акцент делается на обучение всех желающих, независимо от возраста и уровня подготовленности для игры в теннис, а также ведется работа и по подготовке профессиональных теннисистов;

е) возможностью тренироваться в теннисных академиях, клубах за рубежом – Латвия, Сербия, Хорватия, Болгария, Тунис, Бельгия, Испания, ФРГ, Китай, США и т.д.;

ж) создания и открытия специализированных спортивных магазинов ведущих мировых фирм (теннисные ракетки, струны, теннисные аксессуары, мячи, спортивная экипировка) – Wilson, Head, Babolat, Dunlop, Yonex, Slazenger, Adidas, Nike, Reebok, Puma, Fila, Asics, Kappa и т.д.;

и) увеличения доли спорта в средствах массовой информации (тв – трансляции, включая и Internet трансляции, радио – передачи, Internet – сайты, журналы и т.д.) [9, с. 387] и др.;

к) возможности посещения соревнований (турниров) как в России, так и за рубежом.

Не смотря на такую популяризацию и развитие тенниса сегодня в России данным видом спорта в современных социально – экономических условиях заниматься все равно сложно; существуют определенные проблемы/ барьеры [10, с. 312], прежде всего, это касается таких вопросов как:

а) финансирование - теннис является достаточно дорогим видом спорта и не каждый человек способен посвятить себя этой игре, а желание играть имеют больше, чем играют; многие желающие играть не в состоянии оплачивать тренировочные занятия по теннису, особенно это относится к индивидуальным занятием с тренером; здесь оптимально следует сделать финансово доступную систему как для любительского, так и для профессионального тенниса для всех групп населения; необходимо привлекать дополнительные финансовые ресурсы (увеличивать число спонсоров), привлечение дополнительных финансовых ресурсов позволит определенному количеству молодых перспективных теннисистов снять финансовые трудности, особенно это касается участия в соревнованиях за рубежом; также при регулярных тренировочных занятиях для желающих заниматься этим видом спорта и увеличения их числа во всех возрастных категориях населения оптимально проводить большее число акций и т.д.;

б) материально – техническое обеспечение– сегодня существует достаточная нехватка теннисных кортов и тренировочных стенок для отработки технических ударов, особенно в зимний период; недостаточное количество секций для различных групп населения, особенно для взрослого населения; здесь необходимо увеличение количества спортивных баз (академий, клубов и т.д.) по стране, но с равномерным территориальным распределением;

в) тренерско – педагогический состав - особенно остро стоит вопрос с непрофессионализмом кадрового состава (тренерско – педагогического состава); сейчас тренерской работой занимаются тысячи людей, многие из которых не имеют педагогического образования; здесь необходимо: 1) провести целенаправленную работу по повышению квалификации существующего на сегодняшний момент тренерско – педагогического состава; 2) поддержать инициативы по проведению мероприятий, направленных на развитие тренерско – педагогический состава: организация и проведение тематических семинаров, курсов/ практик, круглых столов, конференций и симпозиумов, выпуск сборников методических рекомендаций для тренерско – педагогического состава; 3) создать специальные научно-методические центры развития тенниса на базе теннисных академий, обладающих необходимыми ресурсами в субъектах РФ, например (г. Санкт - Петербург, г. Казань, г. Сочи, г. Белгород, г. Рязань).

Результаты исследования. В ходе данного проведенного теоретического исследования в соответствии с поставленными целями: показаны грани истории тенниса как одного из самых массовых и популярных видов спорта сегодня в мире, его современный уровень развития и перспективы на будущее; показаны этапы развития и современный уровень развития тенниса в России; указаны проблемы/барьеры занятия данным видом спорта сегодня в России.

Выводы. В качестве итога можно сказать, что «теннисное движение» как в мире, так и в России должно и дальше так развиваться, а достижения современных игроков должны послужить дальнейшей его популяризацией [10, с. 312]; теннис в перспективе должен стать более массовым и доступным видом спорта. Таким образом, приведенные выше результаты теоретического анализа позволяют сделать следующие выводы, что тема «Теннис - грани истории, современный уровень его развития как в мире, так и в России и перспективы на будущее; возможность занятия данным видом спорта сегодня в России» в будущем требует дальнейшего исследования.

Представленные материалы в данной статье могут быть использованы тренерами, инструкторами, исследователями, специалистами, аспирантами, студентами, любителями и теми кто интересуется вопросами тенниса как ознакомительный материал.

## Литература:

1. Айвазян Ю.Н. Теннис после тридцати: -2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С.4-5.
2. Виленчук Д. Билет в будущее. Что ждет теннис через 20 лет. URL:<http://www.championat.com/tennis/article-250008-chto-zhdet-tennis-cherез-20-let.html>(Дата обращения 12.09.2016).
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Дедалус», 2003. – С. 11-19.
4. Гороховский, В. Л. Большой теннис: для всех и для каждого / В. Л. Гороховский, В. Е. Романовский. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – С.4.
5. История тенниса в России. URL: [http://schooltennis.ru/about\\_tenis/russia-tennis-history.php](http://schooltennis.ru/about_tenis/russia-tennis-history.php) (Дата обращения 29.09.2016).
6. Тарпищев Ш.А. Теннис в России: настоящее и перспективы // Ежегодник Федерации тенниса России 2010. – М., 2010. – С. 16-17.
7. Теннис. Википедия. URL:<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%E5%ED%E8%F1> (Дата обращения 29.08.2016).
8. Скородумова А.П. Теннис как добиться успеха. – М.: PRO-PRESS, 1994. – С. 3.
9. Читаева Ю.А. Теоретическая подготовка на учебно-тренировочных занятиях начинающих теннисистов – любителей группы населения – взрослые «30+» / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів : матеріали Міжнародної наук. –практ. конф. молодих учених : у 2т. / відомід. ред. М.О. Лянной ; наук. ред. Т.О. Лоза. – Суми : СумДПУ ім А.С. Макаренка, 2013. – Т II. – С. 387.
10. Читаева Ю.А. Большой теннис как массовый вид спорта и возможность им заниматься в рамках популяризации спорта // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. - Ч. 1. - С. 312.
11. Янчук В.Н. 12 Уроков тенниса. – М.: Терра – Спорт, 1999. – С. 6-7, ил. («Первый шаг»).

## АНАЛИЗ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ЭКСТЕНСИВНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ ПО КОЛИЧЕСТВЕННЫМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

А.В.Шаров, С.В. Родин, Е.С. Сидорук, Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина, г. Брест

Актуальность. Основной аспект методики тренировки исторически определялся в применении тех или иных методов тренировки. Как известно, классические представления об интервальных методах тренировки В.Гершлера [3,5,8] предполагают в рабочих интервалах (беговых отрезках) повышать ЧСС до 180 уд/мин, а в восстановительных – снижение ЧСС до 120-140 уд/мин. Таким образом, основным критерием интервальной тренировки считалось улучшение сердечной производительности. Педагогический подход определял, что данный метод позволял наиболее эффективно развивать специальную выносливость человека за счет появления большого количества интервалов отдыха, где и происходили основные изменения функциональных систем. Такая интерпретация не могла учесть всех особенностей приспособительных реакций организма, так как при экстенсивном подходе выполнялось до 80-100 повторений, что вызывало состояния апатии и монотонии [8]. Позднее интервальная тренировка актуализировалась соответствием планируемому результату соревнований в беге на средние и длинные дистанции: 200м пробегалось с планируемым результатом на 800м, 300м со скоростью на 1500м., а 400м на 5 и 10км [12,13,14]. Данное положение требует дальнейшего своего методологического объяснения. Современные методики тренировки требуют не только качественного определения класса работ, но и полного количественного профиля всех тренируемых функциональных характеристик по их энергетическим составляющим [12]. Учитывая, что метаболические реакции высоко коррелируют с таким показателем как частота сердечных сокращений (ЧСС), для управляемой тренировки необходимо ориентироваться на данные показатели. Как правило, для этого используются системы кардиомониторинга [7, 15].

Цель работы. Теоретическое и практическое интерпретирование значений интервальных экстенсивных методов тренировки в их соответствии функционального обеспечения планируемой соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции.

Методика исследования.

Для полного мониторинга ЧСС использовалась система «Вектор-3» производство НПО «МЕДИОР» при Белгосуниверситете. Данное устройство состоит из нагрудного пояса с кардиодатчиком и переносного приемного устройства типа «пейджер», позволяющего накапливать кардиоциклы на расстоянии 2м. С помощью интерфейса информация сбрасывается в компьютер, где представляется в графической форме. В программе «EXELL» производился временной подсчет количества ударов сердца и времени затраченного

на работу в различных режимах деятельности, что позволяет вычислить процентное соотношение различных режимов деятельности. Данный подход применяется и в зарубежных методиках [15].

Для всех испытуемых предварительно был проведен модифицированный «тест Конкони» [11] с определением параметров основных зон интенсивности по показателю ЧСС позволяющий трактовать 6 режимов функционирования организма: максимальный, анаэробный, максимального потребления кислорода, темповый, пороговый и аэробный.

Результаты исследования.

В теории физического воспитания методы принято делить на две группы: «избирательно направленного» и «генерализованного» упражнения [4] или «дифференцированного» и «интегрированного» упражнения. Данная интерпретация может объяснять внутрисистемными и межсистемными свойствами интеграции аэробных и анаэробных систем энергообеспечения. С позиций теории деятельности [1] нами предпринята попытка раскрытия процесса тренировки в последовательной деятельности как по развертыванию - дифференциации для проработки отдельного режима, так и интегрирования функциональной структуры действия в соревновательных упражнениях. Теоретическая последовательность такого «развертывания – интегрирования» осуществляется в двумерном пространстве времени и интенсивности функционирования через систему различных методов: соревновательные (интегральные) методы интегрируют, а дифференцированные избирательно развивают отдельные функциональные системы [2]. «Во времени» данный подход позволяет объяснить и восстанавливающую, поддерживающую или экстремальную направленность нагрузки.

Положение о том, что ЧСС довольно объективно может отражать и характер энергообеспечения, уже давно применяется в практике спортивной тренировки [7,15]. Теоретически, развертывание во времени осуществляется либо путем «квантования» - разбиения на отдельные отрезки, которые можно применять в повторных, интервальных или переменных методах, либо в снижении интенсивности работы – в % от предполагаемой скорости бега. Интервальные методы, очевидно, отражают теорию квантования в ее соответствии среднесоревновательным скоростям бега. Характер изменения энергообеспечения в соревновании по изменения показателя ЧСС, должен соответствовать и примерному соотношению и в тренировочном процессе. С точки зрения «соответствия функции», нами по показателю ЧСС выделяются следующие напряжения: максимальное, анаэробное, максимального потребления кислорода (МПК), темповое, пороговое (между точками аэробного и анаэробного порогов), аэробное, активного восстановления и пассивного восстановления. Можно предположить, что слишком объемное, применение отрезков, может тренировать довольно неоптимальное соотношение или, которое невозможно использовать в последующей тренировочной практике. Очевидно, А.Лидьярд [8] справедливо предостерегал от слишком объемной интервальной тренировке, предлагая их в качестве средств, тренирующих «чувство дистанционной скорости бега».

Практически, во всех исследуемых режимах тренировки нами отмечалось значительное завышение показателя ЧСС, особенно после 1/3 выполняемой работы Рисунок 1. Снижение ЧСС, в основном, отражало желаемое соблюдение предложенной методической особенности тренировки. В большинстве случаев ЧСС не успевала восстанавливаться до искомых величин, что предопределяло ее повышение в рабочих отрезках до величин выше 180 уд/мин. На графиках - А, Б и, частично, В в большинстве случаев ЧСС не успевала восстанавливаться до искомых величин, что предопределяло ее повышение в рабочих отрезках до величин выше 180 уд/мин.

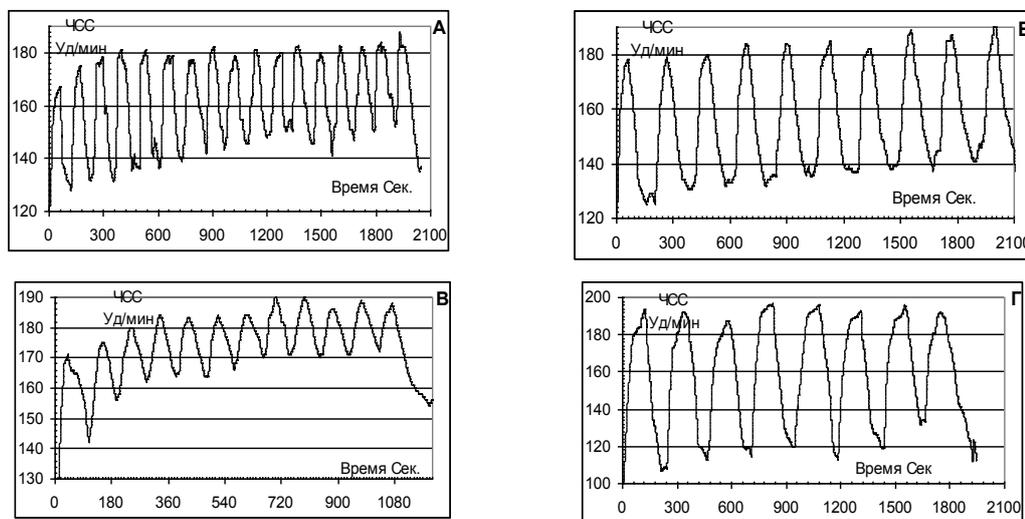


Рисунок 2. Сравнительная эффективность различных режимов экстенсивных интервальных методов тренировки по изменению показателя ЧСС: А - 20x200м (32-33с), Б – 10x300 (54-55с в горку), В – 12x400 (1.17-1.18с), Г – 8x600 (1.56-1.58с).

Можно говорить, что бегуны, соблюдая внешнюю (педагогическую) направленность тренировки, не выполняли основные положения интервальной тренировки и тем самым снижали эффективность внутреннего (физиологического) статуса ожидаемого воздействия.

Гистограммы распределений по отдельным режимам функционирования показало, что при различной длине дистанции происходит различное интегрирование – при коротких отрезках 200-300м больше происходит внутрисистемное интегрирование 2 – 3 порядков. При увеличении длины отрезков до 400-600м постепенно начинает преобладать межсистемное интегрирование 1-2 порядка. При применении бега 20x200м\200м (скорость бега на планируемую в беге на 1500м), сумма вклада отдельных механизмов энергообеспечения (как количество ударов сердца) в различных режимах составляла: в пороговом – 61,1%, в темповом – 26,0%, в МПК – 12,9% и анаэробном 0,1%. Бег – 10x300м в горку (скорость бега на планируемую в беге на 1500м) вызывал следующие пропорции: в пороговом – 73,0%, в темповом – 14,7%, в МПК – 10,7% и анаэробном 1,6%. Стандартная работа – 12x400м/400м (скорость бега на планируемую в беге на 3000м) создало следующее напряжение в функционировании: в аэробном – 0,5%, в пороговом – 36,2%, в темповом – 52,1%, в МПК – 7,0% и анаэробном 4,1%. Длительная работа на отрезках 8x600м (скорость бега на планируемую в беге на 5000м) вызвало наиболее сильное интегрирование: в аэробном – 11,2%, в пороговом – 49,6%, в темповом – 11,2%, в МПК – 10,9%, в анаэробном 16,1% и максимальном – 0,1%.

Проведенное исследование показывает, что экстенсивные интервальные методы тренировки вызывают методически определенное интегрирование, которое должно объединять те режимы тренировки, которые были проработаны на предшествующем периоде (микроцикле подготовки). С точки зрения оптимальности воздействия – подчинение внутрисистемному интегрированию 3-го порядка в режиме МПК, такой подход может быть понятен для коротких интервалов, а для более длинных отрезков меняется акцент на межсистемную интеграцию, которая подчиняет все законам анаэробной продукции по емкости воздействия [6].

Таким образом, методика экстенсивной интервальной тренировки может также вызвать неоптимальные тренировочные воздействия как по интенсивности и объему, так и по продолжительности и характеру отдыха.

Обсуждение результатов. Выдвинутое предположение, что тренировочный процесс можно рассматривать как последовательную цепь циклически повторяющихся «интегрированных» и «развернутых» форм тренировочных и соревновательных упражнений, обеспечивающих с каждым новым циклом более высокий спортивный результат требует точного соблюдения закономерностей метаболического обеспечения. Отсюда, цель тренировочных занятий – воспроизводить соревновательные формы в облегченных условиях.

Учитывая, что многообразие педагогических возможностей видоизменять интервальную тренировку через скорость, длину отрезков, продолжительность и характер отдыха позволяют добиваться 225 различных комбинаций [8], многими авторами доказывалась высокая универсальность данного метода [7,8,12,14]. В тоже время существует и другая точка зрения [13], указывающая на большую осторожность в применении данного подхода.

По нашему мнению, предложенный теоретико-логический подход применения интервальной тренировки позволяет более объективно взглянуть на картину применения различных методов. Данные положения уже давно используются в практике подготовки, правда значение придается другое – развитие общих и специальных свойств качественных сторон деятельности (здесь выносливости), которые и должны обеспечить соответствующий соревновательный результат [4]. Очевидное несоответствие истинным целям тренировки – спортсмены учатся выполнять большие объемы работы, развивать выносливость, терпеть и т.д., но только не осваивать планируемое действие. Четкое знание искомой технической структуры в «технических» видах, очевидно и позволяет достигать большего прогресса, так как там действительно методически последовательно осваивают действия путем развернутых форм в тренировке (контроль за действием или отдельными его частями) и интегрированных форм в соревновательном упражнении (контроль за смыслом).

Определенная схематичность развертывания может «проецироваться» [12,13,14] на весь тренировочный процесс, как иерархическая соподчиненность организации тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроструктур цели – результату (соревнованию), в системе многолетней подготовки в беге на средние и длинные дистанции. Основное положение такой проекции – пропорциональное соотношение систем энергообеспечения, сообразно целям циклов и этапов.

Интегрирование должно учитывать пропорциональный вклад основных механизмов энергообеспечения, обеспечивающих наиболее оптимальное соотношение и, очевидно, очередность развертывания. Например, современный аспект физиологии предполагает, что энергетически вклад различных источников в результат бега на 800м состоит: а) 30% - АТФ-КрФ-Ла прямые траты, б) 65% Ла-О<sub>2</sub> система метаболизации лактата, в) 5% О<sub>2</sub> система [12]. Можно полагать, что данные соотношения должны определяться как модельные для спортсменов специализирующихся в данных видах легкой

атлетики. В тоже время, проведенные нами исследования показали, что подготовка спортсменов низких разрядов дает другие соотношения, где вклад анаэробных источников значительно выше и скорее отражает соотношения, характерные для бега на 400м. Для функциональных систем, обеспечивающих соревновательное достижение на других дистанциях характерны и другие пропорции, поэтому на разных этапах подготовки должны быть свои цели, больше отражающие задачи подготовки, но обеспечивающие интеграцию сообразно используемым соревновательным методам. Так, на базовых этапах подготовки в качестве соревнований используется бег от 20 до 8км в форме пробегов, кроссов, бега на шоссе.

Проведенные ранее исследования [9] показали, что основной методической ошибкой применения «аэробных режимов» является завышение интенсивности бега. Можно утверждать, что неэффективность экстенсивных методов и состоит в завышении функциональной интенсивности. Данное исследование показало, что интервальные методы экстенсивного характера обладают свойствами специфической интеграции аэробной и анаэробной производительности и могут не отражать принцип «избирательности режимов циклической нагрузки» [6]. Причем характеристики методов (длина отрезков, скорость бега, продолжительность и характер отдыха) позволяют достаточно гибко управлять характером функционального напряжения, при обязательном контроле за функциональной напряженностью такой работы. Основным аспектом данных методов должен подчиняться законам «направленного сопряжения», когда скорость пробегания отрезков должна соответствовать планируемой соревновательной на соответствующие дистанции. Можно предположить, что при интервальных методах тренировки существует как внутрисистемная, так и межсистемная организация взаимодействия различных режимов. Причем любой более высокий уровень интеграции подчиняется нижележащим своим законам. Очевидно, имеется и своя пропорциональность, которая должна соответствовать модельным значениям, предложенным как наиболее рациональные.

Используя методику сплошного мониторинга по показателю ЧСС, нами были отмечены значительные завышения интенсивности тренировок, причем развертывание ЧСС в отдельных отрезках (Смотри Рисунок 1) носило характер аналогичный соревновательному развертыванию. Можно говорить, что в большинстве случаев в тренировке используются интегрированные формы, используемые в соревновательном методе, только это соревнование разбито на отдельные кванты, а тем самым бегуны больше тренируются хорошо бегать по 200-400м, но не развивать свойства функциональной системы.

Терминология дифференциации подразумевает не «разрезание» на отдельные части, а условное разделение на отдельные режимы. Крайние точки дифференциации как развитие аэробных или анаэробных процессов, всегда антагонистичны, т.е. усиление одного из процессов приводит к пропорциональному уменьшению другого. Особенно «ранимым» является аэробный процесс. Искусственное (волевым напряжением) интегрирование ослабленных связей (болезнь, недомогание и т.д.) в соревновательных условиях приводит к разрушению системы и переводению ее на более низкий уровень функционирования. Спортивные результаты на уровне 2-го разряда достигаются при различном сочетании энергетических процессов, а особенно по уровням их развертывания. Все это создает неэффективные формы взаимодействия энергетических систем, которые запоминаются, «канализуются» и при многократном повторении перестают давать эффекты развития. Технологии спортивной тренировки все больше апеллируют не к теориям развития физических (двигательных) качеств, а к биологическим (физиологическим) теориям функционирования, объясняющим двигательные эффекты характером энергообеспечения. Приведенные результаты показывают необходимость дальнейших исследований в данном направлении как теоретического, так и практического характера.

Заключение. Современные представления о спортивной тренировке позволяют трактовать парадигму «методов тренировки» как способов развернутого способа улучшения функциональной подготовленности спортсмена. Основой такого макроструктурного представления могут послужить микроструктурные представления деятельности человека. Тренировочный процесс можно рассматривать как последовательную цепь циклически повторяющихся «интегрированных» и «развернутых» форм тренировочных и соревновательных упражнений, обеспечивающих с каждым новым циклом более высокий спортивный результат. Цель тренировочных занятий – воспроизводить соревновательные формы в облегченных условиях, обеспечивающих дифференцированное развитие отдельных функциональных систем. Качественный и количественный анализ экстенсивных интервальных методов показал, что данные способы тренировки могут приспособлять спортсменов к неэффективным соотношениям функционального (энергетического) обеспечения, исходящие из неправильно подобранных длины отрезков, их количества, скорости пробегания или продолжительности и характера отдыха. Наиболее эффективно при выполнении беговой работы использования кардиопульсометров с последующим анализом показателя ЧСС на компьютере. Система «Вектор - 3» показала свою высокую надежность и оперативную информированность о ходе выполняемой работы.

### Литература:

1. Гордеева, Н.Д. Функциональная структура действия. / Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко В.П. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 208 с.
2. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. / Л.М. Куликов – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
3. Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом. / Пер. с англ. / А. Лидьярд, Г. Гилмор М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П. Суслов, Г.Н. Максименко, В.Г. Никитушкин и др. – К.: Здоровья, 1990. – 208 с.
6. Смирнов, М.Р. Принципы избирательности режимов циклической нагрузки. / М.Р. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – N.3. – С. 2–6.
7. Травин, Ю.Г. Легкая атлетика: Системы и методы программированного кардиуправления тренировкой бегунов: Учеб. пособие для студ., слуш. высш. шк. тренеров и фак. усовершенствования. / Ю.Г. Травин, А.Ю. Мулярчикас – М., 1983. – 63 с.
8. Уилт, Ф. Бег, бег, бег. / Ф. Уилт, – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 376 с.
9. Шаров, А.В. Мониторинг частоты сердечных сокращений в аэробных нагрузках / А.В. Шаров, Е.С. Сидорук, А.И. Шутеев // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Тез. докл. Респ. научно-практической конференции (Минск, 5-6 дек. 1995 г.). – Минск, 1995. – С. 98–100.
10. Шаров, А.В. Методы тренировки как способы развертывания и интегрирования функциональной структуры соревновательного действия в беге на средние и длинные дистанции. // Ученые записки: Сб. реценз. Науч. Трудов. Вып. 7. / А.В. Шаров – Мн. БГАФК, 2003. – С.121–130.
11. Шаров, А.В. Этапная индивидуализация тренировочных нагрузок в беге на средние и длинные дистанции в модифицированном тесте Конкони .
12. Horwill, F. OldphysiologyVs. NewphysiologyVslogic // TrackCoach. – 1995. – V.132. – P. 4211–4213.
13. Moat, M.F. Preparingfor the AAA's //Athletics Coach. – 1996. – V.30. – N2. – P.6–13.
14. Paish, W. The meaning of interval training // Track Coach. – 1996. – N135. –P.4316–4317.
15. Polar Precision Performance™ Software for Windows(R) Version 2 / User's Guide. GBR 187070.E. 5-th Ed. – 1999. – 150p.

## ВОЗРОЖДЕНИЕ ГОРОДОШНОГО СПОРТА В ЕЛЬЦЕ

Шевяков А.Н. - ассистент кафедры спортивных дисциплин, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец)

Аннотация: В статье рассматривается история и возрождение городошного спорта в городе Ельце.

Ключевые слова: городошный спорт, возрождение национальных традиций.

«Игра требует значительной силы, и играют в нее лишь сильные и крепкие люди, обитающие в этой стране». Так в начале 19 века после путешествия по России немецкий художник Гейслер описывал русские городки.

Когда говорят об игре в городки до революции и об увлечении ими широких народных масс, обычно имеют в виду игру, по существу, без правил. Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году по инициативе обыкновенного методиста физкультуры С. В. Сысоева, который разработал и первые правила соревнований.

Раньше игра проходила, в основном, на земле, деревянными битами. В двадцатые годы стали появляться площадки с твердым бетонным и асфальтным покрытием. Городошники начали применять окованные биты. В 1933 году вышли новые правила, в которых были определены 15 фигур, и игра была во многом регламентирована. По существу, эти правила действуют и сегодня.

В чём же притягательная сила городошного спорта? Игра проста по правилам, проходит на открытых площадках летом и зимой на свежем воздухе. Эта игра увлекательная, атлетическая, требующая силы и ловкости, меткости и выдержки, хорошей координации движений. Городки заставляют забыть о прожитых годах, они в буквальном смысле слова "всеим возрастам покорны". Популярность этой игры объясняется не только тем, что она является отличным средством оздоровления, но и её доступностью для самого разного возраста людей.

Последние два десятилетия среди массовых слоёв населения с городошным спортом ассоциируется только фрагмент из мультфильма «Ну, погоди!», когда Волк в погоне за Зайцем пронёсся через городошную площадку, по пути разметав все фигуры у Бегемота.

Утрата былого интереса к «городкам» - факт, безусловно, печальный. Ведь городошный спорт, несомненно, относится к концепции национальной идеи – прежде всего в бережном отношении народа к

своей истории, культуре, традициям, ко всему тому, что его объединяет. Возрождение городошного спорта – дело необходимое для общества, а потому – благородное. Возрождение – это реально!

В настоящее время в Липецкой области ведётся активная работа по возрождению этой игры, которая раньше была очень популярна в нашем регионе. Среди приоритетных направлений – придание городошному спорту массовости, чтобы он не был занятием группы спортсменов. Были же времена, когда в городки играли семьями. Этот вид спорта для всех, он развивает ловкость, глазомер, координацию, силу духа. Любой может заниматься городками, начиная с детских лет и до преклонного возраста. Сейчас снова наблюдается интерес к городкам. На вновь открываемые площадки приходят представители старшего поколения, которые играли в городки в молодости. Они с удовольствием вернуться к любимому соревнованию, если будет, где играть.

В настоящее время необходимо направить усиленное внимание на работу с молодёжью. Заслуживает внимания то, что в Ельце и в частности ЕГУ им. И.А. Бунина городкам есть применение. В спортивных праздниках обязательный вид состязаний – городки. Не шуточные баталии проходят на этих площадках, и пусть правила немного упрощенные, разочаровавшихся нет.

Сотрудники вуза принимали участие в турнире по городошному спорту в Ельце на базе ФОК "Виктория" памяти почётного мастера спорта СССР по городошному спорту Ивана Кувшинова. Иван Петрович переехал в Елец в конце 50-х годов прошлого века. Именно с этого момента начинается расцвет городошного спорта в Ельце. В 80-е годы Кувшинов был сильнейшим городошником области. Всего в своей спортивной карьере он завоевывал титул чемпиона Липецкой области не менее 8 раз.

Соревнования проводились по упрощенным правилам: надо было выбить 10 фигур с дистанции полукон. Победителем считалась команда, которой потребуется меньше число бит, чтобы выбить 10 фигур.

Представители ЕГУ им. И.А. Бунина соревновались со многими командами и в итоге заняли почетное третье место из восьми команд участниц. А один участник команды был включен в состав сборной Липецкой области на Чемпионат России по городошному спорту.

На этом турнире было высказано предложение о том, что бы этот турнир стал традиционным, а городки включить в программу Спартакиады трудящихся города. С 2016 года городки обязательный вид городской Спартакиады трудящихся. Осенью 2016 был возобновлен Чемпионат области по городкам, а в городе Ельце создана федерация городошного спорта.

«Без прошлого нет будущего» - такая фраза не раз звучит по ходу турнира городошников. Елец- был центром городошного спорта Липецкой области, и очень важно, чтобы в будущем городки снова стали популярной игрой.

## **ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ «ТЕХНИКИ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ»**

Шевяков А.Н.- ассистент кафедры спортивных дисциплин, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец)

Аннотация : В статье рассматриваются вопросы, связанные с «техникой эпизода игры» в мини-футболе.

Ключевые слова: мини-футбол, тренировочное упражнение, «техника эпизодов игры», принципы тренировок.

Во многих спортивных играх техническое мастерство спортсменов растёт во время самих соревнований. Специфика игры в мини-футбол такова, что игрокам не удастся часто взаимодействовать с мячом в период игры, и поэтому в мини-футболе как ни в одном другом виде спортивных игр значимы тренировочные упражнения.

При организации упражнений с мячом часто руководствуются принципом: если футболисты наносят удары по воротам, то здесь не может отрабатываться техника. Такая формулировка не правильна! Все упражнения делятся на два вида. Первый- соответствовать реальному мини-футболу и способствовать росту мастерства. Второй- просто является «развлечением с мячом».

Чтобы добиться переноса тренированности из самого процесса тренировки в условия реальной игры нужно соблюдать два основных принципа.

Первый - специализированность упражнений. Принцип основан на аналитических закономерностях игры: сколько голов забиваются из пределов штрафной площади, в одно касание, со стандартных положений и т.д.

Второй принцип – выполнение большого количества повторений действий с мячом в специализированных условиях. Только большие объёмы повторений действий с мячом в специализированных условиях позволяют повысить уровень точности выполнения приемов. При этом, чем выше данный уровень, тем больше повторений требуется для его поднятия.

Длительность выполнения упражнений зависит от необходимости решать много разных задач в условиях «эпизода игры», а так же от физических возможностей, связанных с психологическими и

физиологическими способностями. Много задач в тренировке решать не рекомендуется. Время выполнения упражнения зависит от того, с какой мощностью выполняются данные упражнения. Пример : «Прессинг игроков обороняющиеся команды на их половине». Задача: в течении 30 секунд отработать элемент прессинг-отобрать мяч- завершить атаку ударом по воротам. В завершении можно использовать несколько приемов (завершение на дальней штанге, использование «столба» или вывод на завершающий удар определенного игрока)

Стремление дать игрокам возможность на тренировке отработать как можно больше игровых действий не приветствуется. Некоторые тренера в период тренировочного занятия (80-90 мин) дают около 5-6 элементов техники игры. Не стоит их «коллекционировать». Это приводит к тому, что игроки, едва поняв одно упражнение, переходят к другому (иногда принципиально иному по техническому действию), не успев его «наиграть». Добиться результата можно только тогда, когда используется не слишком широкий круг упражнений при достаточном интервале времени выполнения. Рекомендуется не более трех эпизодов игры.

Во время пауз относительного отдыха рекомендуется использовать «активный» отдых. Так как мы работали интенсивно, значит надо использовать отдых с малой мощностью. В данном случае подойдет отработка любого стандартного положения.

Таким образом, при создании упражнений для «техники эпизодов игры» их надо просматривать с тех сторон:

- ознакомление игроков с возможно большим количеством различных движений с мячом и техническими действиями, отличающихся по внешней форме;

- при постановке отдельных технических приемов – адаптация ранее освоенных технических навыков к изменяющимся возможностям двигательного аппарата, которые могут меняться с возрастом и спортивной формой;

- ввиду того, что при тренировке «техники эпизодов игры» решаются и другие задачи, в этих случаях нарушается закономерность игры. Не обязательно, что бы данные упражнения моделировали эпизоды реально матча. Главное, что бы упражнения выполнялись с необходимой скоростью и усилиями и четко соответствовали конкретному заданию эпизода игры.

#### **Литература:**

Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Методическое пособие.- Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. –414 – 417с.

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 215 с.

Тюленьков С.Ю, Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. – М.: Терра-спорт, 2000. – 44с.

Чирва Б.Г. Методика совершенствования «техники эпизодов игры».- М.: СпортАкадемПресс, 2001.-41-48с.

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ В ПЛАВАНИИ АЛЕКСАНДРЫ ГЕРАСИМЕНИ**

Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Березявка И.В., Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: плавание, баттерфляй, вольный стиль, гребок, дистанция.

Введение. Качественное и эффективное построение тренировочного процесса с целью достижения высоких спортивных результатов возможно только на основе закономерности становления спортивного мастерства. Эти закономерности получают всё более глубокое обоснование в исследовании по физиологии, спортивной медицине, теории и методике физического воспитания и в практике подготовке спортсменов высокой квалификации.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а так же организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Актуальность исследования. Как пишет В.Н. Платонов в книге «Подготовка квалифицированных спортсменов», спортивная тренировка как важнейшая составляющая часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсменам достижения наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-то конкретной его дисциплине [2].

Рациональное планирование предусматривает также правильную дозировку тренировочных и соревновательных нагрузок (как по объему, так и по интенсивности).

Повышение эффективности физической подготовки важно во все основные периоды тренировочного макроцикла, но особенно – в подготовительном, который является ключевым, так как именно в этот период

осуществляется формирование необходимого уровня функциональной подготовленности пловцов, выступающей функциональной основой для развития и совершенствования всех других видов подготовленности [1].

На специально-подготовительном этапе подготовленного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным и собственно-соревновательным.

В современном спортивном плавании наблюдается рост объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

Цель исследования – сопоставление показателей гребковых движений Александры Герасимени на дистанции 100 м в плавании различными стилями.

Методика и организации исследования. В исследовании использовались следующие методы исследования:

- изучение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- констатирующий эксперимент;
- методы математической статистики.

В исследовании приняла участие Александра Герасименя – Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь, двукратная вице-чемпионка Олимпийских игр 2012 года (50 и 100 м вольный стиль), бронзовый призер Олимпийских игр 2016 года.

Исследование было проведено на базе Брестского областного центра олимпийского резерва по водным видам спорта во время соревнований – Чемпионата Республики Беларусь по плаванию памяти А. А. Коваленко (апрель 2016 г).

Использованный на соревнованиях новый монитор сердечного ритма PolarRS 800 CX, позволил получить различные показания при выполнении плавания на дистанции 100 м способом баттерфляй и вольный стиль Александрой Герасименей.

Изучались и сравнивались количественные показатели гребковых движений Александры Герасимени на дистанции 100 м, проплываемые вольным стилем и баттерфляем.

Результаты исследования. Анализ полученных результатов показал, что общее количество гребковых движений на дистанции 100 м вольным стилем на «короткой воде» у Александры Герасимени равно 61 гребку, а в плавании на этой же дистанции способом баттерфляй – 36.

На рисунке представлены показатели гребковых движений Александры Герасимени на отрезках 25-метровой дистанции вольным стилем и баттерфляем. Были зафиксированы в плавании вольным стилем у Александры Герасимени следующие данные: на первом отрезке выполнено – 12,0 гребков, на втором и третьем – 16,0, на четвертом – 17,0.

Показатели динамики гребковых движений в плавании баттерфляем у Александры Герасимени однотипны показателям вольного стиля, но в количественном измерении показатели гребковых движений в плавании вольным стилем значительно превосходят количественные показатели гребков в плавании стилем баттерфляй.

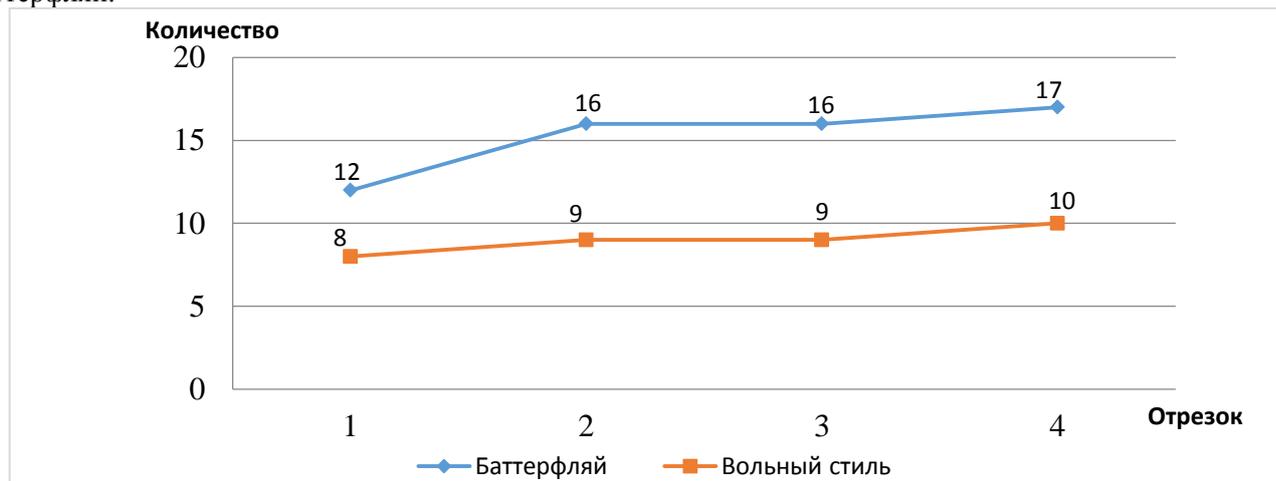


Рисунок. Показатели выполнения гребков по 25-метровым отрезкам на дистанции 100 м Александры Герасимени

Выводы. Таким образом, учет количества гребков и их частота важна для совершенствования техники плавания. Количество гребков в плавании зависит от стиля плавания. Раскладка гребков на 100-метровой дистанции у А. Герасимени, независимо от стиля плавания, имеет однотипную картину.

#### Литература:

1. Мочалкин, Е.В. Техничко-тактическая подготовка пловцов-кролистов в предсоревновательный период : методическая разработка / Е.В. Мочалкин – Оренбург : Оренбургский ПКУ, 2014. – 25 с.
2. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986 – С. 84.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНОВ И БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Шукевич Л.В., Зданевич А. А., Костючик Е.В., Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина, г.Брест

Ключевые слова: бег, короткие дистанции, бегуны, бегунии, предстартовое состояние.

Введение. Психологические вопросы предстартового состояния спортсменов интересуют многих тренеров, физиологов и психологов спорта на протяжении относительно длительного времени. Исследованиями показано, что у тренированных и с большим стажем спортсменов, сдвиги предстартового состояния проявляются выразительнее, чем у спортсменов с меньшим стажем и более низкой квалификацией. Но наряду с этим, высказывается противоположное мнение: с повышением у спортсменов спортивной квалификации предстартовые реакции проявляются слабее [1, 2, 3].

Проблема предстартового состояния является общей проблемой для всего международного спортивного движения.

Актуальность исследования. Психологические переживания спортсменов исключительно сложны и разнообразны, так как соревнования нередко требуют от них максимального напряжения в самых неблагоприятных условиях. Эмоциональные переживания на соревнованиях принимают особенно острый характер.

От интенсивности предстартовых реакций во многом зависит и успех спортсменов на соревнованиях. Предстартовое состояние определенным образом влияет на спортивные результаты. Положительное или отрицательное влияние предстартового состояния на спортивные результаты зависит от степени возбуждения нервной системы спортсмена.

Степень предстартового возбуждения зависит также от уровня притязаний, который в зависимости от реализации на предыдущем соревновании по-разному влияет на спортивные результаты.

На степень предстартового возбуждения оказывают влияние многие спринтеры. Но, не смотря на это, еще многие вопросы не решены и актуальность этой проблемы не уменьшилась.

Для выяснения вопроса об увеличении или уменьшении предстартовых возбуждений с увеличением спортивной квалификации было проведено ряд исследований.

Цель исследования – выявление показателей предстартового состояния у бегунов и бегуний на короткие дистанции различной спортивной квалификации.

Методика и организации исследования. В исследовании приняли участие бегуны и бегунии второго и первого спортивных разрядов, всего 40 человек.

В исследовании использовались следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- математико-статистическая обработка данных.

Был проведен опрос бегунов и бегуний первого и второго спортивных разрядов перед стартом в беге на короткие дистанции.

Все собранные цифровые данные подвергались процедуре стандартной обработки методами математической статистики.

Результаты исследования. Из анализа материалов исследования следует, что изученные показатели, характеризующие предстартовое состояние у обследованных групп различны, как среди бегунов, так и бегуний первого спортивного разряда (таблица).

Имеются спортсмены с повышенной, оптимальной, пониженной и низкой мотивацией, независимо от спортивной квалификации.

У бегунов и бегуний первого спортивного разряда показатели всех уровней мотивации выше, чем у бегунов и бегуний второго разряда, но они не превышают оптимальных границ.

Таблица 3.1. Средние показатели предстартового состояния бегунов и бегуний на короткие дистанции

Уровень мотивации	Бегуны второго разряда	Бегуны первого разряда	Бегунии второго разряда	Бегунии первого разряда
Завышенная мотивация	36,5	40,1	33,4	37,8

Оптимальная мотивация	31,9	32,6	30,2	31,5
Пониженная мотивация	24,2	26,4	20,0	25,4
Низкая мотивация	14,5	17,5	11,4	16,3

Выводы. Таким образом, сравнивая средние показатели предстартового состояния у спортсменов одного и того же вида спорта с более высокой или менее высокой спортивной квалификацией, можно отметить, что не существует значительной разницы между средними данными спортсменов второго и первого спортивного разрядов. У всех бегунов и бегуний наблюдается относительно большие индивидуальные колебания, что указывает на явно выраженный индивидуальный характер состояния психики спортсменов.

#### **Литература:**

1. Бабушкин, Е. Г. Причины ослабления спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации / Е.Г. Бабушкин, С. Ю. Мочалов // Материалы всероссийской научно-методической конференции молодых ученых. – Омск : СибГУФК, 2006. – С. 57–59.
2. Глуханюк, Н. С. Практикум по психодиагностике: учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2005. – 216 с.
3. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Яковлев Б. П. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.

**РАЗДЕЛ IV.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**  
**ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Арсентьев В.В., ФГБОУ ВО «ЛГТУ», г. Липецк

Ключевые слова: адаптивная физкультура, люди с ограниченными возможностями, адаптация к социальной среде.

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, что связано с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами, обусловил появление новых областей человековедческих знаний, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего профессионального образования.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Считается, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии, имеет строго индивидуальный характер и полностью от начала до конца происходит под руководством специалиста по адаптивной физкультуре.

Таким образом, отмечая несомненную пользу современных технологий профилактической медицины для инвалидов, подчеркнем, что адаптивная физическая культура предполагает значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации и вообще саморазвития, самовыражения и самореализации.

### Литература:

1. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 2005. № 5. С. 133.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 2003. – 120 с.

## ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НАСТОЛЬНЫМИ ИГРАМИ

Баскакова И.С., старший преподаватель

Ключевые слова: Настольные спортивные игры; шашки; шахматы; го; нарды; специальная медицинская группа; физическая культура студентов; анкетирование по настольным играм.

Физическое здоровье студентов – важный показатель состояния общества в целом в данный момент времени. Студенты МГУПС(МИИТ) занимаются в различных спортивных секциях, сдают нормы ГТО и пишут доклады. Физическая культура является наиважнейшим предметом для формирования личности студента. Последнее время наблюдается все большее число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Они занимаются лечебной физкультурой в ВУЗах для поддержания своей двигательной активности.

Но есть студенты, которые совсем освобождены от занятий физической культурой (ДЦП, диабет, астма, утрата одной из конечностей, различные травмы и послеоперационный период) и количество их тоже растет.

Сейчас они получают «зачет» за посещение общих лекций, помощь в подготовке к проведению соревнований и сдачу реферата на заданную тему. Мы решили приобщить к физкультуре освобожденных, ведь есть спортивные настольные игры, где не нужна физическая активность (бег, прыжки и т.д.), тем более, что некоторые игры включены в Спартакиаду вузов.

Было проведено анкетирование таких студентов.

Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы:

- Хотели бы вы заниматься настольными играми?

- Оцените игры по четырехбалльной системе

а) Шашки

б) Шахматы

в) Го

г) Нарды

- Какие настольные игры помимо вышеуказанных вы знаете и хотели бы заниматься?

- Считаете ли вы нормой, что критерии оценки занимающихся студентов и освобожденных идентичны?

Результат показал, что студенты специальной группы и в том числе освобожденные тоже хотят заниматься физической культурой и с удовольствием занимались бы настольными играми. 10% из них предпочитают игру Го, 15% - нарды, 35% - шашки, 40% - шахматы. Помимо вышеуказанных студенты хотели бы заниматься играми домино и кости.

Настольные игры помогают развивать логику, мышление, учат справляться с трудностями, подготавливают студентов к будущей профессии. Настольные игры дают возможность студентам участвовать в соревнованиях, побеждать и выполнять разряды. То есть они также занимаются спортом, как и все остальные студенты.

Например, играющие в шахматы и шашки - это те же спортсмены, испытывающие нагрузки как физические, так и психические. Это учит усидчивости, преодолению трудностей и здоровому соперничеству. Также студенты могут дополнительно посещать лекции по истории этих видов спорта и о ЗОЖ в целом. Это расширит их кругозор.

Как сказал Стефан Цвейг (австрийский критик, автор множества новелл и беллетризованных биографий) о шахматах: "В этой игре сочетаются самые противоречивые понятия: она и древняя, и вечно новая; механическая в своей основе, но приносящая победу только тому, кто обладает фантазией; ограниченная тесным геометрическим пространством - и в то же время безграничная в своих комбинациях; непрерывно развивающаяся - и совершенно бесплодная; мысль без вывода, математика без результатов, искусство без произведений, архитектура без камня. И, однако, эта игра выдержала испытание временем лучше, чем все книги и творения людей, эта единственная игра, которая принадлежит всем народам и всем эпохам, и никому не известно имя божества, принесшего ее на землю, чтобы рассеивать скуку, изодрать ум, ободрять душу».

Резюмируя вышесказанное, мы предлагаем в первом семестре первого курса начать обучение студентов с шашек и шахмат, которые более доступны и знакомы большинству студентов, во втором семестре добавить игру го и нарды. Затем на втором курсе, студент совершает выбор в пользу той или иной игры, совершенствуя ее, при этом продолжая изучать другие виды настольных игр. Параллельно студенты сдают рефераты по истории игр и по ЗОЖ. В планах кафедры проведение соревнований по интересующих студента игр.

#### **Литература:**

1. Берлянд И.Е. – Игра как феномен сознания. г. Кемерово 1992 г.
  2. Берн Э. – Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. 1964 г.
  3. Элеконин Д. – Психология игры. 1978 г.
  4. Шмаков С.А. – глава 3 – Природа и структура игры. Игры учащихся – феномен культуры. Москва, Новая школа 1994 г.
  5. Фадеев Е.В., Коган Б.М. – Статья «Использование методов игровой терапии для коррекции личностных нарушений у детей с ДЦП. Журнал «Детская подростковая реабилитация» №1, Журнал 2004
- Пожалуйста, подождите

# ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, И МАССАЖА ПРИ ПРОЛАПСЕ ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ И РЕАБИЛИТАЦИИ ТАЗОВОГО ДНА

Бугаевский К.А., Классический частный университет, г. Запорожье

Ключевые слова: лечебная физическая культура, специальные физические упражнения, гинекологический массаж, пролапс тазовых органов, тазовое дно, реабилитация.

Введение. Перед специалистами в сфере компетенции гинекологии, физической реабилитации и восстановительному лечению в последние годы актуальными стали задачи по сохранению работоспособности пациенток, их социальной реабилитации и полноценной адаптации в обществе. Поэтому возникает потребность в применении комплекса новых методов и средств в профилактике и реабилитации пациенток с генитальным пролапсом и несостоятельностью/дисфункцией мышц тазового дна [2].

Среди многообразия причин, приводящих к несостоятельности мышц тазового дна можно отнести патологическое течение родов, которое зачастую сопровождается повышением внутрибрюшного давления во время потуг и самого процесса изгнания плода [10]. Несостоятельность мышц тазового дна (НМТД) и пролапс гениталий (ПГ) являются актуальными клиническими проблемами современной гинекологии и реабилитологии. Частота НМТД в настоящее время, по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, наблюдается до 38,9% женщин [4].

Актуальность. Актуальность рассматриваемых в данной статье вопросов, обусловлена тем, что на сегодняшний день, среди многообразия гинекологических проблем особое место занимают такие её виды, как опущение и пролапс органов малого таза [1,4,10]. В возрасте после пятидесяти лет такой диагноз ставится каждой второй женщине. Но и у женщин до тридцатилетнего возраста опущение влагалища встречается в 10 случаях из 100, в 30-45 лет этой аномалией страдают сорок из ста женщин [1,4]. Основная причина – это ослабление мышц абдоминальной области и тазовой полости и/или тяжелой физической работы, поднятия тяжестей.

Цель исследования заключается в определении эффективности предложенного комплекса методов физической реабилитации, в котором основным компонентом являются лечебная физическая культура и комплексы специальных физических упражнений.

При проведении профилактических осмотров, число женщин с опущением стенок влагалища I-II степени, в возрасте старше 45 лет, достигает 26% [5]. Дисфункция тазовых органов (ДТО): мочевого пузыря, прямой кишки, влагалища, возникающая после родов, оказывает значительное влияние на их функцию, сексуальную жизнь, вызывая различные осложнения, приводя женщину к физическим, моральным страданиям, снижая качество её жизни [4].

Пролапс гениталий – это патологический процесс, при котором наблюдается опущение или выпадение внутренних женских половых органов (влагалища, матки, придатков) [5]. Это заболевание развивается, как правило, постепенно. Зачастую женщина не обращает внимание на первые признаки ослабления связок и мышц, или стесняется обратиться к гинекологу со своими подозрениями. Из-за пролапса половых органов могут возникать вторичные заболевания, нарушается кровообращение во всех органах, занимающих тазовое пространство. Женщина не может вести нормальную половую и социальную жизнь [1].

Проблема опущения половых органов возникает тогда, когда мышцы тазового дна утратили способность к сокращению настолько, что отдельные органы или их части не попадают в проекцию поддерживающего аппарата малого таза. Смещаться может как целый орган, так и влагалище или какая-либо из его стенок [4,8]. Опущение органов малого таза – это частая проблема для женщин всех возрастов.

Согласно анализу специальной литературы, основное внимание уделено оперативному лечению пролапса внутренних женских половых органов, с пластикой мышц тазового дна, влагалища. Проблема генитального пролапса не несёт в себе угрозы жизни пациентки, но приводит к стойкой социальной дезадаптации, снижению качества жизни, утрате трудоспособности [1, 4,8,10]. В тоже время, при изучении доступной научной литературы по вопросу физической реабилитации при опущении тазовых органов, нами не найдено большого количества исследований, посвященных изучению вопросов физической реабилитации при различных степенях опущения стенок влагалища у женщин репродуктивного возраста.

К консервативным методам лечения относят лечебную физическую культуру, специальные упражнения для укрепления мышц тазового дна и передней брюшной стенки, гинекологический массаж, миофасциальную трансвагинальную терапию, занятия на фитболе, вумбилдинг [3,4]. Использование данного комплекса упражнений, в особенности в начальных фазах развития несостоятельности (дисфункции) тазового дна и при пролапсе гениталий I-II степени может быть альтернативой, по нашему мнению, при проведении реабилитационных мероприятий.

К средствам восстановления (реабилитации) при несостоятельности мышц тазового дна (НМТД), исправления их дисфункции и, соответственно, их укрепления у гинекологических пациенток, можно отнести специальные комплексы ЛФК и лечебной гимнастики по методике Д.Н. Атабекова и К.Н. Прибылова, Ф.А. Юнусова (1985), комплекс упражнений в изотоническом и изометрическом режиме по методике Епифанова В. А. (1989), комплекс специальных упражнений для мышц живота и тазового дна, по методике Васильевой В.Е. [3].

Упражнения для мышц тазового дна позволяют замедлить прогрессирование патологических изменений тазового дна и пролапса гениталий [2,5]. Они особенно эффективны у молодых пациенток с минимальной степенью пролапса. Для достижения заметных положительных результатов эти упражнения необходимо выполнять достаточно длительное время, минимум 6 месяцев, соблюдая режим и технику их выполнения. Помимо этого, необходимо избегать подъема тяжестей [2].

В процессе лечебно-реабилитационных мероприятий, по нашему мнению необходимым является проведение сеансов гинекологического массажа. Гинекологический массаж, это один из наиболее естественных безоперационных способов лечения женских гинекологических заболеваний. Он является физиологическим методом воздействия, оказывает исключительно сильное действие не только на пораженный орган, но и на организм больной женщины в целом. Продолжительность каждого сеанса гинекологического массажа обычно колеблется от 3 до 10 мин, хотя возможно продлить его до 15 и даже 20 минут [6].

Гинекологический массаж действует на маточную мускулатуру не только прямо, но и опосредованно. Во время массажа матки осуществляется одновременно и брюшной массаж, вследствие чего укрепляется поперечнополосатая мускулатура брюшной стенки, тонизируется кишечная мускулатура и усиливается перистальтика кишечника, что рефлекторно вызывает тоническое сокращение маточной мускулатуры и кишечника. Под влиянием массажа происходит укрепление связочно-мышечного аппарата матки, мышц тазового дна. В начальной стадии опущения матки и влагалища применение гинекологического массажа обязательно, в этом случае он является не только средством, направленным на ликвидацию патологии, но профилактикой и лечением [6].

В англоязычной доступной литературе и других источниках информации термин «гинекологический массаж» практически не употребляется. Вместо него, в профессиональной медицинской литературе, в основном, применяют такой термин, как «миофасциальная трансвагинальная терапия» [10]. Это терапевтическая процедура, осуществляемая трансвагинально, с активным воздействием рук массажиста или мануального терапевта, с активным, дозированным по силе и времени воздействием на мышечные и фасциальные структуры тазового дна и промежности [10]. Изучению данного метода и его практическому применению за рубежом посвящено достаточно большое количество работ (Davidson K., Jacoby S. & Brown M. S., 2000); Gomme C., Sheridan M. & Bewley S., 2004; Eogan M., Daly L. & O'Herlihy C., 2006).

Упражнения Кегеля облегчают симптомы невыраженного пролапса, являются профилактикой пролапса гениталий, укрепляют связки и мышцы тазового дна, способствуют облегчению некоторых симптомов невыраженного опущения половых органов. Суть упражнений Кегеля – в напряжении мышц тазового дна. Выполняя упражнения, необходимо следить, чтобы напрягались лишь мышцы тазового дна. Живот, ноги, ягодицы не должны напрягаться – они должны быть в расслабленном состоянии [9].

Упражнения на фитболе, при данной патологии, проводятся ежедневно, обычно в утреннее время. На курс восстановительного лечения предлагается, обычно, от 25 до 30 занятий. Продолжительность занятия – от 30 до 45 минут [2]. При недостаточности и дисфункции тазового дна, а также при начальных стадиях генитального пролапса пациентка, сидя на фитболе, в процессе выполнения упражнений тренирует мышцы своего тазового дна, которые принимают активное участие в родовой деятельности, мочеиспускании и дефекации, а лежа на спине, укрепляя спинные и брюшные мышцы [4]. Также в комплекс методов физической реабилитации при опущении стенок влагалища можно отнести упражнения вумбилдинга. ВУМ – это аббревиатура трёх слов – «влагалищно-управляемые мышцы». Метод основан на тренировке всей совокупности вагинальных мышц, которая включает в себя комплекс упражнений со специальными тренажерами Муранивского [3].

Исходя из всего выше изложенного, возникает вопрос актуальности проведения исследований по созданию новых комплексов физической реабилитации, при несостоятельности и/или дисфункции мышц тазового дна и пролапсе гениталий I-II степени. Этих серьёзных патологических изменений можно избежать, если заниматься проблемой на ранней стадии ее развития, применяя консервативное лечебно-профилактическое лечение в виде комплекса методов и средств физической реабилитации. Реабилитация тазового дна – это комплекс специальных мероприятий, направленных на укрепление мышц таза и передней брюшной стенки [1,8].

Методика и организация исследования. Для проведения исследования была отобрана группа из 12 пациенток (n=12), с достоверно одинаковой гинекологической патологией. Исследование проводили в условиях женской консультации и гинекологического отделения санатория-профилактория. Средний возраст пациенток в исследуемой группе достоверно не отличался между собой (p>0,05) и составлял

31,4±2,3 года. Все пациентки, после предварительного ознакомления с их медицинской документацией, прошли клинический и расширенный гинекологический осмотр, УЗИ. В состав предложенной нами, комплексной программы физической реабилитации, были включены такие методы и средства физической реабилитации, как: лечебная гимнастика, упражнения Кегеля, вумбилдинг, гинекологический массаж, фитбол [2,6,7,9]. После завершения исследования обработку полученного материала производили на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Statistica 5.0.

Результаты исследования. Согласно данным анамнеза, все женщины наблюдаются по поводу данной патологии от 3 до 5 (4,1±0,9) лет ( $p>0,05$ ). Опущение влагалища I-II степени у 4 пациенток было связано с неоднократными родами (33,33%). У 9 (75%) в анамнезе были роды крупным плодом и наличие многоплодной беременности. У всех 100% пациенток была родовая травма – разрывы влагалища и промежности II-III степени, перинеотомия и латеральная эпизиотомия. Тяжёлый физический труд анамнестически зафиксирован у 10 (83,33%) пациенток. Комбинация 2-4 факторов зафиксирована у 8 (66,67%). У 9 (75%) пациенток имелись клинически проявления цисто-уретроцеле (опущение мочевого пузыря и смещение мочевого пузыря) с явлениями недержания мочи при кашле, чихании, натуживании, поднятии тяжёлых предметов и опущением передней стенки влагалища. У 2 (16,67%) пациенток нами были зафиксированы начальные проявления ректоцеле (недержание газов и каловых масс), с явлениями опущения задней стенки влагалища.

Пациентки, в процессе предложенных реабилитационных мероприятий проходили по 15 сеансов гинекологического массажа. [6]. При его проведении определялись имеющиеся индивидуальные патологические изменения (степень опущения стенок влагалища, их подвижность, эластичность, положение матки и придатков и связочного аппарата в полости малого таза, наличие спаечных образований, рубцовых тяжей и других патологических изменений) [6].

У 5 пациенток (41,67%) была диагностирована I степень опущения влагалища – опущение передней стенки влагалища, задней или обеих сразу. Во всех случаях стенки не выходят за область входа во влагалище, у 7 пациенток (58,31%) – II степень опущения влагалища. У 2 пациенток (16,67%) была диагностирована I степень пролапса матки, при котором у них отмечается некоторое смещение тела матки книзу, но шейка находится во влагалище. В группе, у пациенток с опущением влагалища, помимо основных моментов гинекологического массажа, внимание уделялось дополнительному массажу промежности и пояснично-крестцовой зоны. В период между процедурами гинекологического массажа, пациентки выполняли цикл специальных физических упражнений, отнесённых к укреплению мышц влагалища – вумбилдинг, по методике Мурашевского В.Л. [3]. В группе пациенток, имеющих I степень опущения влагалища, были добавлены сеансы упражнений по методике Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [9,10].

Нами, в реабилитационном комплексе также использовалась лечебная гимнастика по Ф.А. Юнусову (1985). Она, также, помогает укрепить мышцы тазового дна, пояснично-крестцовой области и живота [7]. Особенно высока эффективность гимнастики в начальной стадии заболевания, когда опущение влагалища не сопровождается опущением внутренних органов (в частности, матки) [7]. Наиболее выгодные исходные положения для этой патологии – стоя в колено-кистевом положении и лёжа на спине. Упражнения на фитболе осуществлялись в зале ЛФК каждый день [2,4,10]. Упражнения проводились в утреннее время. Продолжительность занятия – от 30 до 45 минут, с направленностью проводимых занятий на укрепление мышц тазового дна, промежности, бёдер, ягодиц, пояснично-крестцового отдела [2,4,10].

Через 3 месяца после окончания исследования по применению комплекса методов физической реабилитации, путём опроса пациенток удалось установить, что у 7 (58,33%) пациенток улучшилась интимная жизнь за счёт укрепления мышц тазового дна и интимных мышц влагалища. У 6 (50%) пациенток значительно улучшились показатели регулирования и контроля за моче- и газоотделением. Пациентки научились контролировать мочеиспускание и дефекацию, отхождение газов.

Через 6 месяцев регулярного выполнения предложенных методов физической реабилитации и самостоятельного выполнения упражнений, как в домашних условиях, так и в зале ЛФК, были достоверно зафиксированы следующие изменения уровня репродуктивного здоровья у пациенток, принявших участие в исследовании. Улучшение качества сексуальной жизни отмечают 10 (83,33%) пациенток, значительное улучшение способности к контролю мочеиспускания, дефекации и отхождения газов отмечено у 9 (75%) пациенток. У 3 (25%) пациенток показатели интимной жизни, отхождения мочи, кала и газов улучшилось, но в недостаточной (по мнению самих пациенток) мере. Они связывают это с нерегулярностью, за последние 3 месяца, выполнения предложенного комплекса методов физической реабилитации.

Анализирую материалы проведённого исследования и всю вышеприведённую информацию, можно сделать следующие практические выводы:

1. Таким образом, регулярное, от 9 до 12 месяцев, выполнение данного реабилитационного комплекса, и дальнейшее его выполнение пациентками (не реже 3-4 раз в неделю) поможет им укрепить мышцы тазового дна, передней брюшной стенки, улучшить качество жизни, в т.ч. и интимной.

2. Данный комплекс методов физической реабилитации может быть предложен к практическому применению на амбулаторно-поликлиническом и санаторно-курортном этапах реабилитации у пациенток репродуктивного возраста с проявлениями опущения стенок влагалища.

#### **Литература:**

1. Бландин Кале-Жермен, Женский таз. Анатомия и упражнения / К.Ж. Блондин. – Одесса: Издательство «Гаятри», 2012. – С. 94–145.
2. Восстановительная реабилитация поврежденных мышц тазового дна в родах у женщин групп риска пролапса гениталий. / В.А. Митюков, М.А. Шемякова, Е.Д. Минович [и др.] // Вестник неотложной и восстановительной медицины. ДУ Институт невідкладної і відновної хірургії ім. В.К. Гусака АМН України – 2009. – Т. 10. – № 2. – С. 178–180.
3. Мурановский В.Л. Развитие интимных мышц / В.Л. Мурановский. – М.: Фатима, 1994. – 112 с.
4. Илюгина Л.Б. Комплексная физическая реабилитация больных с генитальным пролапсом при реконструктивных оперативных вмешательствах в условиях стационара Текст.: автореф. дис. канд. мед. наук / Л.Б. Илюгина. Москва. – 2006. – 29 с.
5. Физическая реабилитация женщин при опущениях органов малого таза (генитальном пролапсе) / Л.А. Акимова, С.Н. Попов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 77–79.
6. Шнейдерман М.Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей / М.Г. Шнейдерман. 2-е изд., испр. и доп. – М.: РИТМ, 2011. – 89 с.
7. Юнусов Ф.А. Лечебная физкультура в комплексном лечении недержания мочи при напряжении у женщин // Автореф: канд. мед. наук. 14.00.01. – М.: – 1985. – 22 с.
8. [Neumann P, Gill V. Pelvic floor and abdominal muscle interaction: EMG activity and intra-abdominal pressure. \*Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct.\* – 2002. – № 13. – P.125.](#)
9. Perry JD, Hullet LT. The role of home trainers in Kegel's Exercise Program for the treatment of incontinence. *Wound Management*, 1990. – 30.–P. 51.
10. Rhonda K Kotarinos. Pelvic floor physical therapy for management of myofascial pelvic pain syndrome in women. *JUrol.* – 2013.–№ 5: –P.126-128.

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ**

Глебик И. И. Лисюк В. В., Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: реабилитация, восстановление, спортсмен, интенсивность.

Введение. Проблема восстановления считается одной из основных в тренировке спортсменов.

Механизм утомления объясняется комплексным накоплением продуктов распада, истощением энергетического резерва организма изменением состава крови, изменением деятельности нервной системы и общего состояния спортсмена. Приведение в норму этих происходящих в организме и называется восстановлением [1,5,6].

Решение проблемы восстановления следует рассматривать в следующих аспектах:

- изучение естественного течения процессов восстановления при различных нагрузках;
- разработка средств направленного воздействия на процессы восстановления;
- восстановление функций организма спортсмена в ходе естественного тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм и перенапряжений;

Актуальность исследования. Для восстановления спортсменов применяют специальные средства, расширяющие функциональные возможности двигательного аппарата и систем, обеспечивающих его деятельность [4,7].

Чтобы снимать остаточные мышечные напряжения и «психологическую усталость» учебно-тренировочной работы, в первую очередь необходимо чередовать физические нагрузки с отдыхом.

Цель исследования – изучить проблемы реабилитации спортсменов.

Методика и организация исследования. В работе был использован метод литературных источников.

Восстановительные средства и методы включают применяемые при максимальных физических нагрузках упражнения различной направленности и эмоционально-игрового характера, аэробную нагрузку на выносливость (бег, игры), гимнастические упражнения на растягивание и расслабление мышц – всё это, так называемые, спортивно-методические мероприятия.

Кроме спортивно-методических, для восстановления применяют спортивно-методические мероприятия. К ним относятся контрастный душ, парная баня (сауна), успокаивающие ванны, массаж, самомассаж.

Спортивный массаж – великолепное средство для снятия утомления повышения работоспособности. Кроме того, массаж оказывает благоприятное воздействие на развитие координационных, силовых способностей, гибкости и других физических качеств спортсмена.

Варьируя интенсивность и длительность приёмов массажа можно успокоить или взбодрить спортсмена, улучшить его физическое состояние. Массаж благотворно влияет на состояние мышечной

системы, суставов, связок, помогает интенсифицировать процесс восстановления, работоспособность мышц.

Важнейшим источником восполнения энергетических затрат при физических нагрузках и восстановлении является рациональное питание. Под рациональным питанием понимают соблюдение режима питания (оптимальное распределение приёмов пищи в течение дня) полноценность питания, т.е. пища должна содержать вещества, необходимые для правильного роста, развития и нормальной жизнедеятельности организма – белки, жиры. Углеводы, минеральные соли, витамины, воду.

Институтами питания разработаны рационы для продуктов повышенной биологической активности – печень, шоколад, напитки, смеси и препараты, обогащенные пищевыми добавками.

Наиболее естественными средствами в комплексной системе восстановления считаются педагогические, т.е. обеспечивающие эффективное восстановление оптимизации тренировочного режима.

Какие бы эффективные стимулирующие средства не применялись для восстановления, они могут рассматриваться лишь как вспомогательные, так как окажут влияние только при условии рационального тренировочного режима молодых спортсменов.

Довольно часто причиной утомления становятся психические и психологические перегрузки. Состояние неопределённости положения, неудовлетворённости собой, недовольство дополнительными нагрузками приводит к разладу функций организма, т.е. к нарушениям согласованных действий органов и систем.

Наиболее мощным естественным средством восстановления и обеспечения стабильности состояния организма является сон. В реабилитационном периоде значение крепкого, нормального сна приобретает исключительную важность. Для обеспечения здорового сна могут применяться и специальные приёмы психической саморегуляции, при необходимости, в комбинации с гидропроцедурами, гипнозом и снотворными препаратами.

Существует возможность использования в целях восстановления ряда фармакологических препаратов, способствующих быстрому восстановлению организма при большой трате биологической энергии, снижению раздражительности и усталости. Однако при длительном применении одних и тех же средств эффект их действия постепенно угасает, а чрезмерное использование может затормозить естественное развитие тренированности спортсменов.

Психологическая и психогигиеническая работа в реабилитационном периоде является логическим продолжением всей предшествовавшей работы и должна быть строго индивидуальна в зависимости от состояния спортсмена, степени его утомления. Для расслабления необходимо уметь создавать образные представления, связанные с состоянием тепла и отдыха. Естественно, у каждого они будут разными в зависимости от личной жизни и характера восприятия [2,3].

При изменении в состоянии здоровья и после участия спортсменов в крупных соревнованиях основная задача восстановления заключается в наиболее быстром включении его в активную деятельность, направленную на отвлечение от соревновательных нагрузок и неудач. Для этого следует применять не только различные физиотерапевтические процедуры, снимающие раздражительность и усталость, но и эмоциональную «разгрузку» – походы в театр, музеи и т.д.

Известно, что работоспособность организма зависит от оптимального сочетания процессов утомления и восстановления. Продолжительность этих процессов определяют величина и характер нагрузок на последующих занятиях и, в конечном счете, объём выполняемой работы.

Рациональное планирование всех звеньев структуры тренировки, начиная от отдельных упражнений, методов использования заканчивая планированием недельного микроцикла, помогает обеспечить высокую работоспособность спортсменов. Планирование восстановительных мероприятий недельного цикла можно условно разбить на три уровня: основной, текущий и оперативный.

Мероприятия основного уровня должны быть направлены на снижение общего утомления. Основные средства – ручной массаж, гидромассаж, парная баня. Они, как правило, планируются на конец недели, перед днём отдыха.

Мероприятия текущего уровня восстановления направлены на компенсацию последствий ежедневных тренировок определённой избирательной направленности с учётом специфики последующей нагрузки. Они служат для нормализации работоспособности от тренировки к тренировке. Основными средствами этого уровня являются восстановительные ванны, гидромассаж, сегментный массаж, тонизирующие растирания.

Мероприятия оперативного восстановления предназначены для срочного восстановления работоспособности в процессе единичной тренировки от одной серии упражнений к другой, средства – восстановительный душ, гидромассаж и тонизирующие растирания.

Одной из важнейших сторон профилактики и сокращения сроков восстановления является контроль, включая самоконтроль за состоянием мышц. Наблюдение за ходом восстановления различных функций организма, в особенности сердечно-сосудистой системы, даёт важную для преподавателя (тренера) информацию. Каждому преподавателю (тренеру) необходимо иметь данные собственных наблюдений за воспитанниками, составлять объективные характеристики состояния каждого занимающегося.

Выводы. В заключение необходимо отметить, что все средства восстановления должны использоваться в чётком соответствии с конкретным изъяном подготовки спортсмена и на определённых этапах тренировки. Более широкое применение допустимо лишь отдельных средств – гидротерапии, массажа и направленного питания в сочетании с педагогическими и психологическими воздействиями. Наиболее рационально реабилитацию проводить в специальных центрах и научно-исследовательских институтах, где на должном уровне разработаны методы поддержания тренированности спортсменов.

#### **Литература:**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978 – 223 с.
2. Бибик, С. З. Рукопашный бой / З. С. Бибик. – Красноярск, 1991 – 96 с.
3. Вихман, В. Д. Школа каратэ-до / В. Д. Вихман, издание 2-е, М., 1988 – 304 с.
4. Воробьев, А. К. Боевые искусства мира / А. К. Воробьев. – М., 1994. – 109 с.
5. Горевалов, И. И. Практические рекомендации по каратэ / И. И. Горевалов. – М., 1991. – С. 28–49.
6. Белов, А. К. Искусство атаки / А. К. Белов. – М. : Научно-информационный Центр “Здоровье народа”, 1994. – С. 34–41.
7. Разумов, А.Н. Техника и тактика самообороны / А. Н. Разумов – М.: В/ОВнешторгиздат, 1991 – 136 с.

### **ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ**

Горохова Н.П. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Ключевые слова: фехтование на колясках, поражения опорно-двигательного аппарата, тренировочный процесс, физические возможности, координация движений.

Введение. Актуальность исследования. В настоящее время, в связи с переоценкой роли личности в современном обществе, наиболее остро встаёт проблема обеспечения полноценной жизнедеятельности инвалидов, в том числе подростков с ПОДА. Одним из способов решения данной проблемы является привлечение подростков к занятиям адаптивным спортом, в том числе фехтованием на колясках. Фехтование, как динамический и сложно-координированный вид спорта способен максимально развить физические качества подростков с ПОДА, а также решить задачи психоэмоционального развития и профессионального ориентирования.

Цель исследования – разработка и обоснование комплексной методики начальной индивидуальной подготовки юных фехтовальщиков с ПОДА.

Современная история паралимпийского фехтования, или, как его еще называют, фехтования в инвалидных колясках (от английского wheelchair fencing) начинается с 50-х годов прошлого века, когда сэром Людвигом Гатманном была предложена идея этой спортивной дисциплины. В те годы прошли и первые официальные соревнования по этому виду спорта.

В отличие от классического фехтования, здесь бой ведется в статичном положении на дорожке длиной 4 метра, при этом коляски при помощи специальных металлических конструкций фиксируются на месте. По правилам, тот из участников боя, у кого короче руки, выбирает дистанцию, на которой будет идти поединок. Во время схватки фехтовальщик должен держаться свободной рукой за кресло. Правилами не разрешается также приподниматься в кресле или отрывать ноги от подножки.

Принадлежность к той или иной категории определяется характером заболевания и связанной с ним степенью подвижности спортсмена:

- к категории «А» относятся атлеты с ампутацией нижних конечностей и детским церебральным параличом (ДЦП);
- к категории «В» — спортсмены с травмами грудного отдела позвоночника;
- к категории «С» — фехтовальщики с травмами шейного отдела позвоночника.

Перед соревнованиями паралимпийцы в обязательном порядке проходят медицинское освидетельствование.

Д.А. Тышлер, Е.Б. Белкина (2010) отмечают, что тренировка скорости и выносливости составляет основу физической подготовки фехтовальщика. К числу наиболее важных для него качеств относятся также меткость, гибкость, хорошая реакция, умение вовремя изменять темп и амплитуду движений, координировать свои действия оружием и маневрирование.

Тренировочные занятия целесообразно проводить в постоянных группах, с учетом состояния здоровья и двигательного аппарата каждого спортсмена, его квалификации, а также при соответствующем выборе объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном применении специальных упражнений [1].

Тренировочное занятие разделяется на 4 части (см. схема 1.), каждая из которых имеет свои задачи. Предложенная разработанная структура занятия позволяет поэтапно распределять физическую нагрузку,

контролировать тренировочный процесс, вовремя обнаруживать недочёты и корректировать программу занятия с учётом выявленных нарушений.

Вводная часть посвящается организационным аспектам учебно-тренировочного процесса.

В подготовительной части целесообразно использование различных вспомогательных предметов и средств: мячей, резиновых эспандеров и т.п. Динамические упражнения, предлагаемые в комплексе, полезно сочетать с упражнениями на сопротивление.

В основной части решаются специальные задачи: формирование межмышечной координации; нормализация тонуса мышц при помощи специальных фехтовальных упражнений с оружием. В этой части занятий необходимо работать над скоростью и меткостью движений, тренировать зрительное и слуховое восприятие, быстроту реакции, растянутость движений и чувство дистанции у занимающихся.

Упражнения на расслабление входили в структуру заключительной части, здесь же разбирались результаты, обговаривались ошибки. В этой части занятий целесообразно уделить внимание внешним признакам: утомление, показатели ССС, ЧДД, визуальный осмотр тренирующихся.

Схема 1. Структура занятия фехтованием на колясках у подростков с ПОДА



При каких-либо отклонениях морфофункциональных показателей необходимо провести индивидуальную коррекцию нагрузки с учетом возможностей организма занимающегося.

Упражнения должны быть направлены на формирование межмышечной координации именно в пубертатный период, когда диапазон формирующихся двигательных навыков намного шире, чем после 18 лет. Рост и развитие костно-мышечной системы позволяет скорректировать патологию двигательных установок, формировать двигательную базу по возрастным признакам. Координирующие упражнения также позволяют активизировать дыхание, увеличить амплитуду движений в суставах, работу внутренних органов. Например, сердечно-сосудистая система мгновенно реагирует на физическую нагрузку и сравнительно быстро восстанавливается.

Подбор упражнений, направленный на развитие физических качеств, осуществляется исходя из возможностей данного возрастного периода занимающихся, основного диагноза и вторичных проявлений заболевания, уровня физического состояния.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется под воздействием тренировок, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реагирований под воздействием методик тренировки (Рубцова, 2009).

Воздействие физических упражнений направлено на овладение основными составляющими произвольного двигательного акта: произвольности направления, амплитуды, силы, скорости. С этой целью предлагаются специально-подготовительные упражнения, направленные на улучшение координации движений, равновесия, развитие подвижности, выработку точных движений с использованием в процессе занятий элементов расслабления.

Для развития быстроты мы включили упражнения, предельно быстро выполняемые с оружием в руках: на мишени. Мишень должна быть для каждого занимающегося.

Работа на мишени способна развить быстроту одиночных двигательных действий, максимальный темп движений, стартовое ускорение и комплексное проявление скоростных способностей. Метод

повторных усилий, применяемый в этом случае, позволяет усовершенствовать выполнение движений на точность, четкость. Расстояние перед мишенью должно быть таким, чтобы позволяло наносить уколы с малыми и большими наклонами туловища вперед.

Выносливость на занятиях фехтованием на колясках воспитывается с использованием тренировочных боев, боев на результат постепенно возрастающего их количества на одном тренировочном занятии. Одна из определяющих черт методики воспитания выносливости – постепенный переход от воздействий, направленных преимущественно на увеличение аэробных возможностей организма.

Развитие гибкости формирует способность к эффективному выполнению укола с выпадом корпуса с максимально вытянутой вооруженной рукой. Выполнение данного технического приема требует достаточной амплитуды разгибания позвоночника, высокой подвижности плечевого, локтевого и кистевого суставов.

Значительное место следует уделять дыхательным упражнениям, выполнение которых способствует повышению окислительно-восстановительных реакций организма занимающихся.

Многочисленные нарушения в акте дыхания, у аномальных подростков, уменьшают их двигательную активность, а недостаток кислорода в организме (гипоксия) приводит к быстрому утомлению [3]. Одно из упражнений на дыхание необходимо применять и в заключительной части урока. Особое внимание в упражнениях на дыхание уделять полноценному вдоху и активному выдоху.

Индивидуальная работа с детьми-инвалидами предполагает умение соотнести нагрузки с учетом формы выраженности заболевания. В индивидуальном занятии легче увидеть ошибки в выполнении действий подростком и вовремя их скорректировать.

Выводы. Реализация разработанной системы позволит повысить уровень физической подготовленности, эффективно подготовить юных фехтовальщиков с поражением опорно-двигательного аппарата к полноценной соревновательной деятельности, увеличить их спортивный результат с учетом программы.

В рамках программы решаются задачи:

- воспитания моральных и волевых качеств, освоение технических и тактических навыков с учетом динамики прироста показателей;
- формирование психологической устойчивости в соревновательной деятельности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- профилактика асоциальных проявлений.

По нашему мнению, именно комплексная программа, реализуемая на занятиях фехтованием, оказывает разностороннее воздействие на функциональное, физическое состояние подростков с ПОДА, их психоэмоциональную сферу, а также способствует коррекции и восстановлению их двигательной функции.

#### **Литература:**

1. Клименко В.А. Двигательные нарушения и сопутствующие синдромы у детей с церебральным параличом, их нарушения и профилактика в условиях ортопедического стационара: Автореф. дисс... д-ра мед. наук, СПб, 1993,-74 с.
2. Мовшович Д.А. Основы многолетней тренировки юных фехтовальщиков /Мовшович А.Д./Юбилейный сб-к трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М.,1998. – Т.5. – С.38-41
3. Пальнау Э.Э. Обучение учащихся правильному дыханию (на уроках физ. культуры 1-8 кл.): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1986. - 16 с.
4. Рубцова Н.О. Профилактика и реабилитация травм в адаптивном спорте (текст) Н.О. Рубцова, Ю.Л. Щербинина, А.В. Рубцов; ФГОУ ВПО «Российский государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма». – М., 2009. – 152 с.
5. Тышлер Д.А. Белкина Е.Б. Фехтование на колясках. Содержание и методики тренировки. – М.: Человек, 2010. – 144 с.

### **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА В ВУЗАХ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ И ПЕРЕХОД В ОСНОВНУЮ ГРУППУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Гращенко Анастасия Николаевна тренер – преподаватель, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II», Институт пути, строительства и сооружений, г. Москва, клинический ординатор ЛФК-«Центральная государственная медицинская академия» Управления делами Президента Российской Федерации

Ключевые слова: ЛФК – лечебная физическая культура, лечебная гимнастика, реабилитация, группы наблюдений.

Введение. Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК) — это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения — стимулятор жизненных функций организма.

Лечебная физкультура — это один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств: консервативного, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Комплексное лечение воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Удельный вес различных элементов комплексного лечения зависит от стадии выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека. Существенная роль в комплексном лечении принадлежит лечебной физической культуре как методу функциональной терапии.

Физические упражнения влияют на реактивность всего организма и вовлекают в общую реакцию механизмы, которые участвовали в патологическом процессе. В связи с этим лечебную физкультуру можно назвать методом патогенетической терапии.

ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений. В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений — с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом. ЛФК использует те же принципы применения физических упражнений, что и физическая культура для здорового человека, а именно: принципы всестороннего воздействия и оздоровительной направленности.

Актуальность исследования:

Студенты ВУЗов, университетов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило – хронические заболевания или повреждения опорно – двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах. Комплектование групп осуществляет врач. Группы формируются по нозологии (заболеваемости).

Непрерывный рост количества студентов с нозологиями и значительные социальные последствия, приводит как серьезной, так и медико-социальной проблеме. Кроме этого, в практические занятия по физической культуре я предлагаю включить занятия (ЛФК). Это представляется возможным вследствие того, что по результатам медицинского осмотра студентов первого курса более 70 % были отнесены к подготовительной группе. Среди заболеваний, выявленных у студентов, преобладают заболевания органов зрения (миопия различной степени), нарушение осанки сколиотического типа, вегетососудистая дистония, заболевания желудочно – кишечного тракта и мочевыводящих путей, а также аллергические заболевания.

Довольно часто данная статистика не учитывается при проведении занятий по физической культуре. На мой взгляд, использование специально подобранных физических упражнений лечебной физической культуры реабилитационно – оздоровительного характера уже с первого курса обучения в ВУЗе позволит эффективно воздействовать на функциональное состояние различных органов и систем организма. При этом подбор упражнений должен осуществляться в соответствии с задачами и направленностью занятия: коррекция зрения, улучшения работы сердечно – сосудистой системы, желудочно – кишечного тракта, опорно – двигательного аппарата и др. Таким образом, специально подобранные, корректирующие физические упражнения будут оказывать целенаправленное воздействие на отдельные органы и системы организма студентов, подверженные болезни.

Активно воспринимая показ упражнений и сопутствующие объяснения, испытывая на себе положительное влияние этих упражнений в предупреждении патологических процессов, осознавая мотивы занятий оздоровительной физической культурой, студенты могут сознательно координировать свой стиль жизни.

В таблице 1 указан анализ выявленных заболеваний у студентов семи ВУЗов за 2009 год, где можно увидеть количество студентов нуждающихся в профилактике и реабилитации т.е. ЛФК студентов.

Таблица 1. Анализ работ в городской поликлинике № 93 Распределение студентов по группам физкультуры в 2009г.

курсы	всего студентов	основная	подготовительн	специал.	освобожденные	лфк
1	5873	4857		865	65	86
2	5316	4443		731	62	80
3	3953	3544		301	52	56

4						
5						
2009г.	15142	12844- 84,8%		1897- 12,5%	179- 1,2%	222- 1,5%
2008г.	16058	14427	97	1192	161	181
2007г.	16036	14542		1156	103	235

Цель исследования. Учитывая изложенное, основной целью моей работы является разработка групп в ВУЗах и клинико-физиологическое обоснование методик лечебной физкультуры для восстановления различных заболеваний и переход в основную группу физической культуры.

Для реализации этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности часто встречающихся заболеваний у студентов ВУЗов.
2. Определить группу с нозологией ее количество, а также симптомокомплекс у студентов и разработать оценочные шкалы, позволяющие оценить степень поражения данных функций и определить критерии эффективности предлагаемых видов восстановительного лечения.
3. Разработать комплексную методику лечебной физкультуры у студентов, с нозологией, включая приемы массажа и рефлекторные физические упражнения.
4. Изучить клиническую эффективность разработанной комплексной методики. Исходя из определённой выше актуальности темы исследования, поставленной цели, а также, опираясь на полученные в ходе работы, можно обозначить её научную новизну и практическую значимость.

Методика и организация исследования: Клинические методы: сбор заболеваний у студентов определение группы ЛФК, анализ научной, научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, структурное моделирование, анкетирование, методы математической статистики.

Разработанная методика поможет нам в лечебной физкультуре, направить на коррекцию нарушений функции опорно-двигательного аппарата др. нозологий состоит из 3-х этапов: 1) подготовительный – массаж спины; 2) лечебная гимнастика; 3) точечный массаж по рекомендации врача.

Основной зоной применения пассивных и активных приемов лечебной физкультуры в нашем случае является опорно – двигательный аппарат область спины. Методика основана на анатомии мышц и физиологии движений функции ходьбы. С этой точки зрения, прежде всего учитывались анатомия и биомеханика осанки студента, анатомия заинтересованных мышц: точки прикрепления и пространственное расположение волокон, физиология этих мышц в плане направления и силы сокращения, регуляция сокращений мышц со стороны ЦНС. Анатомия поездов, так можно назвать и сравнить нашу мышечную систему. Обозначить ее с линиями, соединениями и переходом от одного пути к другому, чем ровнее рельсы, т.е. наша мышечная система тем наше тело и корпус становится на правильный путь. Функции выполнения увеличивает свой запас действий и предлежание органов будет находиться в правильном положении.

Результаты исследования и их обсуждение. Я полагаю, что раскрывая механизм воздействия конкретных физических упражнений на организм человека в процессе практических занятий, преподаватели будут способствовать не только оздоровлению студентов, но и формированию их профессиональной заинтересованности и грамотности в сфере применения различных средств физической культуры. Студенты, получив информацию о необходимости применения конкретного упражнения, смогут более осмысленно и осознанно его выполнить. Пробуя влияние этого упражнения на себе, они будут подходить к занятиям физической культурой более продуктивно и охотно.

Можно будет сформировать стабильность показателей в баллах, которая покажет процесс восстановления, с оценкой вопроса о сроках повторного проведения лечебных мероприятий. В связи с этим, можно утверждать, что момент уменьшения по оценке в баллах в анамнезе (вся медицинская информация о пациенте), может служить показанием к повторному назначению курса лечебной гимнастики.

Каждый двигательный нерв и мышца имеют свою электровозбудимость, которая может меняться при различных заболеваниях и повреждениях. Поскольку можно будет сделать исследования и проанализировать изменения такого значимого интегрального показателя как «оценка в баллах».

После курса восстановительной терапии разница между полученными данными об особенностях ответной реакции мышц на применяемые методы несколько уменьшается. Объяснение этому можно найти во взаимодействии временных связей в функциональной системе, которые «повышают» свои уровни. Так, П.К.Анохин (Академик, Советский физиолог, создатель теории функциональных систем) писал, что всякий более низкий уровень системы должен как-то организовать контакт результатов, что и может составить следующий более высокий уровень. Т.е. улучшение результатов в ответ на первую процедуру в основной

группе, показывает, что разработанная мной методика лечебной физкультуры «работает» изначально на более высоком уровне.

Выводы:

1. Наиболее достоверными дифференциально-диагностическими критериями динамики нарушений функции опорно – двигательного аппарата и др. нозологии в процессе восстановительного лечения будет являться снижение показателей в специальной III группе наблюдения.

2. Объективная система мониторинга групп ЛФК, позволяющая провести оценку эффективности применения лечебной физкультуры у студентов с нарушением опорно – двигательного аппарата и др. нозологий, включает разработанные три оценочные шкалы: оценку функции мускулатуры по 4-х бальной шкале, оценку функции мышцы по 3-х бальной шкале, оценку движений по 3-х бальной шкале.

4. Можно разработать комплексную методику лечебной физкультуры, направленная на коррекцию нарушений опорно – двигательного аппарата и др. нозологий, включающая 3 этапа воздействия: подготовительный этап (массаж , ЛП), разработанный комплекс физических упражнений и точечный массаж.

5. Эффективность разработанной методики лечебной физкультуры у студентов с нарушением опорно – двигательного аппарата и др. нозологий в виде улучшения в процессе лечения и стабилизации в катамнезе (вся медицинская информация о пациенте) в течение 3-5 месяцев после курса лечения. Снижение показателей эффективности в этом или последующих периодах является показанием к проведению повторного курса восстановительного лечения.

#### Литература:

1. Виленский М.Я., Маслова О.Ю. Аксиологические характеристики личностно – ориентированного образовательного процесса по физической культуре//Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы 18-Международной научно-практической конференции. – Ростов-на – Дону, 2010. – С.57.

2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина : Курс лекций и практические занятия: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304с.

3. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

4. Епифанов В.А. – Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М.: ГЕОТАР-Медиа, 2012г.

5. Милукова, И.В. Лечебная физкультура. Справочник./ И.В.Милукова, Т.А.Евдокимова. - М.: ЭКСМО, 2003. - 858с.

6. <http://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-protssesa-prepodavaniya-distipliny-fizicheskaya-kultura-v-meditsinskom-vuze-s-tselyu-podgotovki>

7. Майерс Т.В. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов. –М.: Меридиан-С, 2010. –298 с.

### РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА-ИНВАЛИДА С ПОДА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Дубкова Е.С., преподаватель, МГУПС (МИИТ) г. Москва

Ключевые слова. Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов. Паралимпийские игры. Психологическая подготовка спортсмена-инвалида с ПОДА к соревнованиям. Роль тренера в психологической подготовке спортсмена-инвалида.

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах тренировочного и соревновательного процесса играет его тренер. Задача тренера - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. В еще большей степени это утверждение относится к тренеру спортсмена-инвалида, который является не только тренером, но вынужден в силу личностных особенностей спортсмена-инвалида заботиться о его здоровье и решать бытовые проблемы.

Для обеспечения тренировочного процесса самое главное для спортсмена-инвалида, это добраться до места тренировок. Первая трудность на пути инвалида с проблемами опорно-двигательного аппарата, который перемещается на коляске, это выйти из квартиры. Ни для кого не секрет, что до недавнего времени пандусы для входа и выхода из подъездов многоквартирных домов предусмотрены не были. Не всегда коммунальные службы готовы переделать подъезд дома, где живет инвалид-колясочник.

Следующая трудность, это загрузить в автомобиль коляску, так как спортсмен пересаживается на водительское сиденье, а коляска остается на улице. Без посторонней помощи здесь не обойтись. Но, и самое главное, нужно окончить курсы вождения и приобрести тот самый автомобиль, на котором колясочник может добраться до тренировочного зала.

Многочисленные данные о личностных особенностях спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, свидетельствуют о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Обследование спортсменов высокой квалификации показывает, что наиболее характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность.

Одиннадцатилетний опыт работы автора данной статьи со сборной России по фехтованию на колясках показывает, что все это в равной степени можно отнести и к спортсмену-инвалиду. К вышеперечисленным качествам можно добавить также такое качество, как сила воли, без которого инвалид не будет заниматься спортом.

В целом, личностные особенности следует учитывать в индивидуализации управления спортивной деятельностью. Роль фактора личностных особенностей в успешности спортивной деятельности также рассматривается при обсуждении проблемы надежности спортсмена.

Для участия в паралимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро от России прошли отбор 13 спортсменов, пять женщин и восемь мужчин, от пяти регионов нашей страны – Башкортостана, Вологодской области, Москвы, Омской области и Новосибирской области. Реакция всех тринадцати спортсменов на решение спортивного арбитражного суда о исключении ПКР из состава МПК, и в следствие этого, отказ в участии российских паралимпийцев в ПИ-2016 года была однозначной – с нами поступили несправедливо, но руки опускать не будем, будем продолжать тренироваться и доказывать свое спортивное превосходство на других турнирах.

Когда шесть спортсменов Паралимпийской Сборной России (пловцы и легкоатлеты) написали личные прошения в Международный паралимпийский Комитет с просьбой выступить в Рио-де-Жанейро под белым флагом, все тринадцать спортсменов-фехтовальщиков заявили: «Под белым флагом не пойдём, только под российским». Такое заявление заставило тренеров лишней раз убедиться в том, что воспитательная работа со спортсменами ведется в правильном направлении.

Появление в 2012 году в сборной команде спортивного психолога помогло тренерам в работе по развитию личности спортсменов, снабдив их специальными знаниями в области психологической подготовки спортсменов. Но, поскольку, по распоряжению Министерства спорта, психолог находится со сборной командой только во время проведения тренировочных мероприятий (сборов), а тренер со спортсменом практически все время, то роль тренера в развитии личности спортсмена очень высока.

Основными задачами тренера по психологической подготовке спортсменов, на основе рекомендаций психолога являются:

- предсоревновательная подготовка, включающая в себя снятие страхов и повышение мотиваций;
- разработка стратегии поведения по время участия в соревнованиях;
- послесоревновательная реабилитация;
- разрешение различных кризисных ситуаций.

Подготовка высококвалифицированного спортсмена, это не только воспитание высокоорганизованного, морально зрелого и психологически стойкого бойца, но и воспитание нравственно здорового человека, обладающего высоким уровнем интеллектуального и волевого потенциала.

Большое значение для становления личности спортсмена, формирования его нравственных убеждений и высоких функциональных возможностей психики и организма имеет правильная организация всего образа жизни. И очень многое здесь зависит от особенностей индивидуального подхода к спортсменам со стороны тренера. Целью тренера является воспитание и подготовка высококвалифицированного, гармонично развитого спортсмена, полноценного гражданина нашего общества.

Для того чтобы стимулировать волевые усилия спортсмена на преодоление все возрастающих трудностей, в тренировке применяется ряд методов психологического воздействия. При помощи этих методов тренер не только стимулирует волевые качества спортсмена, но и вырабатывает у него соответствующие установки, создает такие оптимальные состояния, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыху. Эти методы можно разделить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, приказ, примеры из спортивной жизни тренера и других спортсменов, критика.

К методам смешанного воздействия относятся: поощрения, награждения, одобрения, наказание, срочная информация о результатах действия, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей.

Эффективность методов словесного воздействия зависит во многом от авторитета тренера, его умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них, эмоциональное влияние, логичности и образности речи, правильности замечаний.

Воспитывая волевые качества спортсменов, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только на соревнованиях и тренировке, но и проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Тренер передает спортсмену накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Но при этом, он не должен лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

Задача тренера передать своему ученику спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, для того, чтобы спортсмен научился строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, не отбрасывать этот опыт, а обогащать и развивать его.

Тренер всегда должен помнить, что нельзя критиковать личность, можно критиковать поступки. Только такой подход общения позволяет спортсмену адекватно воспринимать информацию тренера. Тренерам необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте, и делать это надо заботливо, учитывая психофизиологические особенности спортсмена.

В общении очень мало нормативов, если это не этикет. Правила строятся в процессе общения в зависимости от партнера. В позиции казаться, а не быть самим собой привык жить педагог. Демонстративное поведение, показное — это не то, что должен демонстрировать тренер. При таком поведении идет погружение в ложь. Чтобы выработать правильное поведение со своими подопечными, тренер должен быть готов к открытому общению, делиться своим внутренним миром, своим состоянием — вот что привлекает спортсменов и располагает к открытому общению.

Несколько правил, которыми должен руководствоваться тренер:

- 1) Тренер не всегда прав. (Психологи утверждают, что озвучивать этот пункт спортсмену нельзя).
- 2) Агрессивный путь добывания уважения — ошибочен. Агрессивная манера тренера вызывает агрессию или депрессию спортсмена - это проигрышный путь.
- 3) Поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами.
- 4) Чтобы не попасть в ситуацию нагнетающей атмосферы, нужно обязательно прояснять отношения.
- 5) Нельзя культивировать похожесть на себя.
- 6) Избегайте насильственного обращения в собственную веру. Ты прав и я прав — это нормально.
- 7) Пытайтесь увидеть в каждом спортсмене все самое хорошее, что есть вообще человеке.
- 8) Грамотность тренера в вопросах общения заключается в том, что он отдает отчет своим словам. В основе общения должна лежать психология.
- 9) Необходимо освободить себя и своих подопечных от зажатости и закрепощенности, но не путать эти термины с развязностью и хамством.

В заключение нужно отметить, что в основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями. Таким образом, главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена не только в спортивной, но и в повседневной жизни, играет его тренер. Задача тренера - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и постоянно стремящегося к саморазвитию.

В современной спортивной науке проблема психологической подготовки к соревнованиям выдвинулась в число наиболее актуальных проблем. Спортивная деятельность стала характеризоваться такими специфическими особенностями, как предельная плотность результатов, невиданный объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а также резко возросшая общественно-социальная значимость спортивных достижений.

Достижениями спортсменов-паралимпийцев на всевозможных международных соревнованиях гордится вся Россия, и в сложившейся ситуации – не допуск к Паралимпийским Играм в Рио-де-Жанейро, мы члены паралимпийской Сборной России, и спортсмены, и тренеры, почувствовали поддержку всей страны, всего нашего народа.

#### **Литература:**

1. Белкин А.А. Основы психологической подготовки к соревнованию в физической культуре и спорте: Учебно-методическое пособие. — МГУПС (МИИТ): Москва, 2008.
2. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.2.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Тышлер Д.А. Фехтование XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М., Человек. 2013.

## **МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТ**

Кравченко Т.П., ГОБ ПОУ «Липецкий областной колледж искусств им.К.Н.Игумнова», Липецк

Ключевые слова: девушки, коррекция осанки, методика, физическая культура.

Актуальность исследования. Проблема формирования правильной осанки у учеников 10-11 классов занимает одно из центральных мест в системе физического воспитания и оздоровления юношей и девушек [13]. По данным научно-исследовательского института физиологии детей и подростков РАН, у 79,8 % учащихся общеобразовательных школ обнаружены нарушения осанки, в основном, нестойкого функционального характера. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей и юношества, в структуре патологических поражений учащихся ведущее место занимают болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани: болезни позвоночника, плоскостопие и др.[2,С.3-7]. Причины этого самые разнообразные: от неправильной позы при стоянии и сидении до генетических факторов. Специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно - профилактических программ, направленных на формирование здорового позвоночника и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата средствами оздоровительной физической культуры.

Ведение в программу физического воспитания учащихся отдельных занятий, открывает новые возможности для поиска наиболее эффективных методик [2,С.15-17]. Учитывая особенности формирования организма девушек 15-17 лет, подростковую психофизиологию и поставленные задачи можно успешно решать частные случаи нарушений осанки [2,С.98-111]. На настоящий момент нет единой методики занятий с данным контингентом, поэтому в различных заведениях эта задача решается различными методами и приемами. Наблюдается противоречие между необходимостью коррекции нарушений осанки у молодежи и отсутствием их заинтересованности в этом процессе, а также поиске эффективных физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на коррекцию этих нарушений.

Объект исследования - процесс физического воспитания в условиях музыкального колледжа с девушками 15-17 лет с нарушениями осанки. Предмет исследования - комплекс средств и методов, применяемых на занятиях по физическому воспитанию девушек 15-17 лет с нарушениями осанки.

Цель исследования – оценка эффективности методики коррекции ассиметричной осанки у девушек.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать теоретические аспекты возрастных особенностей женского организма, физического развития девушек 15-17 лет.
2. Подобрать и применить комплексы лечебной физкультуры при нарушениях осанки у девушек 15-17 лет.
3. Выявить эффективность разработанной методики коррекции осанки у девушек 15-17 лет на занятиях физической культурой.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что процесс коррекции нарушений осанки у девушек будет более эффективным при условии включения в программу занятий систем пилатеса, элементов йоги, пилочи, а занятия будут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует популяризации занятий физической культурой.

Исследование осуществлялось поэтапно в период с сентября 2015 года по апрель 2016 года на базе Липецкого областного колледжа искусств им. К.Н. Игумнова, расположенного по адресу: г. Липецк, Студенческий городок, д. 6. В исследовании приняли участие 10 девушек 15-17 лет с ассиметричной осанкой. Все исследуемые являлись студентками 1-2 курса колледжа, что соответствует 10-11 классу общеобразовательной школы. Были сформированы две группы. В экспериментальную группу вошли 5 девушек с нарушениями осанки - ассиметричная спина. Контрольную составили 5 девушек того же возраста и нозологии. Контрольная группа занималась под руководством преподавателя физической культуры без применения предложенной методики, по программе физического воспитания принятой на заседании предметно-цикловой комиссии. Методика занятий для учащихся экспериментальной группы строилась на основе программы учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования. Реализация предложенной методики проходила по трем направлениям: основному - общеобразовательному, факультативному и направлению выполнения самостоятельных заданий. В соответствии с количеством практических и самостоятельных занятий, предусмотренных

основной образовательной программой, была предложена модульная система, включающая в себя применение современных методик на аудиторных занятиях физической культурой, дополнительные занятия с включением ЛФК и самостоятельные занятия. Учитывая требования к занятию физической культуры, была предложена модифицированная модель построения занятия, за счет наполнения содержания вариативной части современными методиками отвечающими решению основной задачи. Были разработаны комбинации физических упражнений для основных и факультативных занятий, подобрано музыкальное сопровождение, которое задает темп и ритм выполнения упражнений. Для самостоятельных занятий разработаны специальные рекомендации [8, С.8-57, 13, С.5-27].

Построение основных и факультативных занятий с использованием новейших средств: пилатес, йога, использование оригинального оборудования миниболлы, фитболы позволило популяризировать занятия и сделать их современными и актуальными.

Данная модель занятия позволяет формировать у девушек интерес к доступным видам физических упражнений и способствует общему повышению качества занятия, как с педагогической, так и с оздоровительной стороны. Занятие разбито на подготовительную, основную и заключительную части. Каждое упражнение комментируется преподавателем, для формирования осознанного отношения к выполняемому заданию. Общая продолжительность занятия составляла 45 минут.

Проблема формирования правильной осанки у учеников 10-11 классов занимает одно из центральных мест в системе физического воспитания и оздоровления девушек. В ходе работы была изучена литература отражающая проблему в современном мире, отобраны и применены средства и методы для коррекции осанки девушек 15-17 лет, а также выявлена эффективность предложенной методики, в результате чего сделаны следующие выводы.

1. У девушек 15-17 лет заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета, а пропорции тела приближаются к показателям взрослых. У девушек центр тяжести опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей - мышц таза, мышц на 13 % меньше. Нарушения осанки классифицируют на нарушения в сагиттальной плоскости и фронтальной плоскостях. Нарушение осанки во фронтальной плоскости называют ассиметричной осанкой и в отличие от сколиоза асимметрия правой и левой сторон тела исчезают при разгрузке мышц в положении лежа [10, С.40-44].

2. К основным средствам коррекции нарушения осанки относятся: ЛФК; массаж, физиолечение; ношение корсета; гидрокинезиотерапия. Эти процедуры проводятся в комплексе: расслабление мышц и отдых позвоночника и укрепление мышечного корсета. Эффективными считаются комплексные программы основанные на таких принципах как индивидуальность в методике и дозировке физических упражнений, в зависимости от особенностей заболевания, возраста и общего состояния занимающегося, системность, регулярность, умеренность, всестороннее воздействие физических упражнений на организм [5, С.48,].

3. Предложенная методика коррекции осанки, включенная в программу физического воспитания эффективна (таблица 1,2). Процесс корректировки осанки более эффективен при условии включения в программу занятий сиситем пилатеса, элементов йоги, пилоти, музыкальное сопровождение стимулирует интерес к занятиям.

Таблица 1. Показатели состояния осанки девушек 15-17 лет контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Показатели	группа	$\bar{X} \pm m$	W-критерий Уилкоксона
Δ лопаток, см	Контр.	0,99±0,18	p >0,05
	Экспер	1,03±0,14	
Δ таза, см	Контр.	1,13±0,04	p >0,05
	Экспер	1,18±0,07	
Силовая выносливость мышц спины, с	Контр.	41,2±2,3	p >0,05
	Экспер.	44,5±2,5	
Статическая силовая выносливость мышц передней брюшной стенки (в статике), с	Контр.	43,2±2,1	p >0,05
	Экспер.	40,2±2,6	
Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса, кол-во раз	Контр.	13,4±1,3	p >0,05
	Экспер.	14,1±1,5	

Таблица 2. Показатели состояния осанки девушек 15-17 лет контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели	группа	$\bar{X} \pm m$	W-критерий Уилкоксона	Нормативные показатели (А Потапчук, М.Д. Дидур, 2001)
Δ лопаток, см	Контр.	0,84 ± 0,08	p < 0,05	Выраженное отклонение > 0,8см Умеренное отклонение = 0,4 – 0,7см
	Экспер.	0,54±0,1		
Δ таза, см	Контр.	0,77±0,03	p < 0,05	Умеренное отклонение = 0,5 см Выраженное отклонение > 1 см.
	Экспер.	0,51±0,08		
Силовая выносливость мышц спины, с	Контр.	50,3±2,3	p < 0,05	1 – 1,5 мин.
	Экспер.	63,5±1,8		
Статическая силовая выносливость мышц передней брюшной стенки, с	Контр.	54,5±2,1	p < 0,05	1 – 1,5 мин.
	Экспер.	66,7±1,5		
Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса, кол-во раз	Контр.	14±2,1	p < 0,05	15-20 раз
	Экспер.	17,9±2,4		

#### Литература:

1. Айенгар, Б.К.С. Прояснение йоги. (Йога Дипика)/Б.К.С. Айенгар.// -Сыкт.: Издательство «Флинта», 2007. – 480 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента./ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.// - М.: «Альфа-М», 2003.-417 с.
3. Гешбург, М.И. Здоровая спина./ М.И. Гешбург, Г.А. Кузнецова, под редакцией Н.В. Капырина.// – М.: Изд.: Эксмо-Пресс, 2016 г.
4. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений./ В.И. Дубровский.// — М.:Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.: ил
5. Жегалина, Н.С. Профилактическая и коррекционная работа при нарушениях осанки / Жегалина Н.С.// Физкультура в школе. - 2007. - № 1. - С. 30.
6. Захарова, Т.Г. Особенности физического развития и полового созревания девушек-подростков в современных условиях./ Т.Г. Захарова, В.Г. Николаев, И.П. Искра // Сибирское медицинское обозрение.- 2011-№2. –С.40-44.
7. Кузьмина, Л.Г. Формирование правильной осанки у школьников посредством пилатеса / Л.Г. Кузьмина, А.В. Кириллова //: VI Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум»: матер. конференции, 2014. Электронный научный журнал. ISSN 2409-529X ИФ РИНЦ = 0,488.
8. Латышева, Е.А. Использование гимнастического мяча в физкультурно-оздоровительных занятиях со студентами специальных медицинских групп в учреждениях среднего профессионального образования./Е.А.Латышева //Научно-методический журнал Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: науч.-метод. журнал. 2013. -№1. – С. 98-111.
9. Матвеев, А.П. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1 —11 кл. / авт. — сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина// — 2-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2005. — 76, [4] с.
10. Муравов, И.В. Оздоровительные возможности физической культуры./И.В.Муравов// Актуальные проблемы ФКиС. - Вып.1. – М.: Знание, 1991. – 48 с.
11. Робинсон, Л. Фишер Х., Нокс Ж., Томсон Г. Пилатес - управление телом. Официальный учебник. Пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья. /Л. Робинсон, Х.Фишер, Ж. Нокс.

### МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С НЕДЕФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ДИСПЛАЗИЕЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

Мельникова Д.В., доцент, к.б.н. Кузнецова И.А., научно-исследовательский институт деятельности в экстремальных условиях

Ключевые слова: Недифференцированная дисплазия соединительной ткани, сердечно-сосудистая система, физическая работоспособность, юные хоккеисты.

Введение. Спорт высоких достижений требует раннего начала интенсивных тренировок с большими физическими нагрузками. В процессе адаптации к таким тренировкам изменения, прежде всего, происходят со стороны сердечно-сосудистой системы. Она является наиболее важной системой жизнеобеспечения и индикатором адаптационных возможностей организма, поэтому уровень функционирования рассматривается как ведущий показатель отражающий состояние целостного организма [2]. Развивающееся при этом ремоделирование миокарда может иметь как физиологический, так и патологический характер [1, 5].

Синдром дисплазии соединительной ткани сердца у спортсменов имеет первоочередное значение. Доказано, что в проявлении нарушения ритма сердца большое значение имеет наличие врожденных, кардиальных аномалий соединительной ткани с нарушением вегетативного гомеостаза. Частота диспластического сердца составляет 86% среди лиц с первичной недифференцированной ДСТ [6,7]. Недифференцированные дисплазии соединительной ткани (НДСТ), включающие в себя множество вариантов аномалий соединительной ткани с локомоторными и висцеральными проявлениями без четко очерченной симптоматики.

Актуальность. Использование завышенных или неадекватных тренировочных нагрузок, а так же чрезмерное форсирование сроков подготовки юных спортсменов может привести к различным отклонениям в состоянии сердечно-сосудистой системы и закончиться срывом адаптационных процессов. Своевременная диагностика и профилактика формирования патологического спортивного сердца является одной из актуальных задач специалистов, работающих со спортсменами [3, 4].

Цель научного исследования: необходимость разработки критериев контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных хоккеистов с недифференцированной дисплазией соединительной ткани.

Задачи исследования:

1. Выявить динамику встречаемости недифференцированной дисплазией соединительной ткани у юных хоккеистов 11-12 лет.
2. Изучить особенности электрической активности миокарда в покое и при физической нагрузке у юных хоккеистов с недифференцированной дисплазией соединительной ткани.

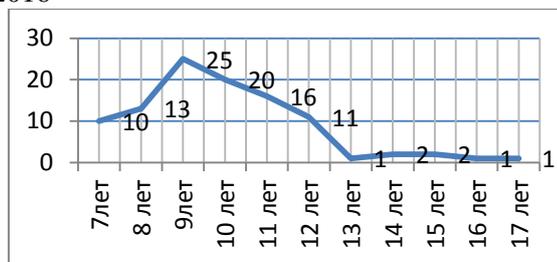
Обследовано 152 хоккеиста «Хоккейной школы Авангард» и АДЮСШОР «А.Кожевникова» 2004 г.р. Средний возраст составил  $14,06 \pm 2,16$  лет, средний «стаж» занятия хоккеем с шайбой  $8,25 \pm 1,75$  года. Исследования проводилось на базе «Хоккейной школы Авангард», НИИДЭУ, кафедре АФСМиГ и ВФД.

Методика и организация исследования. Анализ электрической активности миокарда проводился с помощью электрокардиографии (ЭКГ), которая регистрировалась в состоянии относительного покоя и после физической нагрузки по общепринятой методике в 12 стандартных отведениях. Запись кардиоритмограмм выполняли с использованием аппаратно-программного комплекса «Поли-спектр» фирмы «Нейрософт». Велоэргометрия (ВЭМ) проводилась на велоэргометре. В ходе велоэргометрии оценивали физическую работоспособность по методу PWC170 в кг/мин и показатели максимального потребления кислорода (МПК) в мл/мин/кг. Работа предполагала выполнение трех нагрузок возрастающей мощности (продолжительность каждой ступени 4 минут) третья нагрузка 30 секунд с возрастающей мощностью. Первоначальная мощность при первой нагрузке устанавливалась из расчета массы тела и спортивной специализации спортсменов, а ее увеличение при второй нагрузке осуществлялась в соответствии с показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС) в конце первой нагрузки [8].

Результаты исследования. В подростковом возрасте актуальность исследования сердечно-сосудистой патологии определена существенно изменившейся в последние годы структурой болезней сердца, увеличением частоты структурных аномалий сердца (врожденные пороки и малые аномалии развития сердца МАСС). Значимым в этом плане следует считать формирование структурно-функциональных изменений сердца на фоне профессионального занятия спортом лиц с недифференцированной дисплазией соединительной ткани (НДСТ) [4]. Возраст 11–17 лет является тем периодом, в котором отмечается максимальная реализация фенотипических признаков НДСТ [3]. В связи с этим представляется актуальным с позиции спортивной медицины изучение адаптационных способностей кардиореспираторной системы у подростков с фенотипическими признаками НДСТ.

Нами сделана попытка анализа функционального состояния сердечно-сосудистой системы у детей и подростков, интенсивно занимающихся спортом (спортивный стаж более 5 лет, не менее 12 часов в неделю), с недифференцированной дисплазией соединительной ткани. Были определены критерии физиологического и патологического ремоделирования сердечно-сосудистой системы, формирующегося вследствие длительных и интенсивных физических нагрузок.

Нами проведен анализ встречаемости НДСТ среди детей групп начальной подготовки (НП), УТГ и группы СС 1 (рис.1), малые аномалии сердца и сосудов (МАСС) выявлены у 62 % (95 из 152) детей. Наиболее частыми проявлениями диспластических изменений сердца являются ПМК и АХЛЖ .



Анализ электрической активности миокарда хоккеистов в возрастном аспекте выявил значительный процент отклонений в электрокардиографических (ЭКГ) исследованиях от нормы. В общей выборке у 34% хоккеистов отмечено ЭКГ без особенностей, в 66% случаев зарегистрированы выраженные или умеренно выраженные отклонения, что согласуется с ранее полученными результатами выявленных спортсменов с НДСТ. Нарушения электрической активности миокарда по данным ЭКГ у хоккеистов были представлены: нарушениями проводимости, возбудимости, автоматизма миокарда и процессов реполяризации желудочков. В возрастных группах 11–12 и 13–14 лет выявлены признаки T-infantile. У большинства спортсменов отмечалось сочетание нескольких ЭКГ- нарушений, что свойственно лицам с НДСТ.

Наибольшее количество нарушений ЭКГ выявлено в возрастной группе 11–12 лет, с возрастом происходит снижение количества спортсменов с патологическими отклонениями электрической активности миокарда.

Нарушения автоматизма чаще встречались в 11–12 и 15–16 летних возрастных группах хоккеистов и проявлялись в виде выраженной синусовой аритмии, миграции водителя ритма, с 17 лет у ряда спортсменов отмечена выраженная брадикардия. Синусовая аритмия, вследствие повышения тонуса блуждающего нерва, у юных спортсменов встречается чаще, чем у детей, не занимающихся спортом.

Из нарушений проводимости миокарда наиболее часто выявлялась неполная блокада правой ножки пучка Гиса, реже встречались синоаурикулярная и атриовентрикулярная блокада I–II степени, CLC - синдром (укорочение предсердно-желудочковой проводимости). Отклонения в проводящей системе сердца являлись преобладающими у хоккеистов 15 – 17 лет.

Предсердные и желудочковые экстрасистолы являлись свидетельствами нарушения возбудимости миокарда, выявлялись в основном в 11–12 лет в виде единичных суправентрикулярных и желудочковых комплексов, в остальных возрастных группах в единичных случаях.

Изменения в конечной части желудочкового комплекса, характеризующие процессы реполяризации, выявляются в большем проценте случаев у хоккеистов в 16–17 лет и связаны с электролитными нарушениями и процессами метаболизма сердечной мышцы, с этого же возраста выявляется гипертрофия миокарда различных отделов сердца.

Иностранные авторы, при интерпретации ЭКГ изменений, выделяют две группы нарушений электрической активности миокарда: распространенные до 80% (синусовая брадикардия, АВ – блокада первой степени, ранняя реполяризация желудочков и др.) и нераспространенные (менее 5%) (увеличение левого предсердия, гипертрофия правого желудочка, удлиненный или укороченный интервал QT, желудочковые аритмии и др.). Нераспространенные ЭКГ-изменения должны подвергаться дальнейшему анализу для исключения возможных сердечно – сосудистых заболеваний [3].

Большинство спортсменов при стандартной записи ЭКГ имели синусовый ритм, у 11 человек нами выявлен предсердный ритм и у 3 человек миграция водителя ритма от синусового узла к предсердным. Все изменения исчезали после нагрузки.

При сравнении показателей ЧСС выявлено, что у юных спортсменов ЧСС ниже, чем у лиц не занимающихся спортом, того же возраста. Брадикардия (снижение ЧСС менее 60 уд/мин.) нами выявлена почти у 50 % обследованных. «Рабочая» брадикардия характерна для спортивного сердца, что является отсутствием клиники, данные изменения не требуют дополнительного обследования и отвода от занятий спортом.

В среднем продолжительность интервала PR у юных спортсменов была  $147 \pm 21$  мс. У 14 спортсменов наблюдалось удлинение интервала PR выше 190 мсек, АВ блокада 1-2 степени встречалась только у 1 спортсмена, Кирилл С. Команда «Авангард» 1999г.р., на стандартной ЭКГ выявлялись эпизоды АВ блокады, что потребовало проведения дополнительного обследования (холтеровское мониторирование) были даны рекомендации по коррекции тренировочного процесса и режима дня, после чего ЭКГ нормализовалась.

Частота выявления у юных спортсменов 11-17 лет укорочение интервала PR на стандартной ЭКГ составляет 12 случаев.

29 человек имели на ЭКГ признаки замедления проведения или неполной блокады правой ножки пучка Гиса, причем эти изменения достоверно чаще регистрировались у юношей с НДСТ, это может быть обусловлено большей шириной межжелудочковой перегородки и большей массой миокарда у спортсменов

с НДСТ. Нарушение процесса реполяризации выявлено у 17 спортсменов, в большинстве случаев они проявлялись отрицательными Т зубцами в отведениях III, реже II.

Нарушения ритма сердца нами выявлены у 5 человек, у троих - одиночные желудочковые экстрасистолы на стандартной ЭКГ и двоих одиночные суправентрикулярные экстрасистолы, что также потребовало проведения холтеровского мониторирования.

Интервал QTc в среднем составил  $410 \pm 21$  мсек. У 10 игроков мы наблюдали удлинение интервала QTc выше 460 мсек. В целом, продолжительность интервала QT и QTc на исходной ЭКГ зависела от спортивного стажа, спортсмены с более длительным стажем, имели длиннее интервал QT на стандартной ЭКГ, что свидетельствует о влиянии спортивных тренировок на продолжительность электрической систолы сердца.

В течение всей нагрузочной пробы у 147 спортсменов наблюдался синусовый ритм, у 5 - в покое регистрировалась миграция водителя ритма у 6 - эти изменения регистрировались после нагрузки. У 1 спортсмена зарегистрирована суправентрикулярная экстрасистолия, в период восстановления. Количество экстрасистол колебалось от единичных до 4-5 в минуту. Было рекомендовано пройти дополнительно холтеровское мониторирование, частота суправентрикулярной экстрасистолии в течение суток колебалась до 1978 экстрасистол, были даны рекомендации по коррекции тренировочного процесса и режима дня, после чего ЭКГ нормализовалась и игрок был допущен до спортивных нагрузок с последующим контролем.

У спортсменов, имевших аритмию до проведения нагрузочного тестирования - 3 человека, частота экстрасистолии составила до 4500 за сутки и была достоверно выше, чем у хоккеистов, имевших желудочковую экстрасистолию на нагрузку. Редкая экстрасистолия у них, вероятно, обусловлена тем, что в периоде свободной активности они не достигают той ЧСС, при которой у них регистрируется желудочковая экстрасистолия в ходе нагрузочной пробы.

Выводы. Таким образом показатели функционального состояния сердца по данным ЭКГ) выявили у большинства юных спортсменов те или иные нарушения в работе сердца: у 36,2% обследованных наблюдались нарушения ритма и у 35,2% - нарушение проводимости: НБВППГ; АВ-блокада I ст.; симптом укороченного PQ. Нами установлено, что на процессы адаптации сердца к физическим нагрузкам оказывают влияние различные проявления синдрома дисплазии соединительной ткани, представленные малыми аномалиями развития сердца. Клинические проявления данной патологии характеризуются комплексом кардиальных и экстракардиальных симптомов. В связи с этим, рекомендуется проведение комплексного обследования и контроль ЭКГ, как в условиях относительного покоя, так и после дозированной физической нагрузки, для выяснения уровня адаптации растущего организма к тренировочным нагрузкам спортсменов с НДСТ с целью предупреждения развития перенапряжения и дезадаптации, достижения высоких спортивных результатов.

#### Литература:

1. Белозерова Л.М. Изучаем возрастную норму / Л.М. Белозерова // Медицина и спорт – 2006, №3-4 – стр. 20-22.
2. Бондарев С.А. Ранняя диагностика стрессорной кардиомиопатии (СКМП) /С.А. Бондарев // Кардиология СНГ. – 2006. Т.4. – №1. – с. 125.
3. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия: Монография. / Е.А. Гаврилова. – М.: Советский спорт, 2007. – с.200.
4. Иорданская Ф.А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов к нагрузкам в современном хоккее с шайбой / Ф.А. Иорданская //Вестник спортивной науки 2010 №3. – С. 33-38.
5. Макаров Л.М., Комолятова В.Н., Федина Н.Н. Динамика показателей реполяризации на нагрузке у юных спортсменов в спорте высших достижений. Спортивная медицина: наука и практика 2013; (3): 27-32.
6. Михайлова А.В., Смоленский А.В. Особенности клинической картины и показателей физической работоспособности у спортсменов с синдромом дисплазии соединительной ткани // Клиническая медицина 2004; 8: 44-48.
7. Нечаева Г.И. Нарушения ритма сердца при недифференцированной дисплазии соединительной ткани / Г.И. Нечаева и др. // Лечащий врач. — 2008. — № 6. — С. 65–69.
8. Причины и пути предупреждения внезапной сердечной смерти у юных спортсменов: Информационно-методическое письмо МЗ РБ / Л.В. Яковлева, И.М. Карамова, Р.Р. Раянова, С.Х. Юмалин. – Уфа. – 2010. – с. 12
9. Шляхто Е.В., Ардашев А.В., Макаров Л.М., Комолятова В.Н., и соавт. Национальные рекомендации по определению риска и профилактике внезапной сердечной смерти. Клиническая практика. №4 2012.
10. Electrocardiographic patterns and systolic and diastolic function of the heart in the highly trained football players with increased left ventricular mass / L. Mashhulia, N. Chabashvili, Z. Kakhbrishvili, V. Akhalkas, T. Chutkerashvili // Georgian. Med. News. – 2006. – №132. – P. 176 – 180.
11. The International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Periodic Health Evaluation of Elite Athletes // Br. J. Sports Med. – 2009. – 43. – PP. 631 – 643.

## К ВОПРОСУ ОБ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Понарина О.С., к.п.н., доцент преподаватель ГАПОУ «ЕМК имени К. С. Константиновой»  
Лытнев Н.С.- студент ГАПОУ «ЕМК имени К. С. Константиновой»

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, мотивационно-потребностная сфера, учащиеся старшего школьного возраста, анкетирование.

В последнее время специалисты отмечают, что остеохондроз позвоночника значительно «помолодел» [3,5,7,10].

Имеется множество теорий и гипотез, объясняющих причины остеохондроза позвоночника. Ряд авторов к причинам относят биохимические нарушения в межпозвонковых дисках. Другие - видят причину в аутоиммунных сдвигах. В последние годы появилась теория наследственной передачи остеохондроза позвоночника. Выдвигаются гипотезы о нарушении кровоснабжения позвоночника, в частности, при атеросклерозе. В перечень причин включают и биомеханические факторы и т.д. [1,4,6,8].

Большинство авторов [2,9,11] приходят к мнению объединить все выдвинутые теории и назвать заболевание «полиэтиологическим» или «мультифакторным», т.е. имеющим множество причин и факторов своего возникновения.

Однако без ответа остаются актуальные вопросы - почему катастрофически увеличивается число больных; почему с одинаковой частотой болят как люди, ведущие сидячий образ жизни, так и люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, в частности спортсмены; почему не сказывается различный режим питания; чем объяснить резкое омоложение заболевания и т.д.

Причины заболевания, по нашему мнению, надо искать в изменении образа жизни современного человека, вряд ли за несколько десятилетий так сильно могла измениться его биологическая структура.

Общеизвестно, что современный человек ведет «сидячий» образ жизни: в транспорте, на работе, дома, у телевизора и т.д. Большинство современных профессий связано с удержанием тела в наклоне, сидя, или стоя.

В положении стоя поясничные позвонки испытывают нагрузку, примерно равную весу тела. В положении сидя с прямой спиной, нагрузка на диски возрастает главным образом по причине «сглаживания» поясничного лордоза. В положении сидя с наклоном, увеличивается плечо рычага силы тяжести верхней половины туловища, что сопровождается увеличением компрессии мышечной тяги на диски. В положении с наклоном к вышеуказанному добавляется еще большее увеличение силы мышечной тяги для сохранения равновесия на малой площади опоры (стопы). Можно сказать, что поддержание «типичной» позы современного человека само по себе ведет к большой нагрузке на позвоночник.

Выходом из этой ситуации может быть занятия физическими упражнениями.

Сущность данного метода сводят к трём основным моментам:

во-первых, это - регулярное укрепление различных групп мышц, суставов и связок, что способствует наилучшему развитию их функций, а также координации;

во-вторых, определённая нагрузка оказывает тренирующее влияние на системы обеспечения движения, дыхательного аппарата, сердечнососудистую систему и обмен веществ;

в-третьих, регулярное выполнение определённого количества разнообразных упражнений, выработка стремления и способности делать их правильно и в заранее намечаемом объёме, помимо совершенствования процессов регуляции движений, способствует формированию характера и других важных черт.

Приступая к выполнению оздоровительных упражнений, следует руководствоваться следующими правилами:

- Первое правило: не прилагайте резких усилий к заостеневшим местам.
- Второе правило: выполняйте упражнение, соизмеряя нагрузки со своими возможностями.
- Третье правило: не стремитесь выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

Больным остеохондрозом рекомендуются такие средства, как упражнения в воде, плавание (особенно стилем брасс и кроль на спине), массаж.

Плавание – это идеальный вид спорта для больных, имеющих остеохондроз позвоночника, так как в воде нагрузка на позвоночник небольшая, движения.

Занятие оздоровительной ходьбой дает оздоровительный эффект лишь для начинающих и не подготовленных физически. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

В результате занятий оздоровительным бегом происходят положительные изменения в ряде показателей, характеризующих физическое состояние человека и способствующих укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма. Положительные изменения при беге наступают, как правило, не сразу, так как патологические процессы в опорных тканях формируются десятилетиями.

Рекомендуется включать в режим занятий физкультурой упражнения, укрепляющие мышечно-связочный корсет позвоночника, такие физические упражнения, как ходьба на лыжах - это прекрасное средство оздоровительной направленности.

Также следует использовать гимнастические упражнения, причем после проведения изометрической гимнастики можно приступить к динамическим упражнениям, постепенно увеличивая амплитуду.

Для стабилизации пораженного отдела позвоночника необходимо укрепление мышц туловища, тазового пояса и конечностей, для этого необходимо использовать также физические упражнения статического характера, вначале с малой экспозицией (2-3 с), а затем с нарастающей.

На состояние позвоночника большое влияние оказывает тонус мышц живота.

При выполнении различных упражнений необходимо чередование со специальными упражнениями на расслабление.

Оптимальный интервал для повторного выполнения соответствующей развивающей или поддерживающей нагрузки находится в пределах от 24 до 48 часов.

Не стоит забывать, что постоянное напряжение туловища и плечевого пояса у современного человека происходит на фоне слабого физического развития. Небольшая по величине, но хроническая нагрузка на одни и те же мышечные группы у людей, ведущих сидячий образ жизни, приводит к переутомлению этих мышц и снижению уровня их функциональных возможностей. У людей же, занимающихся тяжелым физическим трудом, в том числе у спортсменов, позвоночник подвергается выраженным острым нагрузкам. Как известно, во многих видах спорта имеются моменты выраженного статического мышечного напряжения для фиксации поз. Оно различно по интенсивности и времени у спортсменов различных специализаций, но имеет место всегда.

В результате анализа литературных источников можно сделать вывод, что при оздоровительных занятиях больным остеохондрозом позвоночника нужно соблюдать следующие рекомендации:

- использование многообразия средств, методов и форм занятий;
- соответствие содержания занятий индивидуальным особенностям и возможностям человека;
- сочетание самостоятельности и инициативы;
- самооценка информации о движениях;
- многолетние занятия в сочетании с нагрузкой, адекватной физическому состоянию, и обязательным контролем и самоконтролем.

#### **Литература:**

1. Брег, П.С. Позвоночник - ключ к здоровью, оздоровление позвоночника / П.С. Брегг, С.П. Махешваранда, Р. Нордемар. - СПб.: Лейла, 1994. - 340с.: ил.
2. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. - М.: Просвещение 1991. - 150 с.
3. Виноградов, Г.П. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие / Г.П. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. - Алматы, 2004. - 316 с.
4. Доленко, Ф.Л. Берегите суставы / Ф. Л. Доленко. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 112с. - (Физкультура и здоровье).
5. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 122 с.
6. Муравов, Н.В. Оздоровительный эффект физической культуры и спорта / Н.В. Муравов. - Киев: Здоровье, 1989. - 265 с.
7. Муравов, Н.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Н.В. Муравов. - Киев : Здоровье, 1973. - 130 с.
8. Преображенский, В.К. Нежность к пояснице / В.К. Преображенский. - СПб.: ТОО «Лейла», 1994. - 145 с.
9. Преображенский, В.К. Домашние способы лечения остеохондроза / В.К. Преображенский. - СПб. : ТОО «Лейла», 1994. - 158 с.
10. Шанько, Г.Г. Клинические проявления поясничного остеохондроза у детей и подростков / Г.Г. Шанько, С.И. Окунева. - Минск: Наука и техника, 1985. - 127 с.
11. Яковенко, Д.В. Методика комплексного воздействия при профилактике остеохондроза у молодежи / Д.В. Яковенко // Современные проблемы науки и образования. - 2007. - № 5. - С. 72

### **ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС**

Родионова Елена Геннадьевна, магистрант, научн.рук. Пономарева Елена Юрьевна, к.п.н.

Проблемы физического развития и укрепления здоровья в настоящее время являются наиболее актуальными. Лечебная физкультура в комплексном лечении различных заболеваний по праву занимает все большее место, особенно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в частности при коррекции нарушений осанки.

На сегодняшний день технологии фитнеса соответствуют всем требованиям, предъявляемым к упражнениям корректирующей направленности, и могут применяться как основное средство коррекции осанки. Учитывая факт повышенного интереса к новым методикам занятий, то они наиболее популярны в современном обществе, чем традиционные упражнения лечебной физической культуры и позволяют повысить интерес женщин к физической культуре, к собственному здоровью и сформировать устойчивую потребность в физических нагрузках [3].

Метод Пилатеса (Pilates), получивший свое название от имени автора методики Джозефа Пилатеса, представляет собой ряд несложных, но при этом действенных упражнений. Основная цель которых – вернуть человека к его природному состоянию, придать телу и позвоночнику силу, гибкость, выносливость, вновь научить его двигаться свободно, легко и пластично [5].

Медицинские исследования подтверждают эффективность упражнений по системе Пилатес в коррекции нарушений осанки и избавлении от болей в спине.

Большое значение в своей доктрине Пилатес уделял развитию и укреплению мышц живота, поясницы и таза, которые он назвал «центром». Формирование такого «мышечного корсета» является важной задачей, необходимой для формирования устойчивой осанки при статико-динамических нагрузках (другими словами, при движении и стоянии) [6].

Цель и методы исследования. Цель исследования - изучить эффективность применения упражнений системы Пилатес в физической реабилитации женщин с нарушением осанки

Экспериментальное исследование проводилось на базе с/к «Локомотив».

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- медико-биологические методы исследования: двигательно-функциональные тесты;
- метод математической статистики.

Первоначально нами была определена экспериментальная группа (ЭГ) количеством 8 человек, имеющие нарушения осанки, возраст которых 25-35 лет. В данной группе физкультурно-оздоровительный процесс осуществлялся три раза в неделю в течение 6 месяцев продолжительностью 45 минут каждое.

Результаты исследований.

В начале исследования было проведено анкетирование №1 с целью определения наиболее часто встречающихся последствий отклонения осанки участников ЭГ.

После проведения анкетирования были получены следующие результаты: 82% женщин имеют слабые, нетренированные мышцы; у 10% умеренно тренированные, у 8% тренированные.

Обострение болевых ощущений: 1 раз в два года встречаются у 10% опрошенных, ежегодно у 55%, более 2 раза в год у 35% опрошенных.

Далее была осуществлена разработка комплекса упражнений по системе Пилатес на занятиях лечебной физкультуры и ее апробация в ЭГ.

Перед началом выполнения комплекса и после было проведено анкетирование №2, с целью выявления уровня снижения болевых ощущений и оценка самочувствия участников до начала эксперимента и после.

Комплекс физических упражнений по системе Пилатес, разработанный для проведения эксперимента был направлен на:

- восстановление нормальной амплитуды движений в суставах грудного и поясничного отделов позвоночника;
- снятие спастического напряжения мышц спины;
- снижение болевых ощущений в грудном и поясничном отделах позвоночника;
- укрепление мышечного корсета позвоночника;
- развитие гибкости;
- повышение адаптации организма к физической нагрузке.

В итоге с помощью тестов были выявлены изменения показателей гониометрии осанки (нарушений симметрии «ромба Машкова»), гибкости и физической подготовленности участников ЭГ.

Чтобы доказать эффективность разработанного комплекса упражнений по системе Пилатес, необходимо выделить статистически значимую тенденцию в смещении (сдвиге) показателей. Для определения результатов «до» и «после» эксперимента мы использовали Критерий знаков G. Он дает возможность установить, насколько однонаправленно изменяются значения признака при повторном измерении связанной, однородной выборки.

Результаты измерения уровня симметрии «ромба Машкова» приведены в таблице 1, включив в нее столбец, необходимый для расчета по критерию знаков G (нарушение симметрии «ромба» свидетельствует о наличии нарушения осанки – сколиоза).

Таблица 1

№ участника группы п/п	Уровень до эксперимента	Уровень после эксперимента	Сдвиг
1	1,5±0,2	1,0±0,2	0,5
2	1,4±0,2	1,1±0,2	0,3
3	2,0±0,2	1,5±0,2	0,5
4	1,3±0,2	1,0±0,2	0,3
5	2,0±0,2	1,6±0,2	0,4
6	1,2±0,2	1,0±0,2	0,2
7	1,8±0,2	1,4±0,2	0,4
8	1,4±0,2	1,2±0,2	0,2

В столбце «Сдвиг» для каждого участника группы обозначается, насколько изменился его уровень симметрии «ромба Машкова» «до» и «после» эксперимента.

Общее число (сумма) нулевых сдвигов – 0

Общее число (сумма) положительных сдвигов – 8

Общее число (сумма) отрицательных сдвигов – 0

Так, отбросив нулевые сдвиги, получаем 0 ненулевых сдвигов.

Итак, оцениваем уровень достоверности различий нашей задачи. Воспользуемся таблицей 2, где общая сумма типичных сдвигов обозначается буквой n.

Таблица 2

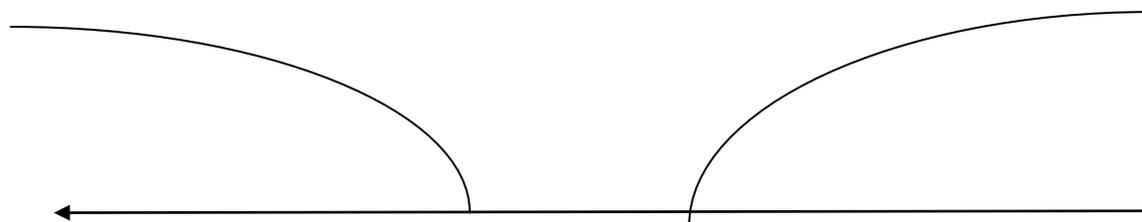
n	P	
	0,05	0,01
8	1	0

Более компактно соответствующую строчку таблицы 2 принято записывать следующим образом:

$$G_{кр} \begin{cases} 1 & \text{для } P \leq 0,05 \\ 0 & \text{для } P \leq 0,01 \end{cases}$$

Эта запись означает, что при уровне значимости в 5%, сумма нетипичных сдвигов не должна превышать 1, а при уровне значимости в 1% - 0. В данном случае  $G_{эмп} = 0$ .

Для большей наглядности строим «ось значимости», на которой располагаются как величины критических сдвигов, так и величина  $G_{эмп}$ , т.е. величина нетипичного сдвига (Рис. 1).

Рис. 1 Зона незначимости 0,01 0,05 Зона значимости  $G_{кр}=0$   $G_{кр}=1$ 

Использование «оси значимости» позволяет отчетливо видеть, что  $G_{эмп}=0$  совпало с критическим значением зоны значимости  $G_{кр}$  для 1%. Следовательно, можно утверждать, что полученный в результате эксперимента сдвиг уровня симметрии «ромба Машкова» статистически значим на 1% уровне. Иными словами уровень симметрии «ромба Машкова» участников эксперимента увеличился (повысился) статистически достоверно.

Аналогично мы провели исследование по остальным показателям: гибкости, силовой выносливости мышц живота и спины, что также позволило статистически достоверно подтвердить полученные положительные результаты (сдвиги).

**Выводы.** По результатам эксперимента можно сделать вывод, что комплекс физических упражнений по системе Пилатес представляет собой эффективную программу коррекции нарушений осанки, применение которой позволило добиться укрепления мышечного "корсета" туловища; увеличения амплитуды движений.

Хорошая переносимость данной формы занятий участниками эксперимента и отсутствие осложнений в ходе курса коррекции свидетельствуют о ее безопасности и адекватности возможностям занимающихся.

### Литература:

1. Жарков П.Л. Остеохондроз и другие дистрофические изменения позвоночника у взрослых и детей. М.: Медицина, 1994. 191с.

2. Дж. Патерсон. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах и последствиях заболеваний и травм / Пер. с англ. – М.: Издательство БИНОМ, 2012. – 480с., илл.
3. Понырко, Екатерина Александровна. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Понырко Екатерина Александровна; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта].- Санкт-Петербург, 2013.- 184 с.: ил. РГБ ОД, 61 13-13/463
4. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. - 608 с.
5. <http://fitfan.ru/trenirovki/form/3195-pilates.html>
6. <http://pilates-studio.kiev.ua/articles/pochemu-pilates-pomogaet-pri-bolyah-v-spine/>

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Саввина Н.П., Волокитин А.В., ФГБОУ ВО «ЛГТУ», г. Липецк

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты с ограниченными возможностями здоровья, мотивация, самостоятельные занятия.

На сегодняшний день дети-инвалиды представляют собой одну из самых уязвленных социальных групп. Теоретически, люди с ограниченными возможностями получают всестороннюю поддержку государства, а в некоторых случаях находятся полностью под его опекой. Но как показывает реальная жизнь, такие люди без профессиональной юридической поддержки оказываются абсолютно беспомощными из-за безразличного отношения граждан к этой социальной группе и отсутствия необходимых условий жизнедеятельности. Именно это делает инвалидов не совсем полноценными в общественной жизни.

В целом инвалиды составляют около 10% населения земного шара. С каждым годом число детей-инвалидов растет. По данным статистики, за несколько последних десятилетий их количество выросло в 13 раз. Например, в России 1980 году было зарегистрировано 50 тысяч детей с ограниченными возможностями, а к 2005 году это количество выросло до 593 тысяч. Хотя возможно у нас детей-инвалидов гораздо больше, поскольку нет единой системы учета таких детей.

Одним из условий интеграции инвалидов в социуме является возможность получить качественное образование в высших учебных заведениях. Исследования современного рынка трудоустройства показали, что инвалиды, закончившие тот или иной ВУЗ, имеют на 80% больше шансов найти работу, чем люди без высшего образования.

Физическое воспитание в качестве обязательной учебной дисциплины для студентов с ограниченными возможностями существует лишь декларативно. А в реальности оно совершенно не ориентированно на выполнение социального заказа – подготовку молодого специалиста, имеющего достаточный уровень здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую подготовленность, чтобы соответствовать требованиям квалификационной характеристике избранной профессии. Анализ ряда исследований (Е. Белозерова, Д. Зайцев, Г. Карпова, Е. Неберушина и др.), показывает, что в процессе обучения студентов-инвалидов отсутствует желание и потребность заниматься физическими упражнениями вообще и с целью здоровьесбережения в частности. Такой вывод является результатом недооценки роли физической культуры и студентами ВУЗа и их родителями, которые ищут различные пути для того, чтобы их ребенок не посещал занятия физической культуры.

С нашей точки зрения, проблема мотивации студентов-инвалидов к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой, приобретает особую актуальность, т. к. осознанное выполнение физических упражнений является самым действенным способом приобщения личности студента к здоровьесберегающей деятельности.

Цель исследования: определение мотивации студентов с ограниченными возможностями к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой.

Методы исследования. Для достижения цели исследования использовался метод опроса.

Основными задачами нашей исследовательской работы были определены:

- изучение мотивационно - целостного отношения студентов с ограниченными возможностями к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой;
- выявление причин, оказывающих негативное влияние на самостоятельную активность студентов к адаптивной физической культуре.

Одним из главных компонентов, составляющих структуру реабилитации студентов-инвалидов является самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Поэтому у студентов с ограниченными возможностями здоровья мотивация к физической деятельности должна стоять во главе физкультурно - оздоровительной деятельности.

В нашем исследовании была предпринята попытка определить влияние субъективных (отсутствие воли к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями; повышение утомляемости организма; нервно-психологическая неустойчивость; низкий уровень состояния здоровья и др.) и объективные (отсутствие благоприятных условий для самостоятельных занятий и др.) факторов на формирование мотивации студентов с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой.

С этой целью было проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты 1-2 курсов ФТФ, МИ и ФИТ Липецкого Государственного технического университета (всего 73 человека).

Результаты исследования. Проведенное нами исследование показало, что у большинства студентов с ограниченными возможностями на отсутствие мотивации к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой влияют следующие факторы:

- отсутствие воли к регулярным самостоятельным занятиям – 36%;
- отсутствие благоприятных условий к самостоятельным занятиям – 33,1%;
- повышение утомляемости организма – 16,6%;
- низкий уровень состояния здоровья (различные врожденные и приобретенные заболевания) - 14,3%.

Большая часть студентов с ограниченными возможностями не испытывает интереса к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой или не желает заниматься вообще. Среди них преобладает низкий уровень грамотности о здоровье и профилактике заболеваний. Они не достаточно знают цели и задачи физического образования, спорта и двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов с ограниченными возможностями постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным.

Главная цель учебных занятий физической культуры – формирование физической культуры личности, подготовка к социально – профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психического благополучия. Этого можно добиться, если педагог по физической культуре направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов, главный среди которых – мотивация к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой.

#### **Литература:**

1. В.Г. Григоренко, А.П. Глоба. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга: Метод. рек.-М.:Советский спорт, 1991. - 78с.
2. Глоба А.П. Нормативные основы физического воспитания инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Сборник научных трудов ЛНПУ.-Луганск, Альма-матер, 2002. №4.
3. Дубогай А.Д. и др. Методика физического воспитания студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Учебное пособие./А.Д.Дубогай, В.И.Завацкий, Ю.А. Карп. – Луцк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
4. Кудрявцев, М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации, учащихся / М. Д. Кудрявцев. – М.: АПК и ПРО, 2002.- 183 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ АКТУАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

В.К. Спирин, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки  
Л.В. Смирнова, директор МБОУ Средняя школа № 2, г. Великие Луки  
О.А. Чупехина, аспирант, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,  
методист МБОУ Средняя школа № 2, Великие Луки

Ключевые слова: актуализация, педагогический потенциал, двигательная активность, культура движений, формирование и коррекция осанки.

Введение. По данным Института гигиены детей и подростков, в школу поступает около 40% детей, имеющих от 2 до 5 нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, характеризующихся асимметрией плеч, сутулостью, деформацией нижних конечностей, плоскостопием и т.д. Коренным образом изменить подобную ситуацию, значимо улучшить качественные характеристики здоровья в исторически короткий срок не возможно без существенного увеличения числа детей и подростков, активно осваивающих ценности физической культуры [1]. Отсюда становится актуальным рассмотрение регулярной двигательной активности, включая процесс формирования жизненно важных локомоций и осанки в качестве объективного фактора укрепления и сохранения здоровья, повышения уровня физического развития подрастающего поколения, профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Подобный результат возможен в случае, если на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды будет обеспечена рациональная суммация

воспитательных, обучающих, развивающих и коррекционных эффектов в организации учебного процесса [2, 3].

Цель исследования – на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды ориентированной на формирование двигательной культуры обучающихся исследовать эффективность решения задач по формированию и коррекции нарушений осанки младших школьников.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на детях младшего школьного возраста имеющих дисбаланс в показателях силовой выносливости мышц спины правой и левой половин туловища. Для оценивания силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба исследуемый ложился поперек кушетки на бок так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки на поясе, стопы ног фиксированы. Определялось время удержания туловища в горизонтальном положении до произвольного отказа. Тестирование каждого исследуемого проводилось дважды с интервалом в 2 дня. Если в первый раз определение силовой выносливости начиналось с правой половины туловища, то в следующий раз – с левой половины туловища. Регистрировалось максимальное время удержания туловища в горизонтальном положении поочередно лежа на правом и левом боку. По результатам тестирования была отобрана группа мальчиков (n=16) в возрасте 9-10 лет, у которых разница в показателях силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба составляла более 6% с отсутствием внешних признаков нарушения осанки во фронтальной плоскости. В положении лежа линия остистых отростков имела срединное положение, лопатки, треугольники талии, ягодичные складки и т.д. устанавливались на одном уровне и симметрично. Разница более 6% в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба, является индикатором процессов, способствующих функциональным нарушениям осанки во фронтальной плоскости. Отобранные школьники были разделены на две группы по 10 исследуемых в каждой. На начало исследования учащиеся никакой другой двигательной активностью кроме обязательных уроков физической культуры не занимались и не имели существенных различий в показателях физической подготовленности и морфофункционального развития.

В экспериментальную группу (ЭГ) входили школьники, у которых подходы и правила к построению физкультурной активности на уроках физической культуры задавались на основе образовательно-обучающая направленность уроков физической культуры (обучение жизненно важным локомоциям, физическим упражнениям, формирование осанки). В этом случае формирование культуры движений младших школьников служит организационно-технологической основой объединяющей и суммирующей усилия учителя физической культуры с потенциалом всего педагогического пространства школы по созданию здоровьесформирующей образовательной среды в школе. Стимулируемое психофизическое развитие ребенка осуществлялось на основе суммации результатов деятельности учителя физической культуры, с результатами деятельности учителей предметников по формированию правильной осанки и позы при преподавании других дисциплин учебного плана и родителей в ходе контроля осанки и позы ребенка в домашних условиях. Физическая подготовка осуществлялась методом сопряженного воздействия.

Контрольную группу (КГ) составляли дети у которых содержательное наполнение урочного материала по предмету «Физическая культура» конструировалось на базе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, а процесс развертывания учебного материала во времени реализовывался на основе предметного способа прохождения материала в соответствии с ранее утвержденным тематическим планом, поочередно по видам осваивались двигательных действия с разной координационной основой. Предметом образования школьников по этой программе выступает физическая подготовка, а результатом освоения этого предмета – достижение заданных показателей физической подготовленности. Однако установка на целенаправленную физическую подготовку школьников, оформленная содержанием комплексной программы, не нашла эффективного решения в рамках школьных уроков физической культуры, и не является организационно-технологической основой объединяющей и суммирующей усилия учителя физической культуры с достижениями профессиональной деятельности всего педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей образовательной среды в школе. Физическая подготовка является специфическим предметом образования только для учителя физической культуры и не сопряжена с результатами педагогической деятельности остального коллектива учителей школы.

Очевидно, что суммация усилия учителя физической культуры по обучению технике выполнения жизненно важным локомоциям, правильной осанки с результатами деятельности всего педагогического коллектива по формированию осанки школьников, позволяют создать высокий уровень воспитания культуры движений у школьников, как основы решения задач активного здоровьесформирования учащихся. Результаты педагогического эксперимента по профилактике и коррекции нарушения осанки во фронтальной плоскости представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты педагогического эксперимента по формированию осанки средствами физической культуры

Контингент	Количество детей с разницей в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба более 6%				Количество детей с внешними признаками нарушения осанки			
	На начало пед. эксперимента		На окончание пед. эксперимента		На начало пед. эксперимента		На окончание пед. эксперимента	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Группа ЭГ	10	100	5	50	2	20	1	10
Группа КГ	10	100	10	100	2	20	5	50

В контрольной и экспериментальной группах количество школьников с разницей в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба более 6% и детей с внешними признаками нарушения осанки на начало педагогического эксперимента было одинаково. В КГ на момент окончания эксперимента не отмечается положительной динамики в формировании осанки по регистрируемым показателям, наоборот, увеличилось количество детей с внешними признаками нарушения осанки. В экспериментальной группе на окончание эксперимента у 5 (50 %) разница в показателях силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба составляла менее 6%, и уменьшилось количество детей с внешними признаками нарушения осанки. Акцент на формирование культуры движений в рамках предмета «Физическая культура» является предпосылкой эффективных методических решений психофизического развития школьников не только на занятиях физическими упражнениями, но служит организационно-технологической основой объединяющей и суммирующей усилия учителя физической культуры с достижениями профессиональной деятельности всего педагогического коллектива по решению задач активного здоровьесформирования школьников.

Механизм указанного интеграционного эффекта осуществляется следующим образом. В процессе преподавания дисциплин учебного плана педагоги контролируют осанку и позу ученика и тем самым обеспечивают необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала. Но вместе с тем статические мышечные напряжения при удержании правильной осанки и позы во время уроков и выполнения домашнего задания не только организуют поведение и деятельность обучающихся, нивелирует проявление негативных качеств, но суммируясь с результатами деятельности учителя физической культуры, стимулируют психофизическое развитие ребенка.

В экспериментальной группе путем обучения техники выполнения жизненно важных локомоций, позы и осанки, физических упражнений в процессе уроков физической культуры, так и формирования правильной осанки при преподавании других дисциплин учебного плана, на основе интеграции усилий педагогического потенциала образовательной среды стимулируется психофизическое развитие ребенка. Формирование двигательной культуры младших школьников обуславливает образование оптимальных координационных взаимодействий между различными группами мышц, а также эффективных моторно-висцеральных взаимодействий, оказывающих регулирующее и стимулирующее влияние на обмен веществ и на функции жизненно обеспечивающих систем организма. Предметом образования школьников в контрольной группе выступала физическая подготовка, а результатом освоения этого предмета – достижение заданных показателей физической подготовленности, не было предложено результативных методических решений по формированию двигательных умений и навыков, формирующих осанку и составляющих основу поведения ребенка

Нарушения осанки и позы вызывают дискомфортное психоэмоциональное состояние, понижают успешность учебной деятельности школьника, а в перспективе вызывают хронические болезни внутренних органов вследствие неудобного положения за партой в школе, обуславливающего формирование неоптимальных координационных взаимодействий. Поза и движение – динамические и неотделимые друг от друга явления. Поза изменяется при каждом движении, а движение – это собственно процесс изменения позы. Если двигательная деятельность ребенка реализуется на основе неоптимальных координационных взаимодействий, то, очевидно, их негативное влияние на процессы, определяющие рост, развитие и работоспособность детского организма. Причем процессы, обуславливающие проявления основных закономерностей роста и развития детского организма разворачиваются на фоне интенсивной умственной деятельности школьников. Сочетание физических нагрузок и умственной деятельности может осуществляться с разной степенью эффективности. В течение учебного года у школьника накапливается утомление, и применение на этом фоне двигательной активности с неоптимальным набором координационных взаимодействий могут служить фактором, нарушающим закономерности роста и развития детского организма, приводящим к нарушениям осанки.

Закключение. Теоретический анализ публикаций последних лет показывает острый недостаток научно обоснованных подходов к практике формирования здоровьесформирующей среды в образовательных

учреждениях. Это обуславливает низкую эффективность педагогической деятельности по решению задач активного здоровьесформирования обучающихся, и, как следствие, снижает эффективность действий учителя по обеспечению полноценного освоения школьниками знаний, умений и навыков, развитие их умственных сил и творческих способностей. Двигательная активность, организованная в рамках предмета «Физическая культура» имеет большие потенциальные возможности для оптимизации возрастной динамики развития организма, повышения его функциональных возможностей, профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепления здоровья. Реализация этих возможностей в значительной степени определяется технологическими решениями построения системы уроков физической культуры. Методически грамотная последовательность формирования и совершенствования механизмов координации двигательных действий и осмысление учащимися методики обучения технике выполнения физических упражнений является естественным мостиком, позволяющим осуществлять положительный перенос имеющихся координаций и знаний по методике обучения двигательным действиям на процесс формирования осанки школьника. На современном этапе развития общества актуализируется здоровьесформирующая функция физкультурного образования. Успешность осуществления этой функции в значительной степени определяется умением педагогов и семьи использовать наличие значительного педагогического потенциала в феномене физической культуры для оптимизации возрастной динамики развития организма, повышения его функциональных и адаптационных возможностей. Одним из перспективных подходов, который может стать методологической основой научного направления по созданию здоровьесформирующей среды в школе является совместная деятельность педагогического коллектива учителей школы и семьи посредством формирования у школьников культуры движений.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Здоровьесформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) /В.К. Бальсевич //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 5. - С. 2 – 6.
2. Спирин В.К. Формирование двигательной культуры младших школьников на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды /В.К. Спирин, Л.В. Смирнова, О.А. Чупехина //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. - № 3. – С. 5 -8.
3. Спирин В.К. Культура движений в качестве условия построения здоровьесформирующей образовательной среды в начальной школе /В.К. Спирин, Ю.А. Ярышкина, Л.В. Смирнова //Физическая культура в школе.- 2016. № 6. – С. 2 – 6.

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Селезнев В.В., Никифоров Д.Е., ФГБОУ ВО «РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева», Москва

Ключевые слова: спортсмены с ограниченными возможностями, адаптивный спорт, специализированные учреждения, организационные и методические аспекты подготовки спортсменов с ограниченными возможностями.

Введение. Анализ системы подготовки спортсменов с ограниченными возможностями показывает, что действующая система подготовки нуждается в существенной доработке на базе современных научных данных, в основе которых лежат организационно-методические основы спортивной подготовки, общие принципы теории и методики адаптивной физической культуры, закономерности поведенческих реакций спортсменов с ограниченными возможностями на стрессовые ситуации, изучение процесса социализации лиц с ограниченными возможностями на основе спорта и др.

По последним данным количество занимающихся физической культурой и спортом среди инвалидов от общего числа взрослых инвалидов составило около 3,5%, а среди детей-инвалидов – около 7%, что является явно недостаточным, хотя в 2004 году этот показатель составлял 1,5% и 2% соответственно [2,3,7].

Для подготовки спортсменов-инвалидов необходимо обладать специальными знаниями и умениями, так как тренировочный процесс таких спортсменов имеет свои особенности, свои технологии, свою методику [4].

С каждым годом людей с ограниченными возможностями в Российской Федерации становится больше, что требует особого внимания к развитию адаптивной физической культуры и спорта людей с инвалидностью.

Основная цель развития адаптивного спорта – дать людям с ограниченными физическими возможностями, в первую очередь, детям, подросткам и молодежи совершенствоваться духовно и физически, преодолевать трудности и побеждать, прежде всего, самого себя [6].

В настоящее время в России около 2 тысяч специализированных (коррекционных) образовательных учреждений (школ и школ-интернатов), где обучается около 300 тысяч учащихся.

Специализированные школы-интернаты классифицируются следующим образом: I типа для глухих и слабослышащих детей; II типа для слабослышащих детей; III типа для слепых и слабовидящих детей; IV типа для слабовидящих детей; V типа для детей с нарушениями речи; VI типа для детей с детским церебральным параличом; VII типа для детей с задержкой психического развития; VIII типа для детей с умственной отсталостью [5].

Цель исследования - определить организационные и методические факторы, обеспечивающие эффективность подготовки спортсменов с ограниченными возможностями в условиях специализированных учреждений.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; изучение специальной нормативно-правовой документации; анкетный опрос; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Основной задачей этапа высшего спортивного мастерства спортсменов с ограниченными возможностями в условиях специализированных учреждений является поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов-членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, Специальных олимпийских играх, Чемпионатах мира, Европы.

Для экспериментального исследования организационного и методического обеспечения подготовки спортсменов с ограниченными возможностями был осуществлен подбор испытуемых таким образом, чтобы выборочная совокупность была репрезентативной, т.е. максимально отражала черты генеральной совокупности.

Для этого специально подбирались тренеры, которые работают с различными группами спортсменов с ограниченными возможностями, работники управленческого аппарата специализированных учреждений с различным стажем работы и уровнем подготовленности.

Всего было обследовано 105 специалистов, из них 48 тренеров по различным видам спорта, которые работают со спортсменами с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, 15 специалистов, занимающихся административной работой (директора, завучи специализированных учреждений, руководители адаптивных спортивных школ, ДЮСШ, члены президиума спортивных федераций), 42 преподавателя вузов, которые ведут подготовку специалистов по адаптивной физической культуре. Среди специалистов, принявших участие в обследовании, было 57,5% мужчин и 42,5% - женщин. Стаж работы в сфере адаптивного спорта среди обследованных распределялся следующим образом: до 5 лет – 32,1%, до 10 лет – 20,5%, свыше 15 лет – 47,4%. Из них докторов педагогических наук – 11,4%, кандидатов педагогических наук – 23,8%, заслуженных тренеров СССР и России – 9,5%, специалистов, имеющих высшую категорию – 19%, I категорию – 8,5%, II категорию – 6,6%.

В результате анкетного опроса специалистов адаптивного спорта были получены данные, которые представлены в табл. 1.

Большинство опрошенных специалистов оценивают уровень развития адаптивного спорта в России на современном этапе как средний и ниже среднего (средняя оценка 4,6 баллов по десятибалльной шкале).

Уровень финансирования адаптивного спорта и материально-техническую базу специалисты оценивают как низкую (3,1±0,02 балла и 2,6±0,01 балла).

Тренеры, руководители и другие категории специалистов по адаптивному спорту отмечают низкий уровень нормативно-правовой базы (2,9±0,2).

Таблица 1. Результаты анкетного опроса специалистов по адаптивной физической культуре (n=105)

№ п/п	Показатели организационно-методической работы со спортсменами с ограниченными возможностями	Средняя оценка в баллах
1	Материально-техническое обеспечение процесса подготовки спортсменов с ограниченными возможностями	2,6±0,1
2	Уровень финансирования адаптивного спорта	3,1±0,2
3	Нормативно-правовое обеспечение адаптивного спорта	2,9±0,2
4	Зависимость спортивных результатов спортсменов с ограниченными возможностями: Уровень физической подготовки Уровень технико-тактической подготовки Уровень психологической подготовки	8,6±0,8 5,8±0,3 9,2±0,7
5	Главный результат тренерской работы в адаптивном спорте: Спортивный результат учеников Улучшение состояния здоровья Социальная адаптация спортсменов с ограниченными возможностями	9,4±0,6 9,3±0,4 9,8±0,5
6	Изменения личностных качеств спортсменов в результате	

	занятий адаптивным спортом: Стали более настойчивыми Способны к внутреннему самоконтролю Стали менее тревожными при возникновении непредвиденных ситуаций Стали стремиться к лидерству Стали проявлять самостоятельность при решении проблем Стали стремиться быть в коллективе	9,7±0,2 8,3±0,4 9,6±0,08 8,9±0,1 7,4±0,2 9,8±0,07
7	Факторы оптимизации системы подготовки спортсменов с особыми потребностями: Научно-методическое и информационное обеспечение Медико-биологическое обеспечение Материально-техническое обеспечение Финансовое обеспечение Нормативно-правовое регулирование	9,5±0,3 9,3±0,4 10 10 10

В результате анкетного опроса большинство специалистов основными нерешенными организационно-методическими проблемами на современном этапе развития адаптивного спорта считают вопросы, связанные с недостаточным уровнем финансирования и нормативно-правового обеспечения.

Недостаточный уровень нормативно-правового обеспечения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта сдерживает оптимальную управляемость, целенаправленность и гарантированность системы адаптивного спорта, препятствует разработке долговременной программы развития этой системы; определяет не стабильность ресурсного обеспечения спортивной системы в целом и на этой основе совершенствование средств и методов руководства адаптивным спортом.

Анализ существующего механизма и источников финансирования адаптивного спорта и адаптивной физической культуры в Российской Федерации показал, что обеспечение подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта осуществляется не в полном объеме, а существующая тенденция приоритетности финансирования олимпийских видов спорта привела к тому, что в отношении финансирования целого ряда паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта используется остаточный принцип [1].

Выводы. Несмотря на поддержку в развитии адаптивного спорта в специализированных учреждениях со стороны государства, существует ряд серьезных проблем. В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

#### Литература:

1. Агапцов С.А. Аналитическая записка по результатам экспертно-аналитического мероприятия «Эффективность использования бюджетных средств и федеральной собственности на развитие адаптивного спорта и адаптивной физической культуры в Российской Федерации» // Бюллетень Счетной палаты Российской Федерации. – 2011. - № 3 (159).
2. Никифорова О.Н. Влияние адаптивного спорта на социальную интеграцию и адаптацию детей с ограниченными возможностями / О.Н. Никифорова, Д.Е. Никифоров // Физическая культура, спорт - наука и практика. - № 2. - 2015. - С. 70-75.
3. О положении детей в Российской Федерации. Государственный доклад за 2006 год. – М.: Миздравсоцразвития России, 2006. – С.135-139.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2-х тт. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / под общей редакцией проф. С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2010. - 296 с.
5. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (утв. постановлением Правительства РФ от 12 марта 1997 г. N 288) //Интернет, Гарант информационно-правовой портал.

6. Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин В.А., Селезнев В.В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография. – М.: Изд-во РГСУ, 2012. – 196 с.
7. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Развитие адаптивного спорта в Российской Федерации на современном этапе (статистический анализ) // Физическая культура, спорт - наука и практика. - № 2. - 2016. - С. 48-54.

## **РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ**

Чикун Д.А., Николаева К.И.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, пространственная ориентировка, дети с депривацией зрения.

### **Введение**

Одной из наиболее актуальных проблем обучения и воспитания слепых детей была и остается проблема их ориентировки в пространстве и мобильности. Потеря независимости при передвижении — самая большая потеря из всех потерь незрячего ребенка в психологическом плане. Именно через потерю самостоятельности при передвижении слепой ребенок начинает чувствовать сложности сочетания всех аспектов жизнедеятельности: социальной, физической, эмоциональной, образовательной и психологической.

Понятие «пространственная ориентировка» трактуется рядом авторов неоднозначно (А. Г. Литвак 1998, М. Н. Наумов 1982, А.В. Солнцева 2000, др.). Литвак А.Г. дает следующее определение ориентации в пространстве: «представляет собой процесс определения человеком своего местоположения при помощи какой-либо системы отчета».

Полное нарушение функций зрительного анализатора представляет для незрячих детей барьер в процессе познания окружающего мира, который не позволяет им полноценно и гармонично развиваться, но не является непреодолимым. До недавнего времени, проблема ориентировки в специальных учреждениях занимались исключительно тифлопедагоги. Главной задачей этого процесса являлось развитие теоретических знаний по ориентировке в пространстве, но при этом недостаточно внимания уделялось освоению детьми практических навыков ориентировки в пространстве, в результате чего полученные теоретические сведения по ориентировке, не связанные с движением на практических занятиях, теряли свою значимость.

### **Актуальность исследования**

Развитие пространственной ориентировки в процессе физического воспитания решает такие важные коррекционные задачи образовательного процесса, как уменьшение чувства страха пространства, более свободное и самостоятельное передвижение в нем, непосредственное восприятие предметов, наполняющих пространство, что положительно сказывается на развитии познавательной сферы незрячих детей. Это осуществляется за счет созданию большего объема двигательных действий, правильного формирования основных локомоций, комплексного использования сохранных анализаторов, что позволяет развивать физические качества и повышать двигательные возможности незрячего ребенка.

В качестве средства развития пространственной ориентировки используется игровая деятельность как оптимальная для разностороннего развития детей школьного возраста. Несмотря на высокое значение игры в жизни детей, в литературе обнаруживается дефицит сведений о наиболее эффективных вариантах подбора игр и рекомендаций по их включению в различные части занятий, что обуславливает актуальность данного исследования.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать эффективность применения комплекса подвижных игр для детей младшего школьного возраста с депривацией зрения, направленного на последовательное освоение навыков ориентировки в схеме собственного тела и тела партнера, в пространстве школы и класса и в предметно-познавательном пространстве в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием.

Одной из главных задач исследования являлась разработка комплекса подвижных игр, направленного на формирование навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения и его внедрение в процесс адаптивного физического воспитания.

### **Методика и организация исследования**

В ходе исследования были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научно – методической литературы; анализ выписок из медицинских карт воспитанников; опрос (в форме анкетирования); тестирование; естественный педагогический эксперимент; математико – статистическая обработка данных исследования.

Анализ выписок из медицинских карт учащихся позволил нам выявить вторичные нарушения, сопутствующие отклонения и хронических заболеваний у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Опрос производился родителями младших школьников с депривацией зрения, с целью выявления дополнительной информации об их поведении и наличии двигательного опыта. Анкета состояла из 10 вопросов.

Заключение об эффективности специально разработанного комплекса подвижных игр осуществляли по показателям развития навыков пространственной ориентировки младших школьников с депривацией зрения до и после эксперимента.

Определение уровня развития навыков пространственной ориентировки производилось на основе контрольных тестов по А.В. Кручинину (1960) («Ходьба по прямой» 10 м, «Метание мяча» (5 попыток); «Коридор» (длина 5 метров, ширина 2 метра; 5 фишек в коридоре)).

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения школа-интернат № 1 им. К.К. Грота, Санкт-Петербург в период с сентября 2015 года по март 2016 года. Была сформирована группа детей из 7 человек в возрасте 9-11 лет (4 класс) с депривацией зрения. Занятия проходили 3 раза в неделю по 40 минут.

Полученные данные были обработаны в программе SPSS 20. Анализ данных проводился с использованием непараметрического статистического критерия Вилкоксона для проверки различий между двумя выборками парных измерений. Так же в работе использовался Т-критерий Стьюдента для параметрических данных.

Исследование проводилось в 3 этапа. На первом этапе, в период (с сентября 2015), проводилась теоретическая обработка данных научно-методических источников. Изучался опыт работы с детьми младшего школьного возраста с депривацией зрения. Это позволило определить методологические компоненты исследовательской работы: объект, предмет, цель и задачи. А также сформулировать гипотезу будущего исследования.

Кроме того, на этом этапе проводились беседы с родителями, что позволило выявить на сколько высока двигательная активность детей, занимается ли ребенок физической культурой вне школы или нет, что в свою очередь помогло составить план уроков по физическому воспитанию.

На втором этапе исследования, с сентября 2015 года по декабрь 2015 года, определялась эффективность специально разработанного комплекса подвижных игр в начале эксперимента (сентябрь 2015 г.) и после его проведения (декабрь 2015г.).

На третьем этапе исследования с января 2016 года по март 2016 года, была проведена статистическая обработка полученных данных, сформулированы выводы.

Характеристика детей исследуемой группы

В группу детей вошли семь человек с депривацией зрения. У четверых детей – астигматизм. Миопатия выявлена так же у четверых детей. У двух ребят зафиксирована амблиопия, глаукома у одного ребенка. Косоглазие прослеживается у двоих детей, отслойка сетчатки глаза выявлена у одного ребенка.

Из сопутствующих нарушений в анамнезе прослеживается нарушение осанки у всех детей, дизартрия у троих детей. У одного ребенка тугоухость 3-4 степени. У двоих детей контрактура тазобедренных суставов. Детский церебральный паралич – у одного ребенка. Высокорослость выявлена у двоих детей, ожирение 1 степени у одного ребенка. Плоско-вальгусная деформация стоп у троих детей.

Содержание комплекса подвижных игр

Используемый в ходе педагогического эксперимента комплекс подвижных игр, включенный в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с депривацией зрения, состоял из трех блоков.

Использование игр варьировалось по частям урока в зависимости от психоэмоциональных состояний занимающихся. Например, в подготовительной части использовали игры второго блока, направленные на развитие навыков пространственной ориентировки в схеме собственного тела и тела партнера.

В основной части урока были использованы игры первого блока. В заключительной части занятий использовали игры третьего блока для стабилизации психоэмоционального состояния занимающихся, подготовке их к дальнейшей учебной деятельности в школе.

Первый блок. При проведении игр использовался нетрадиционный инвентарь: парты, доски для написания слов, книги и другие предметы, с которыми дети встречаются в процессе обучения в школе (например: «Колокольчик», «Куда пойдёшь и что найдёшь?», «Вверху-внизу»).

Пример игры: игра «Куда пойдёшь и что найдёшь?». Перед игрой все дети разделяются на пары-команды перед полками с книгами. Педагог дает одному из детей в паре ощупать одну книгу, затем прячет книги на полке среди других книг и игрушек. После чего говорит, что книги нужно найти. Затем ведущий даёт инструкции каждой паре детей. Например: «сделайте 2 шага вперёд, 3 шага влево, ещё 1 шаг вперёд, ищите на нижней полке». Выигрывает пара-команда, которая быстрее нашла нужную книгу.

Второй блок подвижных игр: «Части тела», «Лицом друг к другу», «Синхронное плавание».

Пример игры: игра «Части тела». Один из игроков дотрагивается до какой-либо части тела своего соседа, например, до левой руки. Тот говорит: «Это моя левая рука». Начавший игру соглашается или опровергает ответ соседа. Игра продолжается по кругу. Выигрывает тот, кто допустит меньше ошибок. Время для размышления не ограничивается.

Третий блок – ориентировка на парте, ориентировка на доске, ориентировка в бытовых ситуациях: игры: «Найди магнит», «Геометрический диктант», «Парные детали».

Пример игры: игра «Парная деталь». Дети делятся на две команды и встают в шеренгу на расстоянии 4 метров от разметки. У каждой команды в корзине есть набор деталей. На противоположной стороне игровой зоны в другой корзине – пары деталей (пара «болт-гайка», пара «банка-крышка», пара «ключ-замок» и т. п.). В целом — по одной детали из каждой пары на противоположных сторонах. По сигналу учителя и его словесной инструкции учащиеся должны по очереди взять нужную деталь, подойти к корзине (на полу – разметка для контроля направления движения), найти пару во второй корзине, соединить детали и положить рядом с корзиной. Обратно вернуться любым способом. Выигрывает команда, которая за меньшее время правильно подобрала пары и в заданной педагогом последовательности.

#### Результаты исследования

Результаты тестирования развития навыков пространственной ориентировки по тесту № 1 показали значимые различия средних значений двигательных возможностей до проведения эксперимента  $93,7 \pm 19,2$  и после  $50,4 \pm 13,9$  при уровне значимости, равном 0,03. Статистический вывод:  $p \leq 0,05$ , что говорит о достоверности результата. Таким образом, после проведенного эксперимента уровень развития навыков пространственной ориентировки у детей с депривацией зрения изменился к лучшему. По результатам теста № 1 для оценки уровня развития навыков пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения, «Ходьба по прямой линии» за единицу измерения брали отклонение от линии, измеряемое в сантиметрах. До начала эксперимента у всех занимающихся отклонение от линии составляло интервал от 32 до 180 см. У всех занимающихся показатель отклонения от прямой после эксперимента снизился, максимальное значение отклонения – 64 см, минимальное – 12 см, что говорит о положительном влиянии разработанного комплекса подвижных игр.

Результаты тестирования развития навыков пространственной ориентировки по тесту № 2 показали значимые различия средних значений двигательных возможностей до проведения эксперимента  $7,5 \pm 2,4$  и после  $17,4 \pm 1,8$ . Уровень значимости равен 0,02. Статистический вывод  $\leq 0,05$ , что говорит о достоверности результата. По результатам теста № 2 для оценки уровня развития навыков пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения, «Метание мяча» (5 попыток), результат измеряли в баллах. До начала эксперимента минимальное значение показателей теста № 2 составляло 0 баллов. Максимальное значение – 19 баллов. После проведения эксперимента минимальное значение показателей теста № 2 составило 12 баллов, а максимальное значение 25 баллов. Что говорит о положительном влиянии разработанного комплекса подвижных игр.

Тест № 3. «Коридор». Задача испытуемых заключалась в том, чтобы пройти по коридору с фишками и сбить меньшее количество фишек. Единицы измерения – сбитые фишки. Результаты тестирования оценки развития навыков пространственной ориентировки показали значимые различия средних значений двигательных возможностей до проведения эксперимента  $2,1 \pm 0,3$  и после  $0,71 \pm 0,2$ . Уровень значимости равен 0,04. Статистический вывод  $\leq 0,05$ , что говорит о достоверности результата.

По результатам тестирования «Коридор» для оценки уровня развития навыков пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения, результат измеряли в количестве сбитых фишек. До начала эксперимента все испытуемые, выполняя тест, сбивали минимум одну фишку, максимум 3 фишки. После проведения эксперимента двое испытуемые не сбили ни одной фишки, а пять испытуемых сбили по одной фишке. Это говорит о положительном влиянии экспериментального комплекса подвижных игр, направленного на развитие навыков пространственной ориентировки, для детей младшего школьного возраста с депривацией зрения

#### Выводы

1. Анализ научно-методической литературы по вопросам депривации зрения у детей младшего школьного возраста, выявил этиологию и патогенетические механизмы нарушения депривации зрения, особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Был произведен анализ литературных источников, касающихся развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения, рассмотрены аспекты применения подвижных игр. Было установлено, что в литературе имеется дефицит информации о способах выбора оптимального набора игр для развития пространственной ориентировки, нуждающийся в восполнении.

2. Был разработан и внедрен в процесс адаптивного физического воспитания комплекс подвижных игр для развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения. Комплекс состоял из трех блоков: в первом блоке занимающимся были предложены подвижные игры, направленные на развитие навыков пространственной ориентировки в классе,

спортивном зале и за партой. Второй блок подвижных игр был направлен на развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела и тела партнера. Третий блок подвижных игр был направлен на развитие навыков ориентировки в предметно-познавательном пространстве. Особенностью комплекса игр является его направленность на установление межпредметных связей и последовательность включения блоков в структуру урока.

4. По результатам проведения тестирования № 1, 2, 3 для оценки навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, было выявлено, что результаты после эксперимента улучшились. Результаты тестирования свидетельствовали, что до проведения эксперимента показатели среднего значения составляли  $93,7 \pm 19,2$ ;  $7,5 \pm 2,4$ ;  $2,1 \pm 0,3$  соответственно, а после проведения эксперимента  $50,4 \pm 13,9$ ;  $17,4 \pm 1,8$ ;  $0,71 \pm 0,2$ . Статистический вывод  $\leq 0,05$ , указывает на достоверность полученных результатов. Статистические данные указывают на положительном влиянии экспериментального комплекса подвижных игр, направленного на развитие навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения. Полученные результаты исследования позволяют рекомендовать разработанный комплекс для внедрения в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

#### **Литература:**

1. Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих: Ученое пособие / А.Г. Литвак; Российский государственный педагогический Университет им. А.И. Герцена. – СПб.: Издательство РГПУ, 1998. – 271 с.
2. Наумов, М.Н. Обучение слепых пространственной ориентировки /М.Н. Наумов/: Учебное пособие. – М : ВОС, 1982. – 115 с.
3. Ростомашвили, Л. Н. Личностные особенности подростков с нарушениями зрения // Диагностика, развитие и коррекция сенсорной сферы лиц с нарушениями зрения: Материалы Междун. научно-пед. конф. тифлопедагогов и незрячих учителей, посвященной 200-летию РГПУ им. А.И. Герцена /Ред. Е.М. Папина. - М.: Логос, 2000. - С. 79-80.
4. Сверлов, В.С.. Пространственная ориентировка слепых [звукозапись] / В.С.Сверлов; читает А. Виноградов.- СПб. : СПбГБС, 2003.- 5 мфк. (07 час. 30 мин.) : 4,76 см/с, 2 дор.- С изд.: М.: Уч. пед. гиз, 1951.
5. Солнцева, Л.И. Некоторые особенности психического развития детей с нарушениями зрения в современных условиях /Л.И. Солнцева/: Дефектология. - 2000. - № 4. - С. 3-8.

#### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛУ ДЕВУШЕК 12-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

Шестакова Д.В., Мелихов В.В., Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) г. Москва

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА.** Инвалиды, нарушения слуха, футбол, девушки, обучение двигательным действиям, адаптивный спорт.

**ВВЕДЕНИЕ.** В Российской Федерации отмечается устойчивая тенденция роста детской инвалидности. В настоящее время 1,7 миллионов детей, проживающих в Российской Федерации, относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья. В это число входит более 353 тысяч детей дошкольного возраста. По данным статистики с врожденными проблемами слуха рождается примерно 3 ребенка из 1000. К возрасту 1 год дополнительно еще 1-2 малыша из 1000 начинают испытывать трудности со слухом. К школьному возрасту примерно 6-10 детей из 1000 имеют снижение слуха. По данным Минздравсоцразвития, в России насчитывается около 200 тысяч инвалидов по слуху и слабослышащих граждан, что составляет 10-15% населения с органиченными возможностями [2].

По данным Всемирной Организации Здравоохранения в 1999 году в России было около 600 тысяч детей и подростков с нарушениями слуха, из них лишь 147 тысяч состояло на учете в сурдологических кабинетах [1].

Дети с нарушениями слуха имеют различные вторичные отклонения, среди которых можно выделить такие как: относительная замедленность овладения двигательными навыками [4], трудность сохранения статистического и динамического равновесия [3], относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве и другие не мало важные для социализации качества.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Футбол - популярная во всем мире игра, как среди юношей, так и среди девушек. Его можно рассматривать как ценное социализирующее-рекреативное средство физической культуры именно для девушек с нарушениями слуха, у которых необходимо в широком спектре воздействовать на физиологические, а также психологические системы организма и для удовлетворения в данной группе естественной потребности в эмоциональном выбросе и разнообразных движениях.

Чем раньше ребёнок начнёт заниматься футболом, тем легче у него получится овладеть всеми необходимыми специальными навыками и качествами, для коррекции вторичных отклонений и соответственно для достижения спортивных результатов.

Целенаправленное проведение занятий по футболу требует разработки специальной методики обучения и контроля на начальном этапе спортивной подготовки, которые должны учитывать особенности физического, функционального, психического развития девушек 12-14 лет, а так же учитывать гендерные различия с юношами того же возраста.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Экспериментальное обоснование методики обучения игре в футбол девушек с нарушениями слуха 12-14 лет.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для проверки выдвинутой гипотезы нами был организован педагогический эксперимент.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (Апрель – Июнь 2015г) проводился анализ научно-методической литературы по тематике исследования, наблюдение, была разработана и апробирована методика занятий футболом с девушками, возраста 12-14 лет, имеющими нарушения слуха.

На втором этапе (Июль – Октябрь 2015г) был проведён педагогический эксперимент и получены экспериментальные данные.

На третьем этапе (Октябрь – Январь 2015г) обрабатывались и анализировались результаты исследования.

Экспериментальная часть проводилась на базе специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интернат №52 для глухих и слабослышащих детей г. Москва.

В эксперименте приняли участие 16 девушек с нарушениями слуха (слабослышащие) в возрасте 12-14 лет. Из них были сформированы 2 группы: экспериментальную группу (ЭГ) составили 8 девушек и контрольную группу (КГ) составили 8 девушек.

Испытуемые экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике занятий футболом. Девушки контрольной группы занимались футболом в школе-интернате №10 II-го вида. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 мин каждое, всего было проведено 36 учебно-тренировочных занятия

Перед педагогическим экспериментом и после были проведены контрольные испытания.

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ С ДЕВУШКАМИ 12-14 ЛЕТ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ СЛУХА.** При изучении научно-методической литературы, было выяснено, что девушки имеющие нарушения слуха возраста 12-14 лет, так же имеют вторичные отклонения в двигательной сфере, такие как нарушения координации и ориентации в пространстве.

В связи с этим, была разработана методика занятий футболом с девушками, имеющими нарушения слуха. При разработке методики нами было выделено 3 этапа: подготовительный, коррекционный, развивающий. Сама методика состоит из нескольких блоков, классифицирующих основные этапы: общая физическая подготовка, обучение техническим действиям, коррекционные упражнения (рис. 1).



Рис. 1. Структура методики занятий футболом с девушками 12-14 лет, имеющими нарушения слуха

1. бщая физическая подготовка

В блоке ОФП нами применялись упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости. Для этого были использованы различные беговые упражнения (бег с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием бедра, скрестный бег, челночный бег, олений бег,

бег спиной, бег из исходного положения сидя спиной к направлению и т.д.); упражнения с отягощением собственного веса (Отжимания, приседания, выпады и т.п.); упражнения для воспитания гибкости.

## 2. Обучение техническим действиям.

Обучение техническим действиям в футболе следует начинать с обучения владения мячом, в которое входит контроль и ведение мяча (способ перемещения с мячом). Нами были подобраны основные способы ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы. Следующим последовательным действием в обучении стал приём (остановка мяча) и передача мяча. При обучении ударным приёмам техника осваивалась с помощью ударов в створ ворот, удары по движущемуся мячу, удары по мячу в движении, удары по мячу на точность.

Поэтапно физическая подготовка и обучение техническим действиям девушек 12-14 лет с нарушениями слуха раскрыта в плане-графике (рис. 2).

Этапы	Подготовительный					Развивающий					Коррекционный									
	июль					август					сентябрь					октябрь				
Месяц																				
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Средства																				
Беговые упражнения	+	+	+	+	+															
Сложнокоординационные беговые упражнения						◇	◇	□	○	○										
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОРУ с отягощением собственного веса										+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Жонглирование мячом	◇	◇	◇	◇	□	□	○	○												
Ведение мяча по прямой			◇	◇	◇	□	□	○												
Ведение мяча по различным траекториям									◇	◇	◇	□	□	□	○	○	○			
Приём мяча	◇	◇	□	□	○	○														
Передачи мяча	◇	◇	□	□	○	○														
Приём и передачи мяча в движении							◇	◇	□	○	○	○								
Имитационные ударные упражнения	◇	□	○																	
Ударные упражнения				◇	◇	□	□	○												
Ударные упражнения в движении									◇	◇	□	□	○	○						
Облегчённые координационные игры						◇	◇	□	□	○	○									
Игры на ориентирование в пространстве и координацию												◇	◇	□	□	○	○			
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

+ - упражнения простые по структуре ◇ - разучивание □ - закрепление ○ - совершенствование

Рис.2. План-график методики обучения футболу девушек 12-14 лет с нарушениями слуха

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для проверки выдвинутой гипотезы, что разработанная нами методика будет способствовать эффективному обучению девушек с нарушениями слуха футболу, а также воспитанию физических качеств и двигательных способностей, что в дальнейшем послужит росту спортивного мастерства и успешной социализации, был проведён педагогический эксперимент. Испытуемые экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике занятий футболом. Девушки контрольной группы занимались адаптивным физическим воспитанием в рамках учебной программы школы. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 мин каждое, всего было проведено 36 учебно-тренировочных занятий.

Сравнивались результаты тестирования в ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента. Все результаты подверглись статистическому анализу. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента, различия достоверны при  $p < 0,05$  ( $t_{\text{ст}} = 2,14$ ).

Таблица 1. Сравнение результатов тестирования физической подготовки после педагогического эксперимента в КГ (n = 8) и ЭГ (n = 8)

Тесты	КГ после эксперимента	ЭГ после эксперимента	t	p
	X ± δ	X ± δ		
Тест Купера (м)	1758,7 ± 87,5	1801,2 ± 31,4	1,3	> 0,05
Бег на 30 м (сек)	5,15 ± 0,1309	5,05 ± 0,1414	1,7	> 0,05
Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз за 1 мин)	37,25 ± 1,5811	36,8 ± 1,16420	0,5	> 0,05
Прыжки в высоту (см)	37,2 ± 1,9820	38,2 ± 1,6690	1,1	> 0,05
Наклон вперед сидя (см)	13 ± 1,6035	12,8 ± 1,2464	0,2	> 0,05

\*Достоверность различий  $p < 0,05$  ( $t_{\text{ст}} = 2,14$ )

Сравнение результатов тестирования физической подготовки после педагогического эксперимента в КГ и ЭГ не выявили достоверных различий в данных выборках.

Таблица 2. Сравнение результатов оценки владения техническими навыками в футболе после педагогического эксперимента между КГ (n = 8) и ЭГ (n = 8)

Тесты	КГ после эксперимента	ЭГ после эксперимента	t	p
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Удар в цель (кол-во попаданий)	4,1±0,8345	7,7±1,0350	*5,7	>0,05
Жонглирование мячом (кол-во касаний)	3,8±0,8345	6,25±1,0350	*3,1	>0,05
Ведение мяча (сек)	36±3,2950	29,3±8468	*3	> 0,05
Приём и передача мяча (кол-во за 30 сек)	13±1,3093	16±1,19522	*4,8	>0,05
Слаломный тест (сек)	31,525±2,502	26,28±1,061	*3,5	>0,05

\*Достоверность различий  $p < 0,05$  (t-тест = 2,14)

В представленной таблице, во всех тестах имелись достоверные различия, что свидетельствует значительному улучшению показателей в ЭГ по сравнению с КГ. В результате педагогического эксперимента у слабослышащих девушек экспериментальной группы наблюдалось увеличение прироста показателей тестируемых физических качеств (таблица 1). В среднем показатели физической подготовки увеличились на 15,6%, а процент увеличения уровня владения техническими навыками составил 43,5% по сравнению с результатами контрольной группы (таблица 2). Помимо общего улучшения показателей, большую роль сыграл прирост результата Слаломного тестирования (20%), из которого следует значительное улучшение зрительно-моторной координации, а соответственно улучшение ориентации в пространстве и на игровом поле.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показывают, что разработанная нами методика способствует эффективному обучению девушек с нарушениями слуха футболу, а также воспитанию физических качеств и двигательных способностей, что в дальнейшем послужит росту спортивного мастерства и успешной социализации.

**ВЫВОДЫ.** Совокупность полученных результатов исследования подтвердили гипотезу и позволили оценить эффективность применения методики занятий футболом, для девушек 12-14 лет имеющих нарушения слуха. Результаты оценки экспериментальной методики позволяют рекомендовать её для применения на занятиях АФВ и АДР для девушек с нарушениями слуха с целью эффективного обучения футболу с последующим ростом спортивного мастерства, воспитанию физических качеств и двигательных способностей, что в дальнейшем обеспечит успешную социализацию.

#### Литература:

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годин. – Т. изд-во им.Ибн-Сины, 1991. - 156 с.
2. Байкина, Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих :учеб. – метод. рекомендации /Н.Г. Байкина, Б.В. Сермеев. – М.: Советский спорт, 1991. - 61 с.
3. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2009. - 200 с.
4. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский // под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика. – 1991. - 480 с.

### **СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПРИЁМАМ МАССАЖА И САМОМАССАЖА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Шрамко И.Н., МБОУ «СОШ №11» г. Старый Оскол

Ключевые слова. Здоровье, здоровый образ жизни, деятельность учителя, массаж, самомассаж, системно-деятельностный подход.

Введение. На сегодняшний день факты, говорящие о состоянии здоровья российских школьников устрашающие. Здоровых детей становится всё меньше: по разным данным, это 15 – 20% от общего числа всех обучающихся. Причин такого положения много: экология, хронические заболевания, недостаточность двигательной активности, перевозбудимость от социальных проблем и чрезмерных учебных нагрузок, психическое напряжение, стрессы.

Один из наиболее сложных участков деятельности общеобразовательных школ в целом и специалистов физического воспитания в частности является работа с ослабленными и больными детьми. Специальная медицинская группа предназначена для детей, имеющих значительные изменения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Формирование таких групп осуществляется на основании

углубленного медицинского осмотра. Комплектование групп производится либо по характеру заболеваний, либо с учётом принципа объединения учащихся по параллелям.

Основными задачами физического воспитания при организации занятий с обучающимися отнесенными к специальной медицинской группе являются:

- укрепление здоровья и улучшение показателей физического развития физической подготовленности;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- содействие формированию здорового образа жизни;
- овладение оздоровительными комплексами упражнений;
- обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- обучения методам самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

При подборе средств и методов физического воспитания, используемых в работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, деятельность учителя направлена на то, чтобы их максимально разнообразить. Согласно высказыванию древнегреческого врача Гиппократ: «Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека». Любой учитель, работающий творчески, понимает что, занимаясь с детьми, отнесёнными к специальной медицинской группе необходимо не только выполнять учебный план, но привить стойкий интерес к занятиям физической культурой, вооружить их знаниями и умениями.

В основе нового Федерального государственного образовательного стандарта лежит системно-деятельностный подход. Главная цель системно-деятельностного подхода в обучении состоит в том, чтобы пробудить у человека интерес к предмету и процессу обучения, а также развить у него навыки самообразования.

Использование системно-деятельностного подхода при обучении приёмам массажа и самомассажа, овладение ими и применение их на практике обучающимися открывают уникальные возможности, которые по-настоящему еще никогда не использовались в процессе преподавания физической культуры в школе в рамках общеобразовательного урока.

Методика массажа и самомассажа является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное - служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

Цель обучения – овладение практическими навыками выполнения массажных приемов.

Актуальность - применение приемов массажа, самомассажа для оздоровления, снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности на занятиях физической культурой, спортом и в повседневной жизни.

Процесс обучения массажу, самомассажу условно можно разделить на три–четыре этапа.

I этап. Введение отдельных приёмов массажа, самомассажа, как один из способов релаксации. Основной задачей здесь, является заинтересовать учащихся.

II этап. Основные принципы и основы массажа. В этот этап входит изучение теории массажа, исторические сведения, работы известнейших специалистов по данной проблеме (Васичкин В.И., Дубровский В.И. т.д.)

III этап. Приёмы массажа, самомассажа.

На этом этапе работа ведется непосредственно обучению приёмам массажа, самомассажа.

IV этап. Применение массажа, самомассажа при травмах и заболеваниях.

Этот этап включает в себя различные лечебные методики, которые отличаются способами проведения.

На I этапе, элементы массажа вводятся в процессе урока с целью снятия напряжения и расслабления.

На II этапе, обучающимся предлагается выполнение творческих работ, презентаций по темам: «История массажа», «Виды массажа», «Массаж в повседневной жизни», «Значение массажа в процессе регулярных занятий физическими упражнениями». Проводится урок в форме конференции, на котором ученики защищают свои работы, рассуждая об актуальности данной темы.

Всё это позволяет создать ситуацию успеха, вселяет в ребят уверенность в своих силах и повышает интерес к занятиям.

Третий и четвёртый этапы включают в себя планомерное обучение и овладение приёмами массажа и самомассажа. Для этого на каждом уроке отводится 5-6 минут. В ходе обучения технике основных приёмов массажа, ученики узнают о механизме воздействия выбранного приёма на организм занимающихся.

Сформировав у обучающихся навыки выполнения основных приёмов массажа, приступаем к изучению самомассажа. А затем обучаем применению всех изученных приёмов непосредственно к тем

заболеваниям, которые наиболее часто встречаются у детей занимающихся в специальной медицинской группе. Например, при таких заболеваниях как плоскостопие, болезнь Осгуд-Шляттера, переломы нижних конечностей дети овладевают приёмами отсасывающего массажа, с целью снятия болевых ощущений, отёчности, напряжения.

Для итогового контроля с целью проверки знаний и навыков выполнения массажа, самомассажа разработаны варианты тестов и целевого задания.

В ходе обучения приемам массажа, самомассажа на уроках физической культуры учеников отнесённых к специальной медицинской группе выполняются в полной мере и образовательная, и оздоровительная, и воспитательная задачи. Обучение школьников приемам массажа и самомассажа способствует не только формированию навыков выполнения массажных приёмов, но и позволяет повысить интерес к самому предмету физической культуры, а также способствует развитию творческих способностей обучающихся.

#### **Литература:**

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. – М.: «Просвещение»,2002. - С. 182-183.
2. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – М.: «Гиппократ»,1998. - С. 4.
3. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. – М.: «РИС», 1979. – С. 75 – 78.

**РАЗДЕЛ V.**

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ**

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Князева В.В., Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
г. Смоленск

Ключевые слова: педагогический процесс, личность, совместная деятельность, физическое воспитание, педагогическая модель.

Введение. Принимая во внимание современную концепцию воспитания физической культуры как активное воздействие не только на физические способности человека, но и прежде всего на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом образе жизни, педагоги, тренеры понимают насущную потребность перестройки работы по физическому воспитанию населения и, в первую очередь, молодежи.

Передовой опыт педагогов, тренеров убеждает в том, что эффективность их деятельности по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом, а главное – обращению сознания занимающихся к пониманию и принятию физической культуры как жизненно важной ценности, во многом обусловлено степенью усвоения и совершенствования ими педагогических основ воспитательной деятельности [2].

Актуальность исследования. Наиболее трудной задачей, которую приходится решать родителям, воспитателям, педагогам, тренерам, преподавателям в современном обществе является формирование у детей дошкольного и школьного возраста стремления и готовности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Поиск путей решения этой задачи привел как исследователей, так и педагогов-практиков к убеждению в том, что одним из таких направлений является привлечение школьников, особенно младшего школьного возраста, к совместной деятельности как со взрослыми (преподавателями, тренерами, педагогами, родителями), так и со своими сверстниками.

Данное положение детерминировано тем, что совместная деятельность, как социально-психологический феномен:

- повышает активность детей младшего школьного на занятиях в процессе спортивной деятельности, в том числе и на уроках физической культуры;
- удовлетворяет потребность в целенаправленной двигательной активности, телесном здоровье, преодолении гиподинамии и гипокинезии;
- удовлетворяет потребность в общении и культурном обогащении;
- способствует совершенствованию физических и координационных способностей;
- способствует сохранению потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни;
- способствует повышению педагогического потенциала социально-психологических условий тренировки за счет тесного взаимодействия его участников;
- помогает занимающимся на примере других (подражая своим сверстникам), качественнее, с наименьшей затратой времени, усвоить способы учебно-спортивной деятельности в том числе и физических упражнений;
- воспитывает желание у школьников принять участие в занятиях физической культурой и спортом вне стен школы: с родителями, школьными учителями, спортивным коллективом, ближайшим окружением сверстников; возникает сопереживание членов группы, увеличивается ответственность каждого;
- происходит становление человеческой личности, формирование важнейших ее свойств, нравственной сферы, мировоззрения.

Цель исследования – разработать педагогическую модель формирования готовности к совместной деятельности

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 290 детей: 73 учащихся 1-го класса (мальчиков – 33, девочек – 40), 70 учащихся 2-го класса (мальчиков – 33, девочек – 37), 75 учащихся 3-го класса (мальчиков – 45, девочек – 30), 72 учащихся 4-го класса (мальчиков – 38, девочек – 34). Научно-исследовательская работа проводилась на базе МБОУ ДС №77 «Машенька», г. Смоленск, МБОУ СШ №14, 25, 26, 27, 33, 37 г. Смоленск, МБОУ СШ №9 г. Рославль, Смоленская область, МБУ ДО ДЮСШ №1 г. Смоленск, Региональной федерации Айкидо, Смоленская область.

Специально разработанные анкеты для учащихся различных возрастов, позволили выявить отношение, интерес к занятиям физическими упражнениями и вовлеченность учащихся в физкультурную деятельность. Также разработаны анкеты для родителей дошкольников и младших школьников, которые позволили переосмыслить сохранившийся подход к физическому воспитанию, физической культуре подрастающего поколения, акцентирующей внимание преимущественно на двигательной сфере, глубже увидеть приоритет человека как высшей ценности образования и культуры, в том числе и физической.

Учитывая эти обстоятельства, полагаем, что учитель, тренер, родители должны быть подготовлены к организации совместной деятельности как на уроке, так и во внеклассное время. При организации

педагогического процесса, спортивной и досуговой деятельности (мероприятий: вечер отдыха, туристический поход, спортивное соревнование и пр.) они, выступая в роли руководителя спортивной секции, тренера-общественника, способны создавать мотивацию к деятельности, организовать деятельность спортивного коллектива, саму спортивную работу с учетом включения в нее каждого юного спортсмена, управление их взаимодействием, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения, прогнозировать их поведение, выбираемое участвующими в совместной деятельности людьми по отношению друг к другу.

В ходе исследования была разработана модель формирования готовности к совместной деятельности.

Для формирования готовности к совместной деятельности мы опирались на инновационную педагогическую технологию, представляющую целостную систему воспитательных, оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия в системах «ребенок-педагог», «ребенок-родитель», «ребенок-ребенок»; создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Результаты исследования. Разработанная педагогическая модель формирования готовности к совместной деятельности способствует эффективному взаимодействию тренера и юного спортсмена, а также воспитанию коммуникативности, коллективизму, толерантности занимающихся. Были выявлены положительные результаты в соответствии с предлагаемыми критериями и показателями. Так, в процессе эксперимента количество детей дошкольного возраста и младшего школьного, обладающих высоким уровнем сформированности готовности к совместной деятельности, возросло с 17 до 55 %. Анкетирование родителей показало, что 95 % детей с удовольствием посещают занятия в спортивных секциях, отмечено повышение сознательного отношения к урокам физической культуры.

Разнообразные виды человеческой деятельности, в какой бы форме они ни протекали, реализуются коллективными усилиями участников процесса, опосредствуются процессами их общения, взаимодействия, сотрудничества. Педагоги создают необходимые условия, обстоятельства, способствуют организации деятельности воспитанника, развитию и саморазвитию каждой личности в процессе совместной деятельности. Современному человеку необходимо овладеть механизмами адаптации, чтобы быть успешным в современном мире, самореализоваться, сохранить физическое и психическое здоровье.

При моделировании педагогической технологии формирования готовности к совместной деятельности мы опирались на комплексный подход. В связи с этим можно сформулировать первый общий принцип организации педагогической системы: форма организации и технология процесса физического воспитания детей должны обеспечить как можно больше возможностей для освоения каждым из них ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности. Вторым принципом проектирования педагогической системы – принцип обязательности использования технологий спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки при организации физической и спортивной подготовки детей, их физкультурного и спортивного воспитания. Становится понятной необходимость такой формы организации процесса спортивного физического воспитания, которая обеспечила бы возможность развития процессов адаптации к физическим нагрузкам, дифференцированной в соответствии с сенситивными периодами, индивидуальными и типологическими особенностями занимающихся, их установками, мотивами, интересом к тому или иному виду спортивной или физкультурной деятельности [1].

В настоящее время в системе управления физическим и спортивным воспитанием школьников все большее распространение получило моделирование различных сторон учебно-воспитательной деятельности. Показатели, полученные при моделировании, позволяют правильно и на более высоком организационно-методическом уровне определить направление и содержание физкультурно-спортивной деятельности, повысить эффективность работы по укреплению здоровья, физического развития и приобщению детей к спортивному стилю жизни.

Успешность использования созданной модели во многом определяется последовательностью реализации ее компонентов:

- методологического;
- организационно-методического;
- результативно-оценочного.

Методологический компонент модели детерминирует цель, задачи, основные функции, принципы. Он обеспечивает направленность изучаемого процесса. Методология комплексного подхода дает возможность рассмотреть педагогическую технологию формирования готовности к совместной деятельности не только со стороны структурных компонентов, но и со стороны функциональных связей и отношений. Мы выделили следующие основные функции технологии: образовательную, воспитательную, оздоровительную, социализирующую, культурно-просветительскую, развивающую, коммуникативную, нормативную, информационную.

Организационно-методический компонент базируется на принципах, разработанных ведущими специалистами в области физического воспитания, спортивной культуры на методах, формах и средствах воспитания и обучения, с помощью которых осуществляется взаимодействие педагогов и воспитуемых, их сотрудничество, организация и управление педагогическим процессом.

Результативно-оценочный компонент позволил определить эффективность созданной модели с помощью разработки соответствующих критериев и показателей.

Для формирования готовности к совместной деятельности нами разработана педагогическая модель (рис. 1)

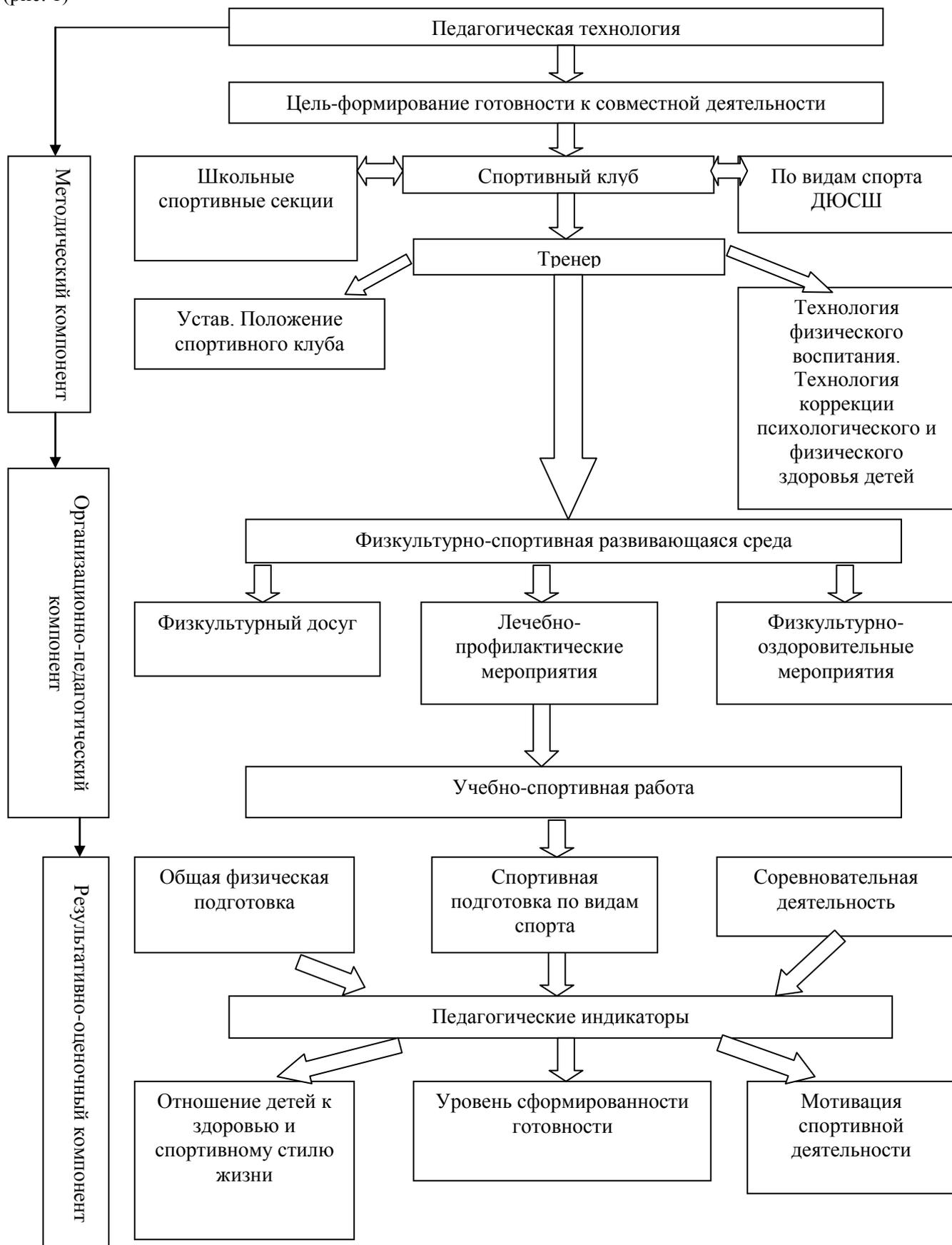


Рис. 1. Структурное построение педагогической технологии

Разумеется, общение школьников в совместной деятельности, особенно в младшем школьном возрасте, - процесс чрезвычайно вариативный, развертывающийся в разных сферах человеческой жизни (семья, школа, общественные организации, различные кружки, спортивные секции, компании сверстников и т.д.). Личностные образования как позитивного, так и негативного характера формируются в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей, от включенности каждого участника организации (коллектива) в совместную творческую продуктивную деятельность, общения учащихся различных возрастных групп в школе и за ее пределами со сверстниками, более старшими и младшими школьниками, взрослыми.

Выводы. Школьники, участвующие даже короткое время в совместной деятельности чувствуют себя более уверенными, испытывают состояние духовного подъема, собственной значимости и стремление в дальнейшем самостоятельно ее выполнять, предоставляется возможность развития каждого члена группы, удовлетворяют имеющуюся у них потребность в общении друг с другом, делятся какой-то информацией и т.д. Межличностное взаимодействие людей, обозначаемое как общение, почти всегда оказывается вплетенным в ту или иную деятельность и выступает как условие ее выполнения. Все мы понимаем, что вне общения людей друг с другом не может быть процесса игры, учения, труда, работы средств массовой информации.

#### **Литература:**

1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №7. - С. 35.
2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. №4. - 2-6.

### **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Ляхович Е. М., Шиндина А.В., Самойлюк Т.А.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: студентки, длина тела, масса тела, развитие.

Введение. Физическое развитие представляет не только теоретический, но и практический интерес, так как расширяет наши знания об особенностях возрастного развития студентов и дает материал для научного обоснования оценки физического развития, организации, планирования и методики физического воспитания адекватных особенностей однородных групп и конкретных лиц. Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни [1]. Спортсменки, совершенствующиеся в избранном виде спорта должны вести контроль за изменением параметров физического развития в результате влияния на организм спортивной специализации.

Цель исследования – определение уровня физического развития студенток факультета физического воспитания.

Актуальность исследования. Одним из обязательных компонентов в управлении физическим состоянием студентов на учебных занятиях является определение у занимающихся уровня физического развития и физической подготовленности с целью осуществления индивидуального подхода и эффективного оценивания тренировочных воздействий. А.В. Царик [3] отмечает, что в настоящее время организация физического воспитания в вузах недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья, развития профессионально важных психофизических качеств и интересов, мотивации значительного числа студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Методика и организация исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия, методы математической обработки полученных данных. Антропометрические измерения проводились по общепринятой методике [2]. Измерялись: длина тела стоя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки, кистевая динамометрия (кг), становая сила (кг).

Исследование было проведено на базе факультета физического воспитания Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». В исследовании приняли участие студентки 3 курса различных спортивных специализаций.

Результаты исследования. Студентки 3 курса, специализирующиеся в различных видах спорта, имеют различный уровень физического развития. Однако статистически достоверные различия наблюдаются в длине тела между показателями баскетболисток и студенток, занимающихся туризмом, а в показателях массы тела между показателями студенток, занимающихся единоборствами и показателями студенток, занимающихся туризмом и баскетболом. Показатели жизненной емкости легких выше у легкоатлеток, но статистически достоверные различия наблюдаются только с показателями студенток, занимающихся

туризмом. Между показателями окружности грудной клетки статистически достоверные различия не наблюдаются только между показателями студенток, занимающихся единоборствами, во всех других случаях они происходят. Показатели динамометрии как правой, так и левой рук у студенток, занимающихся различными видами спорта, статистически достоверных различий не имеют за исключением показателей легкоатлетов и показателей студенток, занимающихся туризмом, которые имеют статистически значимые расхождения в показателях динамометрии левой руки. Показатели становой силы студенток, занимающихся единоборствами, отличаются достоверными различиями от показателей студенток, занимающихся легкой атлетикой, туризмом и баскетболом.

Таблица. Показатели физического развития студенток третьего курса факультета физического воспитания

Специализация	Статистич. параметры	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ЖЕЛ (см <sup>3</sup> )	ОГК (см)	Динамометрия		
						правая	левая	становая
Легкая атлетика	$\bar{x}$	171,0	62,0	3700	85,0	33,0	32,0	65,0
	$\sigma$	6,6	8,1	517,2	3,7	9,2	7,9	7,7
Едино-борства	$\bar{x}$	166,0	69,0	3400	88,0	30,0	29,0	82,0
	$\sigma$	8,3	15,2	395,0	4,9	3,1	3,8	14,9
Туризм	$\bar{x}$	167,0	56,0	3350	82,0	29,0	27,0	67,0
	$\sigma$	6,3	9,8	264,0	4,4	4,7	3,0	2,4
Баскетбол	$\bar{x}$	170,0	58,0	3560	77,0	30,0	31,0	63,0
	$\sigma$	2,7	4,1	351,2	3,8	9,0	8,1	7,5

Выводы. Физическое развитие студенток 3 курса факультета физического воспитания занимающихся в различных видах спорта, зависит от их специализации. Таким образом, полученные в исследовании результаты следует использовать для оптимизации учебного и учебно-тренировочного процесса.

#### Литература:

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.
2. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мар-тиросов. – М.:Физкультура и спорт,1982. – 199 с.
3. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта / А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2005. – 540 с.

### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ляхович Е. М., Титова Л. С., Самойлюк Т. А., Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест

Ключевые слова: студенты, длина тела, масса тела, специализация.

Введение. Организм человека представляет собой сложнейшую систему иерархически организованных подсистем и систем, объединенных общностью строения и выполняемой функции, а процессы роста и развития является общебиологическими свойствами живой материи [3].

П.Г. Светлов [3] отмечает, что морфологическое и функциональное развитие организма человека происходит не равномерно, а по определенным периодам. Эта цикличность наблюдается, как в изменениях длины и массы тела, так и в состоянии нервной, сердечно - сосудистой систем, желез внутренней секреции, опорно-двигательного аппарата.

Развитие организма осуществляется во все периоды студенческой жизни. Накопленные в последние годы фактические данные свидетельствуют о значительно индивидуальном физическом развитии студенток одного хронологического возраста показателей длины, массы тела, функционирования сердечно-сосудистой системы, уровня проявления двигательных качеств.

В этом аспекте при оценке физического развития учащейся молодежи учитывают соматометрические, соматоскопические и физиологические показатели.

Актуальность исследования. Одной из проблем формирования всесторонне развитого человека является выяснение закономерностей биосоциальноговзаимодействия в процессе индивидуального развития.

Существенный интерес в рамках этой научной проблемы представляет изучение особенностей физического развития в связи со значением этого возрастного периода для формирования личности человека.

По данным В.В. Бунака [1] считается, что объективным и важным показателем физического развития является длина тела (рост). Но он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, а также с жизненной емкостью легких.

Физическое развитие представляет не только теоретический, но и практический интерес, так как расширяет наши знания об особенностях возрастного развития студентов и дает материал для научного обоснования оценки физического развития, организации, планирования и методики физического воспитания адекватных особенностей однородных групп и конкретных лиц.

Цель исследования – определение уровня физического развития у студентов первого курса факультета физического воспитания.

Методика и организации исследования. Использовались следующие методы исследования: ретроспективный анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, антропометрия, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие студенты первого курса факультета физического воспитания различных специализаций.

Измерялись длина тела стоя (см), масса тела (кг), исследование проводилось по общепринятой методике [2].

Результаты исследования. В исследовании использовались тотальные размеры тела студентов первого курса, которые свидетельствуют, что обследованные группы студентов, специализирующихся в различных видах спорта более однородны ( $v$  до 10 %) как по показателям длины тела, так и массы тела, за исключением показателей группы единоборств, имеющих в показателях массы тела рассеивание равное 11,6 %.

Таблица. Показатели физического развития студентов первого курса факультета физического воспитания

Специализация	Статистические параметры					
	Длина тела			Масса тела		
	$\bar{x}$	$\sigma$	$v$	$\bar{x}$	$\sigma$	$v$
Легкая атлетика	177,0	2,9	16,3	65,0	5,0	7,7
Единоборства	179,0	6,4	3,6	73,0	8,5	11,6
Волейбол	185,0	4,9	2,6	74,0	6,2	8,3
Футбол	178,0	5,4	3,0	70,0	6,5	9,2
Плавание	178,0	4,1	2,3	73,0	5,8	7,9
Туризм	170,0	8,5	5,0	64,0	5,2	7,8
Баскетбол	182,0	1,6	0,9	75,0	9,6	12,8
Армрестлинг	180,0	8,4	4,6	78,0	6,1	7,8
Гандбол	180,0	3,1	1,7	76,0	5,2	6,8
Городошный спорт	176,0	2,9	1,6	64,8	2,8	4,3

Выводы. Таким образом, на основании полученных данных для контроля за эффективностью тренировочного процесса можно использовать показатели студентов, характеризующих физическое развитие. Представленные показатели физического развития студентов могут служить ориентирами и позволяют вносить коррективы в качественные и количественные характеристики структуры и содержания средств общей и специальной подготовки в зависимости от специализации.

#### Литература:

1. Бунак, В.В. Физическое развитие и соматические типы в период роста / В.В. Бунак // Труды IV научной конф. по возрастной морфологии, физиологии и биохимии. – М., 1960. – С. 14–16.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.
3. Светлов, П.Г. Теория критических периодов развития и ее значение для понимания принципов действия среды на онтогенез / П.Г. Светлов // Вопросы цитологии и общей физиологии. – М., – Л., 1960. – С. 263.

### НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Михайлова С.В., Антонов А.Я., Любаев А.В., Арзамасский филиал, Национальный исследовательский государственный университет им.Н.И.Лобачевского, г.Арзамас

Ключевые слова: студенты, физическая культура и спорт, воспитание, всесторонне развития личность, здоровьесбережение.

Физическая культура является не только средством оздоровления и физического развития, но также средством воспитания социальной, трудовой и творческой активности личности, особенно в молодом возрасте. Молодежи физическая культура и спорт помогают быстрее приспосабливаться к условиям жесточайшей конкуренции и социальных катаклизмов для максимального использования своих потенциальных возможностей в различных сферах жизни[1,2].

Процесс воспитания характеризуется как целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов образования, охватывающее деятельность воспитателей, осуществляющих систему педагогических воздействий на сознание воспитуемых, активно реагирующих на эти воздействия под влиянием своих желаний, мотивов, жизненного опыта, убеждений и других факторов. Воспитательный процесс можно охарактеризовать как целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности, соотносящихся с воспитательными целями и задачами.

Главной целью воспитания в современных условиях является приобщение к материальному, духовным ценностям для формирования у молодых людей целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих его успешное развитие.

Физическое воспитание, являясь частью педагогического процесса, направлено на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения. Оно призвано решать вопросы укрепления здоровья, всестороннего развития физических и духовных сил, повышение трудоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых в различных сферах деятельности. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков, специальной системы знаний и использование их в общественной практике и повседневной жизни. Физические упражнения влияют на продуктивность работы, они способствуют высокой творческой активности людей, занятых умственным трудом. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме обучения способствуют повышению умственной трудоспособности студентов, совершенствованию ряда необходимых им качеств – глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций. Физическая активность является важным фактором снижения уровня заболеваний и травматизма.

Занятия физической культурой и спортом необходимы для всех людей, а не только для тех, профессии которых требуют особенной физической силы или особенного умственного усилия, еще и потому, что современные условия жизни (как на производстве, так и в быту) приводят к неизбежному снижению двигательной активности человека. Сниженная двигательная активность в свою очередь – к снижению тренированности организма, которая сопутствует снижению умственной и физической трудоспособности, снижению сопротивления организма человека к заболеваниям.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность[2,3].

Физическое воспитание содействует нормальному развитию растущего организма и его совершенствованию, укреплению здоровья и формированию духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим[4].

Взаимосвязь физического воспитания с умственным может проявляться непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Преподаватель по физической культуре и спорту в зависимости от квалификации и возраста занимающихся намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые студентами, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности и жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения. От уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию. На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим реализуется путем создания благоприятных условий для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма. Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели — формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым способствует формированию организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимся различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков. Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания[2,5].

Таким образом, физическая культура и спорт имеют в своем распоряжении большие возможности для воспитания всесторонне развитой личности. При этом влияние физической культуры и спорта на личность довольно специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими способами. В процессе занятий совершается моральное, умственное, трудовое и эстетическое образование студентов.

#### **Литература:**

1. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
3. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования. - М.: Прометей, 2013. - 140 с.
4. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.

### **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ЧЕЛОВЕКА**

Черных Е.В., к.п.н., доцент, ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк

Проблема познавательной активности личности - одна из важнейших проблем современной профессиональной деятельности. Она выступает как важное условие формирования у специалистов ФК потребности в знаниях, овладения умениями интеллектуальной деятельности, самостоятельности, обеспечения глубины и прочности знаний, умений и навыков.

В системе непрерывного профессионального образования и самообразования, активность обучения рассматривается как особый принцип, согласно которому процесс обучения способствует формированию у работников физкультурно-спортивной отрасли инициативности, самостоятельности, ответственности, творческого подхода к решению жизненно важных задач, творческого воображения. Основу исследования составляет рассмотрение познавательной активности как системы с иерархически построенными отдельными компонентами, взаимодействие которых обеспечивает обнаружение новых интегральных качеств, учет их и использование в рамках объективно возможного разнообразия условий формирования познавательной активности у специалистов.

И. Кант в своей работе «Критика чистого разума» дал определение активности как причинности причины. В психологическом плане активность может быть осмыслена как «причинность» индивида по отношению к осуществляемой им самим деятельности. Активность становится видимой в процессах инициации деятельности, её осуществления, контроля над ее динамикой. Болгарский философ Л. Николов (1984), усматривая диалектическую взаимосвязь деятельности и активности и определяя активность как непрерывные жизненные процессы, протекающие параллельно совершаемой субъектом деятельности или входящие в эту деятельность как её составная часть, вскрывает при этом возможность перехода активности в деятельность, приобретения конкретной формой жизненной активности определенных качеств деятельности при условии, если эта активность имеет структуру целенаправленного воздействия на данный предмет для получения продукта и результата с соответствующим предназначением [1,3].

Актуально мнение Г.И. Щукиной, согласно которому познавательная активность определяется как интегральное свойство личности, одновременно выступающее как предпосылка и результат развития [4].

Активность личности характеризуется целенаправленностью, организованностью, самопроизвольностью, запасом внутренних побудительных сил, энергии, информативностью, взаимодействием объективных и субъективных начал. Активность достигает высшей эффективности, когда профессиональная деятельность оптимально организована, целенаправленна, что обеспечивается принципом доминанты, иерархией мотивов активности личности.

Анализ данной проблемы позволяет выделить взаимосвязанные основные направления в решении проблемы развития познавательной активности специалистов физической культуры и спорта: это психолого-педагогическое направление, связанное с исследованием структуры познавательной деятельности работников физкультурно-спортивной отрасли, различных её видов, уровней, критериев; второе - дидактическое направление, связанное с разработкой принципов, методов и форм, способствующих активной познавательной деятельности.

Природа познания предполагает:

- момент изменения самого познаваемого объекта в ходе реального взаимодействия с ним;
- продукты познания (знание) направляют и регулируют практическую деятельность субъекта, обеспечивая ей целенаправленный сознательный характер, за счет антиципации ее результатов и отбора среди них тех, которые актуальны для субъекта;
- самопознание приобретает характер деятельности со всеми специфическими чертами.

В соответствии с этими концептуальными идеями нами была рассмотрена познавательная активность в диалектическом единстве образующих её сторон.

Большинством авторов активность рассматривается в соотношении с деятельностью. Но когда речь заходит о том, в каком соотношении находятся активность и деятельность, обнаруживаются расхождения в концептуальных подходах исследователей.

Известный психолог С.Л. Рубинштейн рассматривал активность как самостоятельную категорию. Он разграничивал понятия «активность» и «деятельность». «В психологии сплошь и рядом говорят о психической деятельности, отождествляя, по существу, деятельность и активность. Мы различаем эти понятия». Тот факт, что психические процессы, которые носят активный характер и проявляются в деятельности, вовсе не говорит о их тождественности», пишет далее С.Л. Рубинштейн (1973, С.99).

Связывая формирование активности с деятельностью, Г.И. Щукина трактует активность как проявление творческого, преобразовательного отношения личности к объектам познания, как процесс, в котором субъект занимает активную позицию.

Другую позицию, по которой «деятельность» и «активность» не отождествляются, занимает В.В. Горшкова, отмечая, что «с одной стороны, не все действия деятельности носят целенаправленный характер, и тогда активность не всегда отвечает условиям деятельности, с другой стороны, целеустремленная активность не всегда совпадает с заданной деятельностью, и тогда активность выходит за ее пределы и регулирует новую деятельность».

Активность как бы предшествует деятельности во времени и сопровождает ее в течение всего процесса осуществления. Будучи направленной на деятельность, которая имеет дело с предметом, активность определяется субъектом, является его принадлежностью. Посредством своей активности человек добивается таких условий деятельности, достигает такого уровня и качества ее осуществления, такой степени её конструктивности, чтобы она отвечала его устремлениям, намерениям, критериям.

Приведя различные «деятельностные» признаки активности как антипода пассивности, как самодеятельности, как целенаправленной и свободной деятельности, внутренне необходимой человеку, как особого состояния деятельности, как творческой деятельности, Г.И. Щукина показывает, что активность - интегральное личностное образование, которое характеризует состояние человека, и его отношение органично связано с деятельностью, но не подменяет её, поскольку деятельностная основа объективно-субъективная, а активность - принадлежность человека, выражающая его субъективные стороны. Следовательно, в психологии активность рассматривается во взаимосвязи с деятельностью, как динамическое условие ее становления [1,2].

Система непрерывного профессионального образования и самообразования направлена на специалиста как субъекта в плане совершенствования, развития, формирования его личности в процессе осознанного, целенаправленного присвоения им общественного опыта в ходе осуществления различных видов и форм, общественно полезной, теоретической, практической активности. Его деятельность направлена на освоение глубоких системных знаний, выступающих в качестве средств этой деятельности, и отработку обобщенных способов действий по адекватному и творческому применению этих средств в различных ситуациях.

Активная форма деятельности означает не только возможность реализации основных отношений исходной деятельности, но и предполагает порождение отношений, выходящих за рамки первоначальных. Субъект стремится к творческой деятельности, ищет цели, активизирует потребности как средства психической организации поведения. Объединение собственно познавательных запросов и мотивации личностного плана лежит в основе того, что обычно называют творческой активностью познающего субъекта.

Отношение специалиста к системе непрерывного профессионального образования, его познавательная активность зависят от содержания мотивации профессиональной деятельности, от взаимосвязи общественного и личностного смысла повышения квалификации, от структуры и динамики ценностных ориентаций работников физкультурно-спортивной отрасли. Сущность мотивации состоит в том, что потребности получают обоснование необходимости и возможности своего удовлетворения, модифицируясь при этом в некую цель будущей деятельности [2].

Управление познавательной деятельностью взрослого человека, - который сам способен к самоуправлению, заключается, по существу, в том, чтобы создать условия для самоорганизации познавательной деятельности самим её субъектом, а именно: формирование ориентировочной основы деятельности, то есть передача средств достижения поставленных целей - информации о свойствах и отношениях изучаемых объектов, об их общественной ценности, о способах практического действия с ними; формирование внутренней мотивации познавательной деятельности. Важно использовать механизм целесообразного изменения внешних обстоятельств и направленное воздействие на саму мотивационную систему с последующей перестройкой познавательной деятельности субъекта.

Основной задачей системы непрерывного профессионального образования мы видим в развитие самого специалиста в процессе его собственной профессиональной деятельности. Ориентация специалиста на активизацию собственной профессиональной деятельности позволяет предопределить характер их работы - будет она творческой или репродуктивной, что крайне важно при структурировании модели непрерывного образования специалистов.

Обобщенные данные исследования проблемы позволили сформулировать основные требования активизации профессиональной деятельности работников физкультурно-спортивной отрасли:

1. Познавательная деятельность субъекта должна основываться на принятой субъектом цели, иметь практическую направленность.
2. Необходимо внедрение современных технологий в образовательный процесс.
3. Предоставить возможность продемонстрировать свои способности и профессиональные успехи.
4. Обучать в деятельности, увеличивая этим силу, надежность и оперативность обратной связи.

Таким образом, основными свойствами активности вообще и познавательной, в частности, является её принадлежность человеку, субъекту. В целом у каждого субъекта в активность входят свои пропорции усилий, желаний.

Для оптимальной активности личности характерны адекватная оценка своих сил, возможностей и реальное представление о трудностях и условиях достижения ценностей, к которым она стремится; способность противостоять давлению со стороны окружающих, заниженным или завышенным их требованиям. Выбираются надежные критерии сравнений. Прежде всего, в самой деятельности создается уровень притязаний. Но дело в том, что, как правило, любая деятельность индивида сопоставима с деятельностью других и зависит от влияния социальной среды. Именно в соактивности наиболее полно реализуются потенциалы каждого человека, проявляется его индивидуальность, вырабатываются взаимоприемлемые критерии и эталоны сравнения, развиваются и удовлетворяются личностные притязания, происходит взаимная коррекция усилий.

Сказанное выше дает основание рассматривать принцип активности как одну из конституирующих характеристик человеческой деятельности, выражающих её способность к саморазвитию, самодвижению через инициирование субъектом целенаправленных предметных действий. При этом цели и средства деятельности черпаются не из непосредственной данной ситуации и не являются абсолютно спонтанными, но, как правило, имеют источником события, далеко отстоящие во времени и пространстве от начала действия, то есть вырастают из широкого жизненного контекста, основное содержание которого образуют отношения с другими людьми.

Рассмотрение познавательной активности в диалектическом единстве образующих ее сторон позволяет сделать вывод, что познавательная активность - это социальное образование в деятельности,

которое позволяет видеть и планировать процессы формирования, движения, обеспечивающие становление, реализацию, развитие и видоизменение деятельности. Собственная познавательная активность субъекта является важным фактором его профессиональной деятельности.

**Литература:**

1. Наумов, Ю.К. Активность субъекта в познании. - М.: Мысль, 1969.
2. Николов, Л. Структура человеческой деятельности. - М.: Прогресс, 1984.
3. Платонов, К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986.
4. Щукина, Г.И. Роль деятельности в учебном процессе. - М.: Просвещение, 1986.

**РАЗДЕЛ VI.**  
**ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАСХОДОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ

Невейкина Н. В., доктор экономических наук, заместитель начальника управления физической культуры и спорта Липецкой области

Иноземцева М. И., заместитель начальника отдела, бухгалтерского учета, экономики и финансов управления физической культуры и спорта Липецкой области

Наследием прошедших в 2014 году XXII Олимпийских и XI Параолимпийских игр в Сочи стал на фоне интереса к спорту высших достижений значительный рост интереса людей к массовому спорту, здоровому образу жизни. Президент РФ – В. В. Путин – во время встречи с президентом Международного олимпийского комитета Томасом Бахом 13 февраля 2015г. отметил: «Одно из важнейших наследий Олимпиады заключается в том, что массовый спорт у нас стал развиваться ещё лучшими темпами, чем до Олимпийских игр».

На развитие массового спорта в Липецкой области направлено, в том числе и субсидирование муниципальных районов и городских округов, реализуемое в области с 2009 года. В 2016 году предоставление данной субсидии продолжено, на эти цели направлено 4,3 млн. руб. (рисунок 1).



Рисунок 1. Субсидии муниципальным образованиям в 2016 году

С 2014 года на условиях софинансирования с федеральным бюджетом предоставляются субсидии на адаптацию приоритетных объектов для занятий физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. В 2015 году активное участие в освоении денежных средств принял г. Елец, освоивший на данное направление 2,333 млн. руб. федеральных, областных и муниципальных средств, а также г. Липецк, освоивший 837 тыс. руб. Проведена адаптация областного учреждения ОБУ ДО «ОКДЮСШОР».

В 2016 году данная субсидия из средств федерального и областного бюджетов предоставлена в общей сумме 2 млн. руб. Федеральный и областной бюджет финансируют 80 % затрат и, соответственно, в местном бюджете заложено всего 20 %.

С 2016 года бюджетам муниципальных районов предоставляется еще одна новая субсидия – на реализацию муниципальных программ, содержащих мероприятия по поэтапному внедрению ВФСК ГТО.

В ежегодном послании Федеральному Собранию 3 декабря 2015 года Президент России В. В. Путин отметил необходимость разработки в 2016 году методики оптимального размещения учреждений социальной сферы, позволяющей в том числе оптимально приблизить инфраструктурные объекты к получателям услуг. На необходимость создания в населенных пунктах условий для занятий физической культурой направлено и поручение Президента России от 02 января 2016г. (№ Пр-12). Ежегодно расширяется спортивная инфраструктура – растет количество спортивных сооружений и открытых плоскостных площадок для занятий спортом в населенных пунктах области. Сейчас их насчитывается около 3 000.

Построенные в каждом районе Липецкой области бассейны в том числе способствуют популяризации здорового образа жизни среди жителей области и предоставляют возможность заниматься массовым спортом в населенных пунктах.

Анализ посещаемости муниципальных бассейнов (количество посещений на 1 000 жителей муниципального района) от ценовой политики (удельный вес стоимости абонемента в среднемесечной

номинальной начисленной заработной плате, %) в каждом муниципальном районе и городском округе Липецкой области за 2015 год, проведенный по двум категориям получателей услуг: 1) взрослые и 2) дети до 18 лет, и представленный на рисунке 2, показал следующее:

- во-первых, стоимость абонеента отличается между районами до 8 раз. Так стоимость взрослого абонеента колеблется от 50 руб. в час в Чаплыгинском и Лев-Толстовском районах до 200 руб. в час в г. Липецке, а стоимость детского абонеента колеблется от 20 руб. в час в Чаплыгинском районе до 160 руб. в час в г. Липецке. В Измалковском и Грязинском районах все дети занимаются бесплатно в любое время, в Хлевенском районе – с 8 до 17 часов;

- во-вторых, корреляционный анализ свидетельствует о зависимости количества посещений бассейна от стоимости абонеента.

С учетом вышеизложенного и принимая во внимание тот факт, что строительство бассейнов в муниципальных образованиях имеет, прежде всего, социальную значимость и направлено на приобщение населения области к занятиям спортом, считаем необходимым в 2016 году муниципальным органам власти с целью повышения стоимостной доступности и, как следствие, увеличения посетителей:

- во-первых, рассмотреть возможность снижения стоимости абонеента на одно посещение для взрослых до 60 руб.; для детей – до 30 руб. и также рекомендуем муниципальным образованиям, у которых нет абонеентов на месяц (8 посещений) сделать их, у кого есть – снизить их стоимость до 200 руб. для взрослых и 100 руб. для детей;

- во-вторых, на наш взгляд, необходимо рассмотреть возможность для бесплатного занятия в бассейнах детей из многодетных и малообеспеченных семей;

- в-третьих, сделать льготные абонеенты для «семейных посещений», причем не только в бассейнах, но и по другим спортивным сооружениям. Особый акцент на данные меры поддержки был сделан на координационном совете по повышению качества жизни населения Липецкой области, формированию и пропаганде здорового образа жизни, состоявшемся 28 января т.г. в г. Ельце. Как положительный пример уже действующих «семейных абонеентов» при посещении бассейнов можно привести г. Липецк (бассейн «Лидер», бассейн «Спортивный город» пос. Матырский), а также Краснинский район.

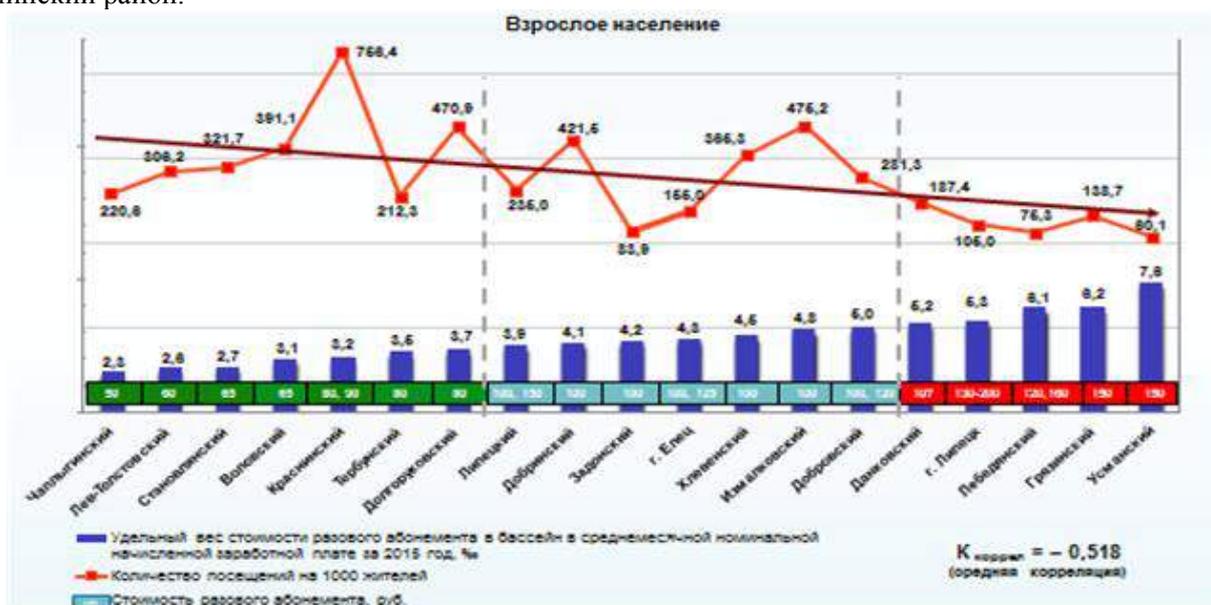


Рисунок 2. Посещение муниципальных бассейнов Липецкой области в 2015 году

На повышение доступности занятий физической культурой и массовым спортом направлена и новая, действующая с 1 января 2016 года, дополнительная мера социальной поддержки (сессией Липецкого областного Совета депутатов от 24.12.2015г. одобрены изменения в Закон Липецкой области от 27.03.2009 г. № 259-ОЗ «О социальных, поощрительных выплатах и мерах социальной поддержки в сфере семейной и демографической политики, а также лицам, имеющим особые заслуги перед Российской Федерацией и Липецкой областью») в виде компенсационной выплаты малоимущим семьям на возмещение затрат за оказанные областными и муниципальными физкультурно-спортивными организациями платные услуги детям в возрасте от 4 до 18 лет по физической и/или спортивной подготовке (плавание, гимнастика, танцевальный спорт, единоборства) из расчета 1 300 руб. в месяц. На это предусмотрены областные средства в сумме 3,0 млн. руб.

С целью расширения охвата детей систематическими занятиями физической культурой с 01 января 2016 года в ОБУ ДО «ОКДЮСШОР» введены дополнительно 18 ставок тренеров-преподавателей, что позволило привлечь к занятиям спортом 687 детей в 12 районах и городах области. В областном бюджете на эти цели дополнительно выделено более 6 млн. руб.

Эффективность расходования бюджетных средств, а именно: муниципальных, включая затраты на содержание бассейнов, ДЮСШ, и областных субсидий представлена в верхней части рисунка 3. Критерием эффективности выступает количество систематически занимающихся физической культурой и спортом в расчете на 1 млн. бюджетных средств.

В нижней части рисунка представлена эффективность расходования бюджетных средств в совокупности со средствами инвесторов.

Как положительный пример отметим Грязинский, Елецкий, Тербунский, Добринский и Липецкий районы. Муниципальным образованиям необходимо поступательно повышать «отдачу» от вложенных средств, а именно – увеличивать численность систематически занимающихся физической культурой и спортом.



Рисунок 3. Эффективность расходов на физическую культуру и спорт в 2015 году

## ЭКОНОМИКА И ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Невейкина Н. В., доктор экономических наук, заместитель начальника управления физической культуры и спорта Липецкой области

Кирсанова И. С., ведущий консультант отдела бухгалтерского учета, экономики и финансов управления физической культуры и спорта Липецкой области

Баландина Е. С., консультант отдела бухгалтерского учета, экономики и финансов управления физической культуры и спорта Липецкой области

Финансирование отрасли физической культуры и спорта в Липецкой области консолидировано за счет средств областного, федерального и муниципальных бюджетов в 2015 году составило около 1,5 млрд. руб. На рисунке 1 видно, что по сравнению с 2008 годом ежегодные бюджетные вложения в отрасль увеличились в 1,7 раза. За последние 8 лет на развитие отрасли направлено около 10 млрд. руб., в том числе из областного бюджета – 4,3 млрд. руб., из местных бюджетов – 4,6 млрд. руб. и 615 млн. руб. привлечено из федерального.

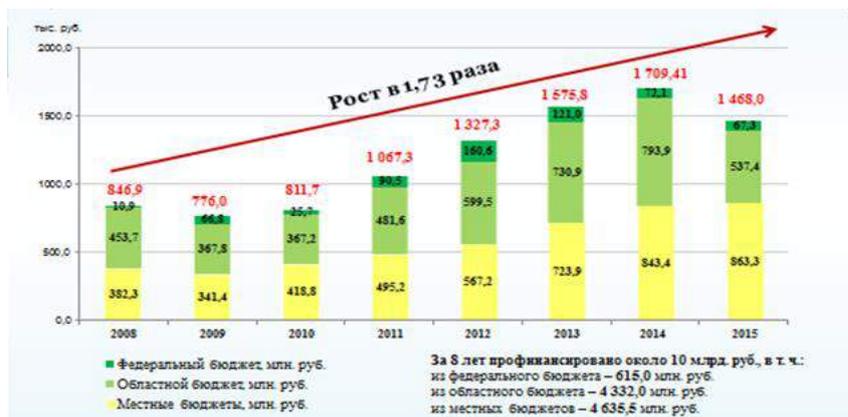


Рисунок 1. Финансирование отрасли физической культуры и спорта за счет средств федерального, областного и местных бюджетов

В 2015 году из федерального бюджета получены субсидии на развитие физической культуры и спорта в сумме более 67 млн. руб., в том числе:

- на реализацию мероприятий ГТО – 1,815 млн. руб.;
- на строительство и оснащение крытого футбольного манежа в г. Липецке – 8,421 млн. руб.;
- на обеспечение доступности объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других МГН – 2,992 млн. руб.;
- на поддержку учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту и, в частности ОБУ ДОД «ОДЮСАШ» – 258,5 тыс. руб.;
- на подготовку спортивного резерва для сборных команд России – 6,475 млн. руб.;
- на тренировочные мероприятия спортсменов Липецкой области в составе сборной России – 18,4 млн. руб.;
- на создание в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности, условий для занятия физической культурой и спортом, а именно: ремонт спортивных залов в школах 28,553 млн. руб. и оснащение спортивным инвентарем и оборудованием открытых плоскостных спортивных сооружений – 340,94 тыс. руб.

Следствием полномасштабной работы по привлечению средств федерального бюджета наряду с увеличением финансирования из консолидированного бюджета области является рост показателя «финансирование физической культуры и спорта в расчете на 1 жителя области», представленный на рисунке 2. В отчетном периоде он составил около 1,3 тыс. руб., увеличившись за последние 7 лет на 73 %.



Рисунок 2. Финансирование физической культуры и спорта в расчете на 1 жителя Липецкой области

В консолидированном бюджете области удельный вес расходов на отрасль физической культуры и спорта в течение последних шести лет на уровне от 2 до 3 %, что соответствует уровню развитых стран. Как пример приведем, что регионы и провинции европейских стран, таких как Италия, Франция тратят на физическую культуру и спорт примерно 1 % в своих бюджетах, в Германии – от 1 до 3 %.

На рисунке 3 видно, что в последние годы в структуре расходов областного бюджета на отрасль увеличивается удельный вес заработной платы в подведомственных учреждениях. Расходы на фонд оплаты труда в течение последних лет растут, и в относительном, и в абсолютном выражении. В 2015 году объем средств областного бюджета на заработную плату в областных учреждениях увеличился в 1,7 раза по сравнению с 2012 годом.



Рисунок 3. Структура расходов областного бюджета на отрасль физической культуры и спорта (без капитального строительства)

По муниципальным образованиям тенденция та же – согласно форме федерального статистического наблюдения № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» расходы на заработную плату в муниципальных учреждениях за период с 2012 по 2015 год выросли в 1,8 раза.

В результате комплекса мер за последние 7 лет заработная плата в отрасли физической культуры и спорта увеличилась в 2 раза (рисунок 4).

В 2015 году в целом по отрасли физической культуры и спорта среднемесячная зарплата составила 17 812 руб., увеличившись за год на 20,4 %. По уровню заработной платы отрасль физической культуры и спорта занимает 3 место среди отраслей социальной сферы региона, переместившись с 5 места в 2014 году.

В последние годы вопрос оплаты труда находится на постоянном контроле. Пристальное внимание обусловлено указом Президента России № 597 от 07 мая 2012г. «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики», согласно которому повышается оплата труда бюджетников в отраслях социальной сферы.

На региональном уровне разработана и утверждена Программа поэтапного совершенствования системы оплаты труда в государственных (муниципальных) учреждениях, которой предусмотрено к 2018 году доведение отношения заработной платы педагогических работников учреждений дополнительного образования к среднемесячной заработной плате учителей в регионе до 100 % (рисунок 5).



Рисунок 4. Заработная плата в отрасли физической культуры и спорта, руб.

Муниципальные образования	Размер среднемесячной заработной платы (бюджет и внебюджет), руб.		Целевой показатель, руб.	Выполнение целевого показателя, %	Целевой показатель «дорожной карты», %	Фактическое выполнение целевого показателя «дорожной карты», %
	2014 г.	2015 г.				
г. Липецк	19 931	22 328	20 332	109,8	80	87,9
Елецкий район	21 705	21 538	20 332	105,9	80	84,7
г. Елец	18 453	20 952	20 332	103,0	80	82,4
Областные учреждения	18 911	21 121	20 332	103,9	80	83,1
<b>Итого по области</b>	<b>19 421</b>	<b>21 736</b>	<b>20 332</b>	<b>106,9</b>	<b>80</b>	<b>85,5</b>

Рисунок 5. Заработная плата педагогических работников учреждений дополнительного образования за 2015г.

По итогам 2015 года данное соотношение 85,5 %, это выше плана на 5,5 п.п. В 2015 году все муниципальные образования области, где есть учреждения дополнительного образования спортивной направленности, показатель дорожной карты перевыполнили: г. Липецк перевыполнил на 7,9 п.п., Елецкий район – на 4,7 п.п., г. Елец – на 2,4 п.п.

В 2015 году среднемесячная заработная плата педагогических работников учреждений дополнительного образования спортивной направленности составила 21 736 руб., что на 12 % больше аналогичного показателя 2014 года.

В целом по области поэтапное повышение заработной платы в отрасли физической культуры и спорта затрагивает 462 педагога в 22 учреждениях дополнительного образования отрасли физической культуры и спорта.

Один из резервов повышения заработной платы – доходы от платных услуг. Необходимо поступательно повышать их долю в заработной плате. В 2015 году этот показатель был на уровне 8,1 %, что на 4,6 п.п. больше 2014 года. В том числе в г. Липецке 12 %, г. Елеце 5 %, в Елецком районе 0 %. Муниципальным образованиям и подведомственным учреждениям необходимо поступательно повышать их удельный вес в заработной плате при одновременном соблюдении разумного и обдуманного подхода, чтобы не было преобладания экономической рентабельности над социальными приоритетами.

Анализ заработной платы тренеров-преподавателей, работающих в муниципальных и областных учреждениях дополнительного образования, представленный на рисунке 6, показал, что за 4 года реализации майского указа президента заработная плата выросла в 1,5 раза, увеличившись с 14 191 руб. в 2012 году до 21 574 руб. в 2015 году. Рост отмечается во всех муниципальных образованиях области. При этом наблюдается высокая межмуниципальная дифференциация в размере заработной платы тренеров-преподавателей, а также отличие оклада в городе Липецке от других муниципальных образований и областных учреждений.

Муниципальные образования	Должностной оклад, руб.	Среднемесячная заработная плата тренеров-преподавателей, руб.				Темп роста среднемесячной заработной платы тренеров-преподавателей 2015 г. к 2012 г., %	Целевой показатель на 2015 г., руб.	Выполнение целевого показателя за 2015 г., %
		2012 г.	2013 г.	2014 г.	2015 г.			
Хлевенский	6 900	6 000	14 000	20 000	21 000	350	20 332	103,3
Лев-Толстовский	6 900	8 703	14 000	20 667	20 300	235	20 332	100,8
Краснинский	6 900	8 987	9 000	20 204	17 999	223	20 332	87,2
Добровский	6 900	9 417	13 284	18 927	20 874	222	20 332	102,7
Липецкий	6 900	10 235	11 385	20 884	22 302	220	20 332	110,7
Чаплыгинский	6 900	8 020	10 348	17 394	17 419	217	20 332	85,7
Воловский	6 900	9 308	11 323	18 912	19 952	214	20 332	98,1
Грязинский	6 900	10 380	10 789	18 844	21 028	203	20 332	103,4
Долгоруковский	6 900	11 335	12 938	20 712	20 731	183	20 332	102,0
Данковский	6 900	12 961	14 908	18 949	22 627	175	20 332	111,3
Задонский	6 900	14 753	17 653	22 811	25 822	175	20 332	127,0
г. Елец	6 900	12 642	12 794	18 448	20 957	166	20 332	103,1
г. Липецк	6 600	15 415	17 853	19 218	20 921	136	20 332	102,9
Добринский	6 900	13 900	16 300	17 300	19 900	125	20 332	97,9
Елецкий	6 900	19 870	20 808	21 308	23 098	116	20 332	113,6
Лебедянский	6 900	–	16 579	19 380	19 952	–	20 332	98,1
Тербунский	6 900	–	11 800	18 913	19 952	–	20 332	98,1
Усманский	6 900	–	11 140	18 936	19 509	–	20 332	96,0
Становлянский	6 900	–	–	20 804	24 203	–	20 332	119,0
Измалковский	6 900	–	–	–	17 250	–	20 332	84,8
Областные учреждения	6 900	16 578	19 526	22 276	23 525	142	20 332	115,7
По области		14 191	16 747	19 982	21 574	152	20 332	106,1

Рисунок 6. Заработная плата тренеров-преподавателей.

Считаем необходимым, обратить внимание:

- во-первых, на приведение должностных окладов тренеров-преподавателей к единообразию, а именно: в городе Липецке рекомендуем повысить оклад до 6 900 руб.;
- и, во-вторых, обращаем внимание на необходимость повышения заработной платы тренеров-преподавателей в Измалковском, Краснинском и Чаплыгинском районах до уровня «дорожной карты».

Вместе с тем поступательно растет численность тренеров-преподавателей, получающих заработную плату более 20 000 руб. Так, если в год начала реализации президентского указа таких было 19 % от общей численности или каждый пятый, то в 2015 году уже каждый второй тренер-преподаватель получает заработную плату более 20 000 руб. (рисунок 7).

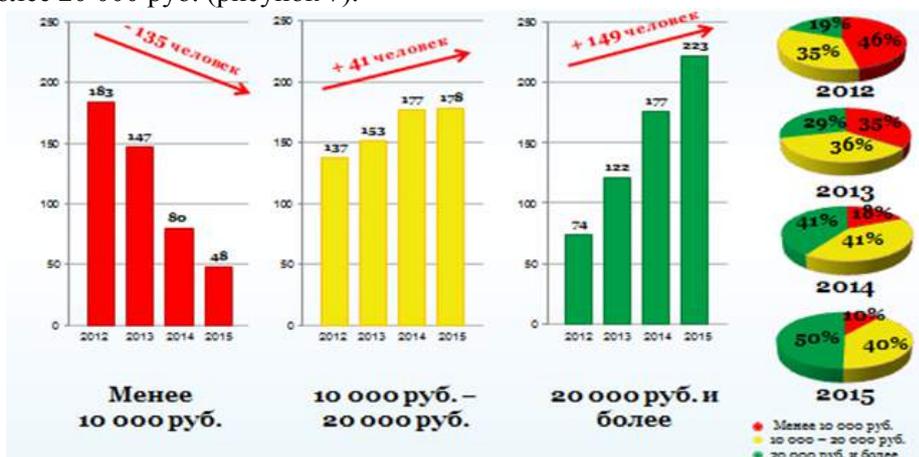


Рисунок 7. Заработная плата тренеров-преподавателей

В 2015 году согласно постановлению правительства № 973 от 14 сентября 2015 года «О совершенствовании статистического учета в связи с включением в официальную статистическую

информацию показателя среднемесячной начисленной заработной платы наемных работников в организациях, у индивидуальных предпринимателей и физических лиц (среднемесячного дохода от трудовой деятельности)» изменена методика расчета средней заработной платы по субъекту как базы для «дорожной карты», а именно: предусматривается замена показателя «среднемесячная заработная плата по субъекту Федерации» на показатель «среднемесячный доход от трудовой деятельности». В отличие от прежнего показателя, который рассчитывался только по кругу наемных работников в организациях, новый показатель охватывает весь круг лиц, работающих по найму, в т. ч. у индивидуальных предпринимателей и физических лиц. Согласно п. 4 данного постановления в 2016 году должен быть обеспечен уровень номинальной заработной платы на уровне не ниже 2015 года.

Обозначим еще ряд направлений в нашей работе в 2015 году, непосредственно связанных с системой оплаты труда:

Первое. В 2015 году в областных и муниципальных бюджетных учреждениях отрасли физической культуры и спорта кадровыми службами проводилась работа по разработке систем нормирования труда: в каждом учреждении подписаны приказы о нормировании и об утверждении комиссий, разработаны и утверждены положения о нормировании, начата работа по разработке норм труда по отдельным межотраслевым должностям (кадровик, бухгалтер, экономист).

Задача на 2016 год в данном направлении – до 01 июля т.г. по всем должностям провести нормирование и во втором полугодии утвердить нормы, рассчитать штатную численность и подготовить предложения по корректировке, оптимизации штатных расписаний. Это касается и областных, и муниципальных учреждений.

Второе. Согласно распоряжению правительства № 2190-р и постановлению администрации Липецкой области от 26 мая 2014 г. № 231 «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки Липецкой области, на 2014-2018 годы» необходимо поэтапно проводить работу по оптимизации расходов на административно-управленческий и вспомогательный персонал в учреждениях дополнительного образования детей. Особо следует обратить внимание Елецкому району, где по итогам 2015 года расходы на АУП и вспомогательный персонал превышают целевой показатель на 15 п.п. (рисунок 8).

	2012 г.	2015 г.	Целевой показатель в 2018 г., %	План по оптимизации (до целевого показателя 2018 г.), п. п.
<b>г. Елец</b>	38,6	32,8	40	–
<b>г. Липецк</b>	30,7	45,6	40	– 5,6
<b>Елецкий район</b>	43,9	55,1	40	– 15,1
<b>Областные учреждения</b>	37,5	45,1	40	– 5,1
<b>Итого по области</b>	34,2	44,4	40	– 4,4

В результате дифференциации оплаты труда основного и прочего персонала предельная доля расходов на оплату труда административно-управленческого и вспомогательного персонала в общем фонде оплаты труда организации дополнительного образования детей к 2018 году должна составлять не более 40 %

(Распоряжение Правительства РФ от 26.11.2012 г. № 2190-р «Об утверждении программы поэтапного совершенствования системы оплаты труда в государственных (муниципальных) учреждениях на 2012-2018 годы» и постановление администрации Липецкой области от 26 мая 2014 г. № 231 «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки Липецкой области, на 2014-2018 годы»)

Рисунок 8. Доля расходов на оплату труда административно-управленческого и вспомогательного персонала в общем фонде оплаты труда организаций дополнительного образования детей спортивной направленности, %

В результате дифференциации оплаты труда основного и прочего персонала предельная доля расходов на оплату труда административно-управленческого и вспомогательного персонала в общем фонде оплаты труда организации дополнительного образования детей к 2018 году должна составлять не более 40%.

Третье. Оптимизационные процессы в отрасли, начатые в прошедшем 2015 году, обусловлены в том числе и переходом на нормативно-подушевое финансирование.

В соответствии с п/п 19 п. 1 Перечня поручений по реализации Послания Президента России Федеральному собранию РФ от 4 декабря 2014 г. с 1 января 2016 года должен быть осуществлен переход к нормативно-подушевому финансированию реализации дополнительных общеобразовательных программ.

В целях выполнения данного поручения и в соответствии с постановлением администрации Липецкой области № 507 от 17 ноября 2015 года «О порядке формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в отношении областных государственных учреждений и финансового обеспечения выполнения государственного задания» проведена следующая работа:

– подписан приказ управления от 17 декабря 2015 года № 488-О «Об определении объема финансового обеспечения выполнения государственного задания учреждениями, подведомственными управлению физической культуры и спорта Липецкой области, на 2016 год», в котором представлен «Порядок определения нормативных затрат на выполнение образовательными организациями дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта». Данным приказом также утверждены значения базовых нормативов затрат и значения нормативных затрат на оказание государственных услуг на 2016 год, а также значения нормативных затрат на выполнение работ на 2016 год. Отдельно хочется остановиться на том, что нормативные затраты определены и по программам дополнительного образования детей, и по программам спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Во всех муниципальных районах и городских округах, где есть учреждения дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, в 2015 году приняты соответствующие нормативные правовые акты;

– проект бюджета на 2016 год по учреждениям дополнительного образования, подведомственным Управлению, составлен с соблюдением принципов нормативно-подушевого финансирования. Т.е. начал работать принцип «деньги идут за учеником», причем по всем статьям: заработная плата, материально-техническое обеспечение, спортивные мероприятия, общехозяйственные расходы.

В 2016 году нам предстоит решить новую задачу в этом направлении – определить и утвердить нормативные затраты, связанные с выполнением работ, с поэтапной разбивкой.

Основой для нормативных затрат стал утвержденный в соответствии с постановлением администрации Липецкой области № 452 от 22.10.2014 г. «Об утверждении Порядка формирования, ведения и утверждения ведомственных перечней государственных услуг и работ, оказываемых и выполняемых областными государственными учреждениями» ведомственный перечень государственных услуг и работ, оказываемых и выполняемых областными государственными учреждениями (приказ управления № 339-О от 14 августа 2015 г. «О формировании ведомственного перечня государственных услуг и работ, оказываемых и выполняемых областными бюджетными и областными автономными учреждениями, находящимися в ведении управления физической культуры и спорта Липецкой области»). В перечень включены 78 государственных услуг и работ, сформированных в соответствии с базовыми (отраслевыми) перечнями, утвержденными Минспортом России, Минобрнауки и Минэкономразвития. Эта работа в 2015 году также делалась впервые. Во всех муниципальных образованиях области, где есть учреждения спортивной направленности, работа проведена.

Одним из новых направлений в работе экономического блока в 2016 году станет нормирование закупочной деятельности.

На закупки в общем объеме расходов на управление направляется 72 млн. руб., в т.ч. для подведомственных учреждений – 43 млн. руб., для управления – 29 млн. руб. (рисунок 9). В течение последних лет проводится планомерная работа по совершенствованию структуры закупок, повышению результативности закупочной деятельности. В результате за последние 3 года в структуре закупок управления доля конкурентных закупок возросла на 31 п.п. – с 58 % в 2013 году до 89 % в 2015 году. Подведомственным учреждениям следует обратить особое внимание на необходимость увеличения конкурентных процедур в соответствии с распоряжением администрации Липецкой области № 261-р от 30.06.2014г. «Об утверждении плана мероприятий по оздоровлению государственных финансов и сокращению государственного долга Липецкой области...» п. 2.18 увеличение количества конкурентных закупок через конкурсы и аукционы.



Рисунок 9. Структура областного заказа управления физической культуры и спорта Липецкой области и подведомственных учреждений

За последние 3 года экономия бюджетных средств составила 8,2 млн. руб., в 2015 году – 3,6 млн. руб. или 5 %. Прирост экономии в 2015 году – 52 %.

Наша задача на 2016 год (постановление администрации Липецкой области от 02 октября 2015 года № 452 «Об утверждении требований к порядку разработки и принятия правовых актов о нормировании в сфере закупок для обеспечения государственных нужд Липецкой области, содержанию указанных актов и обеспечению их исполнения») – нормирование закупочной деятельности, а именно в срок до 1 июня т.г. принять правовой акт, утверждающий:

- во-первых, нормативные затраты на обеспечение функций управления физической культурой и спорта Липецкой области;
- во-вторых, требования к закупаемым отдельным видам товаров, работ, услуг (в том числе предельные цены товаров, работ, услуг).

В 2015 году одним из новых направлений деятельности стало создание системы внутреннего финансового аудита и внутреннего финансового контроля (постановление № 549 от 26.12.2014г.).

Разработан регламент проведения внутреннего финансового контроля и внутреннего финансового аудита. Эти документы вместе с разработанным годом ранее порядком проведения внутриведомственного контроля по закупкам (приказ № 400-о от 26.10.2015г., приказ № 302-о от 28.07.2014г.) составляют полномасштабную правовую базу, согласно и в соответствии с которой внутренний финансовый контроль осуществляется в отношении 32 объектов: муниципальных образований, профессиональных команд, областных учреждений.

Сегодня в области успешно выполняется задача, поставленная Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, Стратегией социально-экономического развития Липецкой области на период до 2020 года, а именно – увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом. И наша цель – к 2020 году охватить 40 % жителей Липецкой области.

Оценивая эффективность бюджетных вложений в целом в отрасль физической культуры и спорта, представленную на рисунке 10, подчеркну, что количество занимающихся на 1 млн. бюджетных средств: федеральных, областных и муниципальных – в 2015 году на 30 % больше аналогичного показателя за предыдущий 2014 год, и за последние 3 года рост составил 133 %.



Рисунок 10. Эффективность расходования бюджетных средств в сфере физической культуры и спорта

Подводя итоги 2015 года, хотелось бы определить основные задачи, стоящие перед финансово-экономическим блоком отрасли на 2016 год:

- в ежегодном послании Федеральному Собранию 3 декабря 2015 года Президент России В. В. Путин отметил, что необходимо добиться сбалансированности бюджета, финансовой устойчивости и независимости страны. Соответственно, первая задача, которая стоит перед нами – оптимизация бюджетных расходов, в том числе повышение результативности закупочной деятельности;

- второе – в связи с постановлением правительства № 973 необходимо в 2016 году обеспечить уровень номинальной заработной платы педагогических работников учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта на уровне не ниже 2015 года;

- третье – разработка систем нормирования труда с учетом необходимости качественного оказания государственных услуг – до 01 июля т.г. по всем должностям провести нормирование и во втором полугодии утвердить нормы, рассчитать штатную численность и подготовить предложения по корректировке штатных расписаний;

- четвертое – определение и утверждение нормативных затрат, связанных с выполнением работ, с поэтапной разбивкой – в срок до 01 июля т.г.;
- пятое – дифференциация оплаты труда основного и прочего персонала, оптимизация расходов на административно-управленческий и вспомогательный персонал с учетом предельной доли расходов на оплату их труда в фонде оплаты труда организации дополнительного образования детей – не более 40 %;
- шестое – нормирование закупочной деятельности – до 1 июня т.г. принятие правового акта, утверждающего: нормативные затраты на обеспечение функций управления физической культурой и спорта Липецкой области и требования к закупаемым отдельным видам товаров, работ, услуг (в том числе предельные цены товаров, работ, услуг).

Мы уверены, что вся совокупность проводимых мероприятий будет способствовать формированию спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в обществе, укреплению социального мира и в итоге улучшению качества жизни населения Липецкой области.

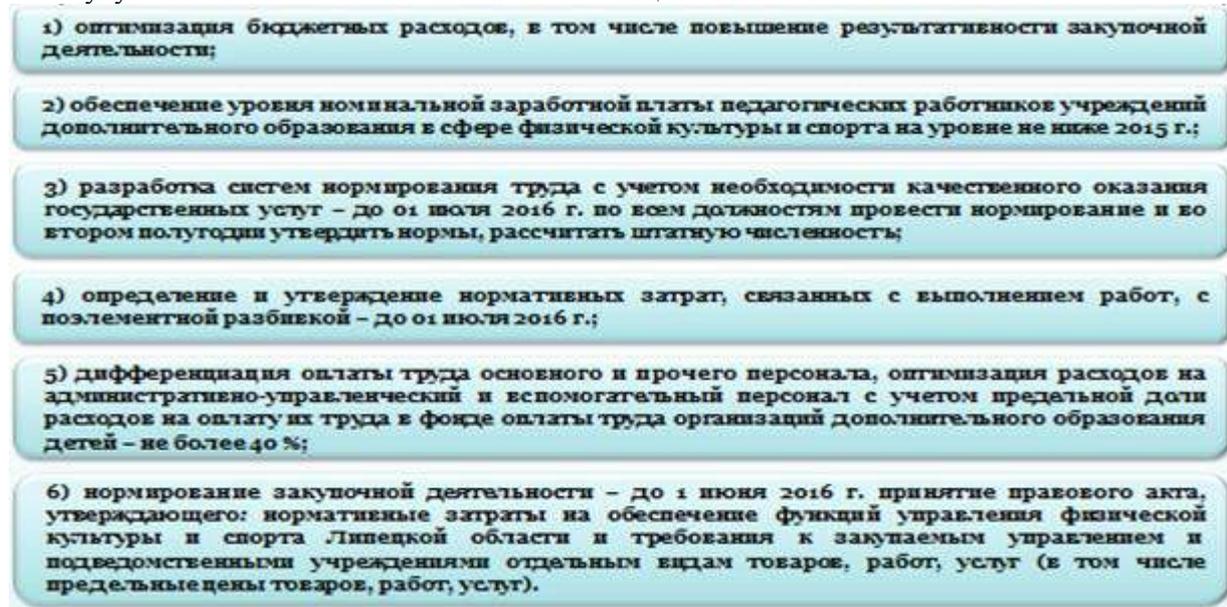


Рисунок 11. Основные задачи на 2016 год

## СТРУКТУРА ФАКТОРА МАТЕРИАЛЬНОГО, КАДРОВОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Столов И.И., Московский Городской Педагогический Университет, Педагогический Институт Физической культуры, г. Москва

Ключевые слова: статистическое наблюдение, спортивный резерв, переменные, факторный анализ, подготовка спортивного резерва.

Введение. Научные исследования развития спорта высших достижений в стране выявили отсутствие количественных оценок влияния переменных на критерии его состояния и развитие. Это послужило одним из факторов оценки влияния отдельных переменных и на критерии оценки организаций подготовки спортивного резерва. Ряд показателей Федерального статистического наблюдения формы 5-ФК были рассмотрены как линейно-зависимые переменные и позволили проводить морфологическое описание системы организаций осуществляющих подготовку спортивного резерва, создавать суждения об их структуре, описывать взаимосвязи между различными компонентами, локализовывать в них каналы информационно-материального и экономического обмена [2, 3, 5]. Вместе с тем, морфологические описания диалектики спорта не обеспечивает решение задач построения математических моделей, позволяющих описывать процессы развития спорта в виде аналитических выражений и прогнозировать величины критериев развития при изменении той или иной переменной [1, 2, 3, 4, 5].

Ранее, в ряде работ было установлено аналитические выражения для взаимосвязи количественных показателей при подготовке спортивного резерва [4, 5] и определены четыре фактора, определяющих изменения в количестве спортсменов высокого класса [5].

Первый фактор – фактор материального, кадрового и информационного обеспечения спортивной деятельности, оказывает наибольшее влияние на развитие спорта (45%) общей дисперсии.

Второй фактор развития спорта в стране (22% общей дисперсии) определяется факторными нагрузками переменных, характеризующих общее количество спортсменов, спортсменов на этапе спортивного совершенствования и, в меньшей мере, высшего спортивного мастерства. Это фактор массовости и мастерства спортсменов.

Третий фактор (20%) – фактор недостаточного количества спортивных сооружений. Отрицательные факторные нагрузки составлены переменными: общее количество спортивных сооружений, находящихся на балансе федеральных, субъекта, муниципальных органов власти..

Четвертый фактор с незначительным влиянием (3%) – фактор платных спортивных услуг.

Актуальность исследования. Установка структуры составляющих компонентов фактора материального, кадрового и экономического обеспечения подготовки спортивного резерва, представляется необходимой задачей для обеспечения спортивной деятельности, оказывающего наибольшее влияние на подготовку спортивного резерва.

Методика и организация исследования. Для решения задачи по установке структуры составляющих компонентов, были проанализированы 15 частично линейно-зависимых переменных по данным Федерального статистического наблюдения формы № 5-ФК за 2002- 2015 годы: сведения о количестве штатных тренеров; тренеров с высшим образованием; тренеров со средним образованием; тренеров второй категории;. финансовые расходы производимые в системе ДЮСШ и СДЮШОР: расходы на зарплату; расходы на содержание и аренду спортивных сооружений, находящихся на балансе органов власти( федеральных, субъекта, муниципальных); стоимость подготовки одного спортсмена, доходы от экономической деятельности, затраты на оздоровительную кампанию, расходы на соревновательную деятельность, отдельно расходы на количество спортивных организаций в сфере образования, в системе органов управления физической культуры, количество работников и специалистов в сфере физической культуры и спорта.

К этим данным была применена процедура канонического факторного анализа с вычислением корреляций Пирсона, нормализацией Кайзера и вращением Варимакс [2]. В результате было установлено четыре компонента, объясняющих 95% общей дисперсии рассматриваемого фактора.

Результаты исследования. Величины факторных нагрузок и долей дисперсии каждого компонента представлены в таблице «Величины факторных нагрузок и доли общей дисперсии компонентов, составляющих фактор материального, кадрового и экономического обеспечения подготовки спортивного резерва» Таблица.

Переменные компоненты		1	2	3	4
1	штатных тренеров	0,96	0,06	0,18	0,17
2	тренеров с высшим образованием	0,86	0,35	0,33	0,15
3	тренеров со средним образованием	-0,58	-0,25	-0,25	-0,72
4	тренеров второй категории	-0,19	-1,00	-0,08	-0,06
5	Общие расходы	0,71	0,52	0,46	0,15
6	расходы на зарплату	0,72	0,51	0,45	0,13
7	расходы на содержание и аренду спортсооружений	0,76	0,42	0,41	0,20
8	стоимость подготовки на 1 спортсмена	0,69	0,53	0,46	0,18
9	доходы от экономической деятельности	0,47	0,63	0,61	0,05
10	затраты на оздоровительную кампанию	0,76	0,47	0,24	0,24
11	расходы на соревновательную деятельность	0,47	0,64	0,45	0,24
12	организаций в сфере образования	-0,10	-0,95	-0,16	-0,16
13	организаций в сфере фк и спорта	0,73	0,39	0,37	0,41
14	количество работников и специалистов	0,58	0,15	0,80	0,34
15	спорт. сооружений на балансе субъектов РФ	0,89	0,08	0,28	0,25
доля общей дисперсии, %		43,59	27,34	16,11	7,57
накопленная дисперсия, %		43,59	70,93	87,04	94,61

Выводы. Первый компонент объясняет 44% дисперсии фактора. Он составлен высокими факторными нагрузками следующих переменных: количеством штатных тренеров, тренеров с высшим образованием расходами на содержание и аренду спортивных сооружений, затратами на функционирования системы ДЮСШ и СДЮШОР (заработная плата, расходы на оздоровительные кампании, организацию спортивных соревнований и проведение учебно-тренировочных сборов). Отрицательное влияние на дисперсию этого компонента оказывает количество тренеров со средним образованием. Очевидно, что и количество спортивных сооружений, и количество штатных тренеров с высшим образованием является следствием общих затрат инвестиций государства в развитие подготовки спортивного резерва, его материального обеспечения и подготовку специалистов физической культуры и спорта.

Второй компонент объясняет 27% общей дисперсии. Его действие в основном составлено расходами на соревновательную деятельность и доходами от экономической деятельности. В меньшей степени этот компонент также определяется общими расходами, расходами на заработную плату и затратами на подготовку одного спортсмена. Отрицательное влияние на величину этого компонента оказывают факторные нагрузки переменных, определяемых количеством спортивных организаций в сфере образования и количеством тренеров второй категории. Это компонент профессионализации спорта, непосредственно связанный с доходами-расходами на проведение коммерческих соревнований.

Третий компонент (16 %) – компонент эффективности спортивного менеджмента. Его действие определяется количеством работников и специалистов, задействованных в области спорта, и доходами от экономической деятельности.

Действие четвертого компонента (8%), определяется факторными нагрузками, имеющими противоположное направление, факторной нагрузке определяемой количеством тренеров со средним образованием. По этой причине действие этого компонента можно определить как интеллектуальную составляющую в развитии системы подготовки спортивного резерва.

Таким образом, структура фактора материального, кадрового и экономического обеспечения подготовки спортивного резерва определяется величиной государственных инвестиций, которые расходуются на спортивные сооружения и высшее образование тренеров. При этом, существенное влияние на подготовку спортивного резерва оказывает функционирование системы спортивных школ, которая определяется расходами на соревновательную деятельность и доходами от экономической деятельности. Эти факторы отражают современную тенденцию профессионального спорта и все больше приобретают признаки промышленной и информационной технологии, требующей эффективного управления и создания модели спортивной организации, осуществляющей эффективную подготовку спортивного резерва.

#### **Литература:**

1. Корольков А.Н. Возможности применения матричных моделей для системного представления спортивной подготовки / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Международная научно-практическая конференция «Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва» ФГБОУ СПО «Смоленское государственное училище (техникум) Олимпийского резерва, 29-31 января 2015. –С.129 -134.
2. Корольков А.Н. Оценка общей физической подготовленности с помощью центроидного метода главных компонентов для многих переменных. /А.Н.Корольков // Вестник спортивной науки.- 2013.
3. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент): монография / И.И. Столов //– М.: Советский спорт, 2008, 256 с.
4. Филимонова С.И. Взаимосвязь количественных и качественных показателей при подготовке спортивного резерва на различных этапах в ДЮСШ И СДЮШОР России / С.И. Филимонова, И.И. Столов, А.Н. Корольков, И.И. Столов //Культура физическая и здоровье. – 2016. № 2 (57). – С. 24-28.
5. Филимонова С.И. Организация пространства физической культуры и спорта. Новое осмысление /С.И. Филимонова, А.Н. Корольков, И.И. Столов, И. А. Сабирова //Культура физическая и здоровье. – 2016. № 3 (58). – С. 53-57.

**РАЗДЕЛ VII.**  
**ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
**КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

## ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ НОВОГО ТИПА

Беспутчик В.Г., УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», Брест, Республика Беларусь

Ключевые слова: физическая культура, спорт, учащиеся гимназий, ценностное отношение, состояние, проблемы.

Введение. Физическая культура и спорт многогранное социальное явление, существенно влияющее на формирование и воспитание личности школьников. В статье изучается отношение учащихся школ нового типа – гимназий к ценностям физической культуры и спорта.

В Беларуси большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Они широко представлены в системе образования – воспитания подрастающего поколения, в сферах культурного общения, в комплексе социально-защитных мер, в международных отношениях и др. Забота о физической культуре и спорте стала неотъемлемым элементом политики государства.

Государство, осуществляет конкретные меры по развитию и совершенствованию материально-технической базы физической культуры и спорта, привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Популярными и традиционными стали в республике различные физкультурно-спортивные мероприятия для школьников: «За здоровый образ жизни», «Стартуют все», «Школиада», «300 талантов для Королевы», «Покори свою вершину», «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Кубок наций Данон», «Золотая рыбка», «Белая ладья», «Вступай в игру», «Лыжный марафон», «Я рисую спорт», «Олимпийцы среди нас», «Защитник Отечества» и др. В течении учебного года в учреждениях общего среднего образования количество таких мероприятий может достигнуть до 40 и более. Регулярные физкультурно-спортивные занятия и системное участие в соревнованиях, конкурсах способствуют формированию у школьников единства помыслов и действий, выработке культуры мыслей, взглядов, личностных ценностей и отношения к окружающему миру. А выработанная и принятая к руководству система ценностей в процессе учёбы и дальнейшей жизни будет изменяться, трансформироваться, формировать внутренний мир человека и служить критерием норм и правил поведения. Одной из главных задач, стоящих перед каждым учреждением образования, является оптимальный охват учащихся физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и воспитательной работой на протяжении учебы в школе.

Физическая культура и спорт в государстве рассматриваются как ценность и входят органичным компонентом в такие феномены, как «уровень жизни», «стиль жизни», а физические кондиции и здоровье рассматриваются в обществе как факторы, во многом определяющие конкурентно-способность личности, её успешность в личной, общественной и профессиональной жизни. Физкультурно-спортивная деятельность как никакая другая детерминируется широким спектром ценностей: базовые (здоровье, семья, карьера, успех, гуманность и др.), вторичные (идеология, научно-методический прогресс, мода, функциональное содержание спорта, эстетика, физическая привлекательность, продление молодости, социальное признание, положение в обществе и т.п.).

Актуальность исследования определяется необходимостью рассмотрения и анализа основных тенденций формирования отношения учащихся учреждений общего среднего образования к физической культуре и спорту.

Целью нашего исследования было изучение ценностного отношения к физической культуре и спорту у гимназистов средних и старших классов.

Методика и организация исследования: теоретический обзор и анализ документальных и литературных источников по изучаемому вопросу, анонимное анкетирование, метод математико-статистической обработки полученных данных.

Результаты анонимного анкетирования показали, что большинство гимназистов среднего и старшего возраста положительно относятся к физической культуре и спорту 90%, ценят фактор здоровья, красоту – 50% старшеклассников и 35% учащихся средних классов.

В современных физической культуре и спорте 66% школьников видят средство физического развития и борьбы с вредными привычками, у школьниц 30%. Оценивают фактор общения 29% опрошенных гимназистов.

На первом месте у мальчиков (100%) стоит всестороннее развитие организма, у девочек 40%. На второе место (60%) мальчики ставят активный отдых и развлечение, возможность отойти от повседневных хлопот. Почти все старшеклассники ответили, что спорт – это проверка человеческих возможностей, рациональное проведение времени и формирование характера человека; а у старшеклассниц (50%) – возможность путешествовать, интересное зрелище, развлечение и красота.

Учащиеся средних классов, мальчики и девочки 38% и 40% отметили, что занятия спортом – борьба с болезнями, вредными привычками, рациональное проведение времени, борьба за мир и красоту.

На вопрос «Чем больше всего не нравится вам спорт?», 50% опрошенных ответили – допинг, звездная болезнь, 18% - стремление к легкой жизни, 33% старшеклассников – разжигание национализма и

высокомерие. 38% учащихся средних классов считают, что в спорте проявляется агрессивность, грубость, корысть, невежество, теряется свобода.

У большинства школьников мнение о физической культуре в спорте сложилось благодаря самостоятельным занятиям – 60%, под влиянием газет, журналов, радио – 38%, у представительниц женского пола 27% - самостоятельных занятий, под влиянием журналов, телевидения – 30%. Под влиянием учителей физической культуры и здоровья, тренеров по спорту 45% учащихся средних классов и 26% старшеклассников. Выяснилось, что 64% учащихся средних и старших классов иногда посещают вновь построенные спортивные объекты (бассейны, каток, залы фитнеса и др.). В числе самых популярных видов спорта мальчики и девочки назвали футбол (41 и 61%), что связано с его зрелищностью. В числе наиболее привлекательных видов у мальчиков являются: плавание, баскетбол, а у девочек: плавание, конный спорт, баскетбол. Популярность плавания объясняется тем, что в большей части открытых водоемов запрещено купаться в летний период по санитарно-гигиеническим условиям и малым количеством бассейнов в регионе.

83% опрошенных мальчиков в повседневной жизни предпочитают носить спортивную одежду и обувь, девочкам больше нравится классическая – 67%, а 33% спортивная.

К спортивным телепередачам интерес проявляют 47% мальчиков (новости спорта – 35%, футбол 9%, биатлон 3%), не интересуются телевизионными программами 53%, и только 10% девочек привлекают спортивные программы (футбол 5%, биатлон 3%, новости спорта 2%). На вопрос пользуетесь ли вы рубрикой спорта в Интернете, 98 % дали ответ – нет (интерес проявляют только 2% мальчиков). Преобладающее число девочек 69% и 39 % мальчиков не знают национальных Олимпийцев.

Отмечается низкий уровень участия в физкультурно-спортивных программах, мальчики посещают ФОК – 16%, Ледовый дворец – 7%, Гребной канал (бассейн) – 4%, не посещают никаких сооружений – 73%. Девочки занимаются: спортивными танцами – 10%, посещают Ледовый дворец – 5%, Гребной канал (бассейн) – 3%, не посещают спортивные объекты – 82%.

В результате проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

- современная практика общего среднего образования учащихся недостаточно осваивает ценностный потенциал физической культуры и спорта;
- у учащихся наблюдается низкий уровень знаний о ценностях физической культуры и спорта;
- большинство выпускников школ нового типа не являются активными носителями и трансляторами ценностей физической культуры и спорта, что существенно ограничивает перенос полученных знаний, умений, отношений на физическую культуру человека, будущего специалиста, его быт, отдых, образ, стиль жизни, отношение к здоровью, к саморазвитию и самосовершенствованию личности, снижает в целом его развитие.

На сколько мы сегодня будем мотивировать и прививать ценности физкультуры и спорта в общеобразовательную школу учащимся, от этого будет зависеть результат – подготовка высокоактивного человека нашего общества, соблюдающего здоровый образ жизни.

#### **Литература:**

1. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте от 4 янв. 2014 г. № 125-З. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/>. – Дата доступа: 17.11.2014.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 янв. 2011 г. № 243-З (в ред. от 04.01.2014 № 126-З) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/>. – Дата доступа: 17.11.2014.
3. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (утверждена постановлением М-ва образования РБ от 14 декабря 2006 г. № 125) // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2007 г., № 8/15613 // Зб. нармат. дак. М-ва адукацыі РБ. – 2007. – № 2. – С. 9–40.
4. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011-2015гг. (утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 24 мая 2011 г. № 16): [Электронный ресурс]: постановление М-ва образования РБ от 24 мая 2011 г. № 16. – Режим доступа: <http://edu.gov.by/ru/main.aspx/guid=14301>. – Дата доступа: 17.11.2014.

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Вербицкий В.В., Тозик О.В., Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, здоровье, досуг, высшая школа, негативные воздействия, физическое воспитание.

Конец XX начало XXI века внесли коренные изменения в образ жизни молодежи. Малоподвижные формы организации досуга стали доминантными в структуре свободного времени большинства студентов. Все большую часть своей жизни они проводят в неестественных для еще формирующегося организма условиях: у экранов компьютеров, планшетов, телефонов и т.п. Также немало молодых юношей и девушек ведут нездоровый образ жизни, употребляя алкоголь, наркотики, синтетические курительные смеси, что является причиной резкого ухудшения состояния здоровья, функциональных возможностей организма, снижения физической работоспособности молодежи [1].

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, который охватывает многие компоненты образа жизни современного общества и предполагает осуществление комплекса конкретных мероприятий, направленных на улучшение и сохранение здоровья юношей и девушек как отдельными лицами, семьями, так и общественными организациями, образовательными учреждениями, службами здравоохранения. Наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба в вузе, подготовка к будущей трудовой деятельности [2].

Здоровый образ жизни студентов в период обучения в вузе является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, и способным оградить молодое поколение от негативных последствий в будущем. Решение данной проблемы возможно в результате оценки влияния негативных воздействий на жизнедеятельность студентов, посредством выявления представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования новых представлений и установок на здоровье и здоровый образ жизни, так как здоровье молодого поколения это здоровье нашего общества через 10-30 лет [3].

Процесс обучения в высшей школе предусматривает не только учебу и воспитание, но и оздоровление студентов. Сформировать отношение к здоровью как важнейшей ценности, дать необходимые для жизни каждого индивидуума знания по валеологии, научить придерживаться здорового образа жизни – одно из основных направлений физического воспитания в вузе.

Работа по формированию здорового образа жизни в вузе ведется по следующим направлениям:

- вовлечение студентов в учебно-воспитательный процесс по основам валеологии и ЗОЖ (основные понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «составляющие здорового образа жизни»);
- реализацию программ здоровьесбережения, рационализацию досуговой деятельности и каникулярного времени студентов;
- развитие туристско-краеведческого, экскурсионного, экологического направления деятельности;
- проведение профилактических мероприятий совместно со службами правоохранительных органов, учреждений культуры и здравоохранения.

Учебный материал по ЗОЖ осуществляется в виде курса лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, посвященных актуальным вопросам здорового образа жизни. В теоретической части рассматриваются определения основных понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «составляющие здорового образа жизни», значение для здоровья занятий физической культурой и спортом, понимание их содержания и осознание значимости здоровья и ЗОЖ в жизни человека. Также обсуждаются вопросы грамотной заботы о своем здоровье и формирования культуры здоровья детей, подростков и молодежи, мотивации их к ведению здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия проводимые в вузе содействуют укреплению здоровья студенческой молодежи, их физическому совершенствованию, являются рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности и существенно влияют на другие стороны жизни, в первую очередь на учебно-трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Следует отметить, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и не прерывающие занятия в различных спортивных секциях, переживают период экзаменационной сессии с наименьшим эмоциональным потрясением. У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в себе и своих силах, наблюдается высокий жизненный тонус. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей сосредоточения мыслей и эмоционального напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них часто встречаются лидеры [4].

На базе ГГУ им. Ф. Скорины нами было проведено социологическое исследование, задачей которого было выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также своему здоровью. В опросе приняло участие 118 респондентов, среди которых 54 % составляли юноши и 46 % – девушки. Их вниманию была предложена анкета «Физкультура и здоровье».

В результате проведения социологического опроса несомненный интерес представляют данные респондентов по оценке своего здоровья: 56,4 % считают его удовлетворительным, 26,8 % уверены, что

они здоровы и 16,8 % – не совсем здоровы. При этом студенты указывают, что часто болеют – 18,1 %, иногда – 39,4 % и редко – 42,5 %.

Свое отношение к занятиям по физической культуре студенты определили как: нравятся – 62,8 %, безразличны – 25,3 % и не нравится – 11,9 %. В тоже время студенты отмечают, что занятия физической культурой необходимы, они так же важны как и другие предметы (47,7 %); они конечно нужны, но стоит сделать свободное посещение (45,9 %) их вообще следует отменить (5,2 %) и 1,2 % затруднились с ответом.

Таким образом, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь молодому поколению адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, связанным со значительным ускорением ритма жизни, резким уменьшением двигательной активности, существенным ухудшением экологической ситуации как главного регулятора состояния и функций организма подрастающего поколения.

Необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями, умению выполнять их самостоятельно во внеурочное время, в период повседневного отдыха и во время каникул. Роль этих занятий состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностной ориентации на здоровье каждого студента.

В целях повышения эффективности профилактической работы, ориентированной на формирование у студентов здорового образа жизни и привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, целесообразно задействовать не только преподавателей профильных дисциплин, медицинских работников, исследовательские коллективы, но и студенческие общественные организации.

#### **Литература:**

1 Лебедева Н. Т. Сохранение и формирование здоровья подрастающего поколения – стратегия XXI века. Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: матер.международ. научн. конф. – Гродно, 2001. – С. 97-98.

2 Филипенко П. И. Биологические аспекты совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях: матер.международ. научн.- метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 170-172.

3 Левушкин С. П. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания. Физиология человека. – 2009. – Т.35. – № 1. – С. 67-74.

4 Букин В. П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 105–113.

### **ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В КОНТЕКСТЕ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО, СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

ГЕРАСИМОВА С.П., зам.директора, ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО, г.Липецк

Пропаганда физической культуры и спорта среди граждан невозможна без внедрения активной информационно-пропагандистской кампании, используя широкий спектр разнообразных средств, настойчиво формируя в массовом сознании понимание жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий, ценности собственного здоровья.

Пропаганда – это различные формы (устная, печатная, наглядная и др.) распространения и разъяснения идей, учений, взглядов, теорий, воздействующие на сознание и настроение широкого круга людей.

Пропаганда здорового образа жизни является одной из основных задач государственной политики по укреплению здоровья нации. В настоящее время в этом направлении акцент делается на понимании людьми важности здорового образа жизни, формирования у населения мотивации к ведению спортивного здорового образа жизни и сохранению здоровья, модернизации спектра физкультурных мероприятий, активизации информационно-пропагандистской работы по продвижению идей здорового образа жизни и популяризации спортивных достижений.

В Липецкой области созданы условия по повышению качества жизни населения, формированию и пропаганде здорового образа жизни у граждан. Приняты нормативные правовые акты необходимые для организации работы по повышению качества жизни населения на территории региона, формированию и пропаганде здорового образа жизни у граждан, как на региональном, так и на муниципальном уровнях. В регионе проводятся мероприятия, направленные на повышение престижа благополучной семьи, общественной значимости труда родителей по воспитанию детей, развитие семейной экономики, улучшение физкультурно-спортивной базы, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействию

табака. Администрацией Липецкой области и, в частности, управлением физической культуры и спорта Липецкой области предпринимаются конкретные действия, направленные на создание таких условий для населения, которые могли бы оказывать максимальное содействие в достижении вышеобозначенных задач каждым человеком, включившимся в массовое физкультурно-спортивное движение.

В Стратегии социально-экономического развития Липецкой области на период до 2020 года подчеркивается актуальность стратегической цели – повышение благосостояния и качества жизни населения.

Физическая культура и спорт в равной степени, как и здравоохранение, образование, культура – важнейший стратегический ресурс развития полноценного и здорового общества и отдельного человека, которые не только зависят от социальной системы, но и сами активно воздействуют на различные стороны и сферы общественной жизни.

Исходя из стратегии регионального развития, а также целей и задач, закрепленных в государственной Программе "Развитие физической культуры и спорта Липецкой области", управление физической культуры и спорта Липецкой области и подведомственные учреждения, как субъекты бюджетного планирования, в своей деятельности обеспечивают достижение следующей цели: «Формирование здорового образа жизни населения, обеспечение развития спорта и спорта высших достижений».

Данная цель направлена на обеспечение права населения Липецкой области на свободный доступ к занятиям физической культурой и спортом как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности.

Основным показателем достижения данной цели является доля населения Липецкой области, систематически занимающегося физической культурой и спортом. В Липецкой области на протяжении последних лет наблюдается положительная динамика численности жителей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. В 2015 году доля такого населения составила 34,0% и постоянно проводимые мониторинги придают уверенность, что эта тенденция сохранится.

В этой связи государственное областное бюджетное учреждение «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области», являясь структурным подразделением управления физической культуры и спорта Липецкой области, в своей работе определяет данную цель одним из ключевых направлений учреждения.

Центр является разработчиком и соисполнителем в реализации социальных программ и проектов, проводит разнообразные просветительские мероприятия и акции, создает информационно-методические, агитационно-пропагандистские материалы. С 2005 года активно изучались, разрабатывались и апробировались программы крупных физкультурно-спортивных форм: ярмарки, форумы, фестивали, интеллектуальные марафоны, аквамарафоны и др., которые проводились на открытых и закрытых площадках, бассейнах Липецкой области, которые способствовали продвижению идей спортивного, здорового образа жизни среди различных категорий граждан к активным занятиям доступными и посильными физическими упражнениями и массовыми видами спорта в соответствии с их уровнем физического развития и двигательной подготовленности. И можно смело констатировать, что в учреждении была разработана региональная концепция здорового образа жизни населения Липецкой области:

Можно выделить несколько направлений деятельности:

1. Построение системы физкультурно-спортивного воспитания различных социально-возрастных групп населения.

Способ достижения: анализ результатов мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности и предоставление адресных услуг физкультурно-спортивных оздоровительных форм (праздники, декады спорта, конкурсы, состязания, ярмарки и др.). В апробации всего приняло участие более 20 000 человек различных социально-возрастных групп населения Липецкой области.

2. Разработка и внедрение отдельных массовых организационных форм занятий для различных групп населения, входящих в систему их физкультурно-спортивного воспитания.

Способы достижения: апробирование (проведение) разработанного содержания новых массовых организационных форм на территориях отдельных муниципальных образований и областного масштаба (спартакиады, фестивали, декады спорта, физкультурно-спортивные праздники на открытых и закрытых площадках, в бассейнах и др. для разновозрастного населения).

Центром было разработано и внедрено: 18 организационных форм, проведено 134 массовых физкультурно-спортивных мероприятия, в которых было апробировано 79 инновационных программ на 13 площадках.

3. Разработка и внедрение содержания и форм агитационно-пропагандистского сопровождения для вовлечения населения в здоровый, спортивный образ жизни.

Способы достижения: использование постоянного серийного выступления на радио, телевидении, в средствах массовой информации, интернет-ресурса и соцсети о благополучном влиянии занятий физическими упражнениями и спортом, здорового образа жизни; возможностях достижения успешности занимающегося в различных сферах жизни.

Были разработаны, изданы и внедрены на различных спортивно-пропагандистских акциях, физкультурно-спортивных мероприятиях, а также распространены в каждое муниципальное образование около 640 тысяч экземпляров агитационно-пропагандистской продукции и организационно-методических рекомендаций: серии «Будь в спортивном тоне», «Здесь обретают желание жить», «Спартакиада трудящихся», «Мониторинг спортивного здоровья» и др.

4. Формирование специального кадрового обеспечения для функционирования разрабатываемой системы физкультурно-спортивного воспитания населения Липецкой области с целью формирования у него ведения здорового образа жизни.

Способы достижения: активация престижности специалиста отрасли ФКиС; использование современных технологий профессионального образования. Было подготовлено и привлечено к совместной работе более 300 специалистов и волонтеров.

Основой пропаганды здорового образа жизни должно стать комплексное продвижение положительного имиджа занятий физической культурой и спортом, подкрепленное примером ведущих спортсменов, проявивших себя на российском и международном уровнях.

Необходимо понимать, что вовлечение как можно большего числа граждан в регулярные занятия физической культурой, спортом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях – и будет, утверждение в обществе здорового образа жизни.

С помощью различных форм и средств пропаганды необходимо последовательно освещать наиболее важные разделы работы по физической культуре.

Пропаганда физической культуры и спорта должна быть недекларативной, а очень конкретной, продуктивной и интересной, убедительной и остроумной, терпеливой и доходчивой, она должна быстро реагировать на все новое для придания дополнительного импульса и динамизма в проведении работы по массовой физической культуре.

Таким образом, физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества. Физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. В последнее время доля влияния физической культуры и спорта на становление личности постоянно возрастает.

В заключение хотелось бы отметить, что массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития массового спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Из совокупности составляющих понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт.

Пропаганда физической культуры и спорта среди населения невозможна без участия средств массовой информации. Целесообразно строить работу с телерадиокомпаниями и редакциями газет по созданию новых информационно-образовательных программ, циклов передач, рубрик, развивать систему социальной рекламы, пропагандирующей здоровый образ жизни. Следует вести активную информационно-пропагандистскую кампанию, используя широкий спектр разнообразных средств, настойчиво формируя в массовом сознании понимание жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий, ценности собственного здоровья.

Для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. В то же время они должны корреспондироваться с экономическими, социальными и политическими реалиями дня и возможностями государства и общества.

Осуществление мер и мероприятий, будет способствовать:

- укреплению здоровья и снижению заболеваемости населения Липецкой области;
- организации рационального проведения досуга;
- эффективному использованию средств физической культуры и спорта в деятельности по предупреждению наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений в молодежной среде;
- поддержанию высокой работоспособности и творческого долголетия жителей;
- патриотическому воспитанию и подготовке подрастающего поколения к защите Родины;
- достойному выступлению липецких спортсменов на международных соревнованиях, в том числе Олимпийских и Параолимпийских играх;
- созданию современной спортивной инфраструктуры, входящей в качестве составного элемента в социально-экономическую систему Липецкой области;

- созданию новой идеологии освещения в средствах массовой информации вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

#### **Литература:**

1. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва.,1987.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р).

### **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВАЖНАЯ СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАЦИОННАЯ ЗАДАЧА РЕАЛИЗУЕМАЯ ПОСРЕДСТВОМ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

ГУЛЕВСКАЯ Е.С., БЫКОВА С.П., ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО, г.Липецк

Здоровый образ жизни – один из самых главных вопросов современного общества. Под пропагандой здорового образа жизни понимают широкий спектр деятельности – от просветительских и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации – деятельности, направленной на то, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления.

Важный метод укрепления здоровья населения – это просвещение граждан о здоровом образе жизни, пропаганда и информирование их о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества. Поэтому формирование здорового образа жизни населения требует создания массовой информационно-пропагандистской кампании с использованием широкого спектра разнообразных средств, прежде всего средств массовой информации – печати, радио, телевидения и, конечно же, глобальной сети Интернет.

Интернет – это многогранное СМИ, содержащее в себе много видов коммуникаций. Интернет работает по классической схеме стандартной коммуникационной модели «источник-сообщение-получатель». Коммуникация в интернете принимает разные формы, от WWW-страниц до электронных писем между друзьями. Каждое звено в цепочке «источник-сообщение-получатель» может варьироваться в широких пределах. Источником может быть как частное лицо, так и группа, учреждение, сообщением – журналистский материал, информационная статья или текст сообщения в чате, а получателем – один человек или аудитория, потенциально состоящая из миллионов человек. Очевидно, что исходя из определения что такое СМИ, интернет можно рассматривать как средство массовой информации, когда есть направленность на массовую аудиторию. Интернет является крайне эффективным и доступным, современным способом предоставления информации. Любой человек, нуждающийся в информационной поддержке, может в любое время суток, с любого устройства получить информацию в очень доступной и удобной форме. В современном мире Интернет стал основной площадкой, как для информатизации, так и для других видов обеспечения.

Создание отдела методической и пропагандистской работы в государственном областном бюджетном учреждении «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» обусловлено необходимостью создания условий по развитию информационно-пропагандистского и методического сопровождения подготовки спортивного резерва региона в соответствии с целями и задачами развития отрасли на период до 2020 года. Обеспечения работников ДЮСШ, ДЮСШОР и специалистов сферы физической культуры и спорта необходимыми материалами теоретической и практической направленности, а также популяризации идей здорового образа жизни и внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди школьников и разновозрастного населения нашего региона, и – это одно из ключевых направлений деятельности, а именно: пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни; просветительская деятельность в области сохранения и укрепления здоровья населения; формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Популяризация в обществе основ физической культуры и спорта, пропаганды здорового спортивного стиля жизни.
2. Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового спортивного стиля жизни у населения области и ценностного отношения к здоровью.
3. Эффективное формирование и использование информационных ресурсов учреждения, обеспечение широкого, свободного доступа к ним граждан (население) области.
4. Оказание методической помощи организациям, осуществляющим спортивную подготовку в регионе.

5. Повышение степени информированности и уровня знаний различных категорий населения по вопросам физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

6. Укрепление имиджа учреждения и профессий отрасли физической культуры.

Информационное обеспечение по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни осуществляется через интернет-ресурсы: [sport-center48.ru](http://sport-center48.ru) (спорт-центр48.рф), сайты управления физической культуры и спорта и подведомственных учреждений, через взаимодействие с сайтами федерального портала ВФСК ГТО, муниципальных образований региона, группами в социальных сетях, СМИ и ТВ.

Спорт-центр48.рф – это сайт об учреждении и его партнерах, деятельности и проектах, акциях и мероприятиях, планах и достижениях.

В перечне РЕЙТИНГ@MAIL.RU из 357 сайтов раздела Наука/Техника/Образование сайт учреждения занимает в среднем 53 место и постоянно находится в первой сотне по количеству посетителей и просмотров.

При анализе посещаемости сайта учреждения в целом следует отметить постоянный положительный прирост посетителей. При этом достаточно велика доля новых посетителей. В среднем сайт Центра ежемесячно востребован около 500 пользователями. Можно выделить 3 основные группы 50-60% посетителей заходят на сайт через поисковые системы, у 30% пользователей он востребован регулярно и занесен в закладки и около 20% заходят через домены.

На сайте учреждения можно получить информацию по таким разделам как: «ВФСК ГТО», «Здоровый образ жизни», «Спорт в нашей жизни» (областной творческий конкурс спортивной фотографии), «Спортивный психолог», «Спортсменам и тренерам» (методические рекомендации для спортсменов и тренеров), так же можно узнать о последних новостях в спортивной жизни Липецкой области, о конкурсах спортивной тематики. Сайт полезен не только специалистам, но и любителям физической культуры и спорта. Используя рубрики сайта, любой гражданин может узнать для себя новые, инновационные аспекты спортивной подготовки, человек увлекающийся вопросами здоровья и физкультуры, сможет узнать о здоровом образе жизни от организации питания и физкультурных занятий до правильного психологического настроения и поддержания гармонии между физическими и психическими состояниями. В рубрике сайта «Библиотека» размещаются информационно-методические материалы, созданные Центром; в рубрике «Фотогалерея» постоянно обновляются фотографии и отчеты о проведения различных мероприятий и акций. Для отражения актуальной информации ведется специальный раздел «Новости».

На сайте действует отдельный раздел «Здоровый Образ Жизни», в котором периодически не менее 3 раз в месяц размещается научно-популярная информация, освещающая различные аспекты ведения здорового образа жизни. Для пользователей сайта готовится разносторонняя информация из области физической культуры и спорта и отраслей с ней пересекающихся. Опыт современной деятельности в любом направлении, показал, что невозможно эффективно выполнять задачи не взаимодействуя со смежными отраслями. Поэтому в Центре над подготовкой информации работают три отдела: отдел информационных технологий, методической и пропагандистской работы и отдел внедрения ВФСК ГТО и спортивной работы.

Информационно-пропагандистские материалы за текущий год насчитывают несколько сотен статей и фотографий, опубликованных в печатных СМИ и размещенных на сайте учреждения и других интернет-порталах.

Медиа-стратегия выстраивается на основании анализа спортивной медиа-среды, регулярного мониторинга с помощью поисковых систем Yandex, Google и Mail всех видов средств массовой информации и построения эффективных взаимоотношений со СМИ и интернет-изданиями путём регулярного предоставления актуальной, достоверной, качественной информации, практически не требующей редакторской правки и в нужном формате.

Центр является разработчиком и соисполнителем в реализации социальных программ и проектов, проводит разнообразные просветительские мероприятия и акции, создает информационно-методические материалы, в том числе через интернет.

За последнее время активизирована работа по разработке и реализации комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта, принципов здорового образа жизни посредством интернет-ресурса ([sport-center48.ru](http://sport-center48.ru)). Разработан и стартовал творческий фотоконкурс «Спорт в нашей жизни» (Топ-Спорт-Кадр), раскрывающий принцип самооценности здоровья, акцентирующих престиж Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», выражающих идею спорта как национально-культурного феномена, призванного укрепить связь поколений, обнаружить нравственный и физический потенциал современного человека.

В рамках проекта разработана необычная в своем роде символика фотоконкурса: анимационный растровый логотип в графических редакторах Photoshop и CoralDraw, слоган «Участвуй прямо сейчас!», пропагандистский плакат «Стань участником», интерактивный анимационный баннер на сайте учреждения – вся символика выполнена в едином стиле и цветовой гамме.

Информационная поддержка областного творческого конкурса (спортивной фотографии) «Спорт в нашей жизни» проводится не только на сайте учреждения, но и в электронных версиях печатных СМИ Липецкой области, таких как «Молодёжный вестник», «Липецкие известия», «Спортивная газета», «LipetskMedia» и др. Работы участников конкурса представлены на сайте Центра в четырех номинациях: «От ГТО к олимпийским вершинам», «Спорт вокруг нас», «Спортивная семья», «Наш здоровый образ жизни». В настоящее время ведется разработка новых рубрик и разделов для сайта, сгенерировано достаточно много идей, но отбираются только самые актуальные и значимые на данный момент. Безусловно, количество информации предоставляемой Центром будет только увеличиваться. Планируется продолжать вести уже существующие направления и развивать новые.

Выводы.

Проводимая целенаправленная работа служит эффективным средством формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, способствующая активной и успешной социализации гражданина в обществе, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Необходимо с помощью специалистов нового поколения и новой технологии организации досуга дойти до каждого жителя в нашем регионе, суметь приобщить его к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Целесообразно строить работу с телерадиокомпаниями и редакциями газет по созданию новых информационно-образовательных программ, циклов передач, рубрик, развивать систему социальной рекламы, пропагандирующей здоровый образ жизни. Следует вести активную информационно-пропагандистскую кампанию, используя широкий спектр разнообразных средств, настойчиво формируя в массовом сознании понимание жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий, ценности собственного здоровья.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Климентова Е. А., МБДОУ д/с№3, г. Лебедянь

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, дошкольный возраст, закаливание, физкультура.

Здоровье подрастающего поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от того, как сформировано в его сознании это понятия. Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет, где в результате целенаправленного воздействия формируется привычка к здоровому образу жизни. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлены на сохранение и укрепление здоровья.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что тенденция ухудшения состояния здоровья детей имеет устойчивый характер. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения в России только около 40% детей можно считать условно здоровыми. Статистика показывает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, на 50% - от самого человека и от того образа жизни, который он ведёт. Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё особую актуальность. Сегодня это - одна из главных приоритетных задач. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция роста уровня заболевания среди них.

По статистике на 8 % снизилось количество здоровых детей. На 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к различным патологиям. На 1,7% возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Сохранение здоровья стало не только медицинской, но и педагогической проблемой, так как правильно организованная работа с детьми обеспечивает формирования основ здорового образа жизни. Поэтому на формирование системы знаний и умений в области познания ребёнком самого себя большее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые и возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни у детей.

Актуальность темы состоит в решении данной проблемы обусловлена социальным заказом на формирование здорового образа жизни у детей в период дошкольного детства. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей с помощью здоровьесберегающих технологий, без которых уже невозможен педагогический процесс.

Цель и задачи организации педагогической работы по данному исследованию: определить критерии и показатели формирования понятия ЗОЖ и экспериментально проверить эффективность работы по данной теме. Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваясь осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к собственному здоровью.

Реализация задач обеспечивалась:

- направленностью образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;
  - комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня;
  - формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства;
- Условиями формирования здорового образа жизни у дошкольников: были
- физкультурные занятия в дошкольном образовательном учреждении и режим двигательной активности;
  - наличие специальной обучающей программы;
  - овладение системой понятий о своем организме и здоровом образе жизни;

Этапы работы следующие:

- первый этап- проведение диагностики уровня формирования здорового образа жизни у дошкольников.
- второй этап-разработка и реализация программы формирования здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОУ.
- третий этап-проведение повторной диагностики уровня формирования здорового образа жизни у дошкольников, сравнение показателей.

В соответствии с выделенными критериями были установлены следующие уровни формирования знаний об основах здорового образа жизни у детей:

- низкий: ребенок имеет слабые представления о том, что такое здоровье, не может самостоятельно рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы. Ответы слабо аргументированные.
- средний: ребенок имеет неполное, но достаточное представление о здоровье, умеет использовать знания, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение. Мотивировать свои суждения и действия не умеет. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, недостаточно развернутые и слабо аргументированные.
- высокий: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, четкие, полные, аргументированные.

В ходе диагностической работы с детьми на первоначальном этапе получены следующие результаты:

Критерии оценки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Представления детей о здоровье как о состоянии человека	50	30	20
Взаимосвязь здоровья и образа жизни	30	45	25
Умение применять теоретические знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности.	32	40	28
Знание строения своего тела	30	48	22

Из таблицы видно, что у 35,5% детей группы – низкий уровень здорового образа жизни, у 40% детей – средний уровень, у 23,75% - высокий уровень понимания здорового образа жизни. Таким образом, у большинства детей низкий и средний уровни формирования здорового образа жизни.

С целью сотрудничества с родителями по этому вопросу, нами были разработаны вопросы для анкетирования родителей. Анкеты заполнили 45% родителей. Главная цель анкетирования состояла в том, что нам было необходимо выявить место физической культуры в жизни семьи. Около трети родителей 30,5% считают состояние здоровья своих детей хорошим, более половины (57%) удовлетворительным и примерно десятая часть 12,5% слабым. Проанализировав ответы родителей, можно сделать следующие выводы:

- 66% - родителей особое внимание уделяют соблюдению режима, физкультурным занятиям, заботясь о здоровье ребенка;
- 34% родителей приветствуют закаливающие мероприятия;
- 93 % родителей нуждаются в помощи детского сада по вопросам воспитания детей.

Мы видим, что большинство родителей не равнодушны к вопросам здоровья своих детей, занимаются этим в семье, но для этого им нужна помощь детского сада.

Поэтому, с целью пропаганды здорового образа жизни среди родителей и сотрудничества с ними, проводились открытые занятия, собрания, совместные развлечения, семинары-практикумы, консультации, анкетирование, дни открытых дверей.

С целью улучшения здоровья детей, мы рационально организовали двигательный режим пребывания детей в ДОУ, используя следующие формы работы:

-Различные виды физкультурных занятий в режиме дня, включая занятия тренировочной направленности, стараясь, чтобы моторная плотность их была не менее 80%. Оздоровительный бег на улице 2 раза в неделю, дистанция максимально - 500 метров с изменением темпа. При этом учитывается время года, погода и одежда детей. Это значительно повышает двигательную активность. Дети начинают соотносить занятия физкультурой, бегом с укреплением здоровья и в его определении на первое место ставят физическую составляющую. Наблюдается прирост показателей быстроты (бег 10-20 метров) – 66% высокого результата и выносливости - 54% высокого уровня.

- Познавательные занятия по валеологии. Для формирования основ здорового образа жизни детей был разработан цикл занятий: «Страна волшебная – здоровье». С целью дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, расширить уже имеющиеся у них знания. На занятиях познакомили детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, при помощи иллюстраций, рассказывали об его основных системах и органах.

- Закаливающие мероприятия.

Анализ состояния здоровья воспитанников показывает, что около 40% дети имеют II и III группы здоровья. С целью повышения защитных сил организма, снижения заболеваемости и приобщения детей к здоровому образу жизни в нашем детском саду была разработана программа оздоровительной направленности: «Будь здоров!», где представлена система здоровьесберегающей деятельности.

Следует заметить, что снижению заболеваемости детей, прежде всего, способствовало активное применение в режиме дня детского сада закаливающих процедур.

Виды процедур	Начальная температура	Конечная температура
Обливание ног.	+ 28 С	+ 16 С
Контрастное обливание,	+38 С	+18 С
щадящая нагрузка, ослабленные дети	+ 38 С + 35-40 С	+ 28 С + 24-25 С, +18 С.
Босохождение	+18С(в носках 5 дней до 25мин.)	+ 18 С (без носков от 4 до 20 мин.)
Полоскание рта и горла.	+36—37 С	+10 С
Обширное умывание	+ 34 С (6 дней)	+ 18 С ( 2 дня)
Контрастные воздушные ванны	+15 С	+ 21-24 С

Все процедуры выполняются после дневного сна и бодрящей гимнастики.

Виды закаливающих мероприятий: дыхательная гимнастика, контрастное закаливание, ходьба по массажным дорожкам, водные процедуры, полоскание горла, обширное умывание, точечный массаж.

При закаливании детей придерживались основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры в системе;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- не допускать переохлаждения ребенка;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;

Опыт работы показывает, что именно эти процедуры способствуют снижению заболеваемости и очень нравятся детям, они осознают важность приобщения их к здоровому образу жизни. Количество часто болеющих и ослабленных детей уменьшилось на 10% и составило 30% .

- Спортивные секции: «Баскетбол».

Особое внимание хочется обратить на работу по обучению детей игре в баскетбол. Начала эту работу с оценки уровня готовности детей к овладению данным видом физкультурной деятельности. Воспитанникам были предложены упражнения, выступающие тестом наличия сформированных физических качеств. Мониторинг показал, что у 71% детей – низкий уровень, у 23% детей – средний уровень, 6% не диагностировались, то есть в группе не было выявлено детей с высоким уровнем развития физических качеств.

С использованием возможностей спортивных секций, повысился стойкий интерес к спортивным играм, это способствует улучшению физической и функциональной подготовленности детей дошкольного, играет огромную роль в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста. Совершенствуется общая выносливость, улучшается техника бега и владения мячом, улучшается состояние здоровья, и прежде всего сердечно–сосудистой системы и органов дыхания, формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только баскетболом, но и физкультурой в целом.

Итоговый мониторинг показал положительное влияние секционной работы на развитие двигательной активности детей, выявил положительную динамику в развитии силовых способностей: 55% высокого уровня, что способствовало гармоничному развитию силы разных групп мышц. Существенные изменения произошли в показателе ловкости: 50% высокого уровня. В показателе координационных способностей

равновесие: 65% среднего уровня, 35% высокого уровня значимого прироста не произошло вследствие того, что эти упражнения трудны для выполнения и требуют индивидуального подхода к каждому ребенку.

Уровень формирования основ здорового образа жизни дошкольников (контрольный эксперимент)

Критерии оценки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Представления детей о здоровье как о состоянии человека	14	23	63
Взаимосвязь здоровья и образа жизни	20	28	52
Умение применять теоретические знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности.	17	38	45
Знание строения своего тела	18	28	44

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что в результате работы дошкольников по программе в течение трех месяцев низкий уровень отмечен у 17,25% детей. Средний уровень был отмечен у 30% дошкольников. Высокий уровень показали 50% детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что после применения программ формирования здорового образа жизни, количество детей с низким уровнем снизилось на 17%, количество детей со средним уровнем увеличилось на 11%. Высокий уровень формирования здорового образа жизни показали на 24% дошкольников больше, чем на первом этапе исследования. Показатели низкого уровня перешли на средний уровень.

Исходя из вышеизложенного видно, что приобщение детей к ЗОЖ необходимо начинать уже с дошкольного возраста. Полученные результаты показали необходимость проведения работы по данной теме. Сравнивая уровень формирования представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни после проведенной экспериментальной работы данными, отражающими исходный уровень, мы находим, что этот показатель повысился.

Таким образом, позитивная динамика формирования представлений о здоровом образе жизни, высокая двигательная активность, тенденции в изменении уровня физического развития и степени его гармоничности, позволили сделать вывод о том, что проделанная нами работа эффективна.

Литература:

1. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.
3. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9. – С. 34-36.
4. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988. – 224 с.
5. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М. Маханева // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – с. 22 - 24.
6. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С. 14-17.
7. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И. Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.
8. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с.
9. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12 - 14.



«Закаляйся, детвора»



«Всем детям в группе желаем здоровья»



«Мы играем в баскетбол»

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КОЛЛЕДЖА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ.**

Котяшова Анна Сергеевна, Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Северный колледж физической культуры и спорта»

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, здоровый образ жизни, профессиональное сознание, профессиональная подготовка, здоровьесберегающая среда. Введение. Здоровье человека - актуальная тема для разговора на все времена, оно закладывается с самого детства и формируется на протяжении всей жизни. Внимание всей общественности сегодня обращается на формирование здорового образа жизни молодежи как основателя трудовых свершений и активного воплощения инновационных идей. Сохранение и укрепление здоровья, наращивание его резервов напрямую зависит от уровня развития у молодого поколения здоровьесберегающей компетентности, которая является совокупностью ценностных ориентаций, здоровьесохраняющих знаний, умений и навыков, личностных качеств. Здоровьесберегающая компетентность специалиста формируется уже в образовательной среде вуза или колледжа.

Актуальность изучения здоровьесберегающей компетентности в студенческом возрасте обусловливается недостаточностью подготовки студентов в данном направлении, что подтверждает наша диагностика на тему: «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья».

В ноябре 2015 года в рамках подготовки к традиционной «Декаде SOS» проведена диагностика на определение отношения к своему здоровью у студентов первого курса СКФКиС «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья». В диагностике приняли участие 38 человек. Даная диагностика показала, что из 100% у опрошенных студентов 46 % образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате. Нужно серьезно задуматься о своем будущем. У 20 % опрошенных студентов образ жизни направлен на поддержание имеющегося уровня здоровья, но не способствует его укреплению. У 34 % опрошенных образ жизни способствует укреплению здоровья. Анализ полученных результатов показал средний уровень отношения к здоровью у студентов колледжа первого курса.

Таким образом, выявлено, что у студентов недостаточно сформирован жизненный опыт безопасного существования личности, не выработаны навыки здоровьесбережения, которые повлияли бы на формирование компетенций, необходимых будущим педагогам в области здоровьесбережения своих будущих учеников. Данная потребность обусловлена требованиями ФГОС для педагогических специальностей среднего профессионального образования, где по результатам обучения студенты должны овладеть следующими компетенциями:

ОК-3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК-10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.4. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии.

Термин «образовательная среда» распространился в психолого-педагогической литературе в конце XX века. Само понятие «образовательная среда» подчеркивает факт множественности влияний на личность и охватывает широкий спектр факторов, определяющих воспитание, обучение и развитие личности.

Активное исследование образовательной среды и интерес к её созданию привлекает внимание многих ученых.

В определении понятия «образовательная среда», как сложного явления, не существует единой позиции ученых в понимании ее структуры, функций, в отношении методов ее проектирования и экспертизы. Используя понятие «образовательная среда», большинство современных ученых подчеркивают, что обучение, воспитание и развитие происходят не только под воздействием направленных усилий педагогов, а также зависят от индивидуально-психологических особенностей молодежи. Они существенно детерминированы социально-культурными условиями, предметно-пространственным окружением, характером межличностного взаимодействия и другими факторами среды. Исходным положением для понимания феномена «образовательная среда» служит представление о том, что психическое развитие человека в ходе его обучения следует рассматривать в контексте «человек-окружающая среда».

В соответствии с таким подходом под образовательной средой понимается система педагогических и психологических условий и влияний, которые создают возможность для раскрытия как уже имеющихся способностей и личностных особенностей индивидуума, так и скрытых его интересов и способностей.

С точки зрения педагогики и педагогической психологии изучать образовательную среду чрезвычайно важно с целью создания определенных условий эффективного формирования различных качеств личности, в том числе и здоровьесберегающей компетентности. Стоит отметить, что базовые знания о здоровье имеет каждый студенколледжа. Однако необходимо актуализировать эти знания в жизненный опыт безопасного существования личности, на основе этого формируя у студентов здоровьесберегающие компетенции, которые в недостаточной мере сформированы у студентов. Термин «компетенция» означает круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом. Компетентный в определенной области человек обладает соответствующими знаниями и способностями, позволяющими ему эффективно действовать в ней.

Компетенция – это отчужденное, заранее заданное социальное требование (норма) в образовательной подготовке студента, необходимой для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере[4]. В отличие от компетенции, компетентность - владение, обладание студентом соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности, это уже состоявшееся качество личности (совокупность качеств) студента и минимальный опыт деятельности в заданной сфере.

Под здоровьесберегающей средой В. Яковлев понимает комплексную программу, которая базируется на соответствующей социальной инфраструктуре конкретного типа и включает в себя образовательные, воспитательные, медицинские, административно-управленческие и другие формы работы по обеспечению здоровья молодого поколения в процессе образования. Автор уточняет цель создания здоровьесберегающей среды - обеспечить студенческой молодежи высокий уровень реального здоровья, вооружить их необходимым багажом знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни, воспитать в них культуру здоровья.

Формирование здоровьесберегающей образовательной среды предполагает, по мнению Г. Мысиной, обеспечение таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного влияния на здоровье студентов.

Педагогика здоровья реализует приоритет благополучия студентов в образовательном процессе наряду с гуманистической педагогикой, педагогикой сотрудничества, личностно-ориентированной педагогикой и другими педагогическими системами.

Из сказанного выше следует, что важнейшим фактором, который способствует улучшению здоровья, является обучение здоровому образу жизни, создание в учебном заведении такой образовательной среды, которая будет способствовать сохранению здоровья каждого отдельного студента.

В современном мире рыночных отношений здоровье становится субъективной ценностью человека и экономическим фактором, который предусматривает:

а) сохранение специалистов-профессионалов высокого уровня, здоровье которых определяет стабильность результатов их труда;

б) изменение психологических установок на здоровье как на категорию сохранения социально-экономического благополучия общества.

Процесс формирования здоровьесберегающей среды в колледже основан на тесной взаимосвязи практической деятельности всех субъектов образовательного процесса: руководства, преподавателей, студентов. Деятельность администрации направлена на организацию эффективной деятельности всех участников образовательного процесса, создание максимально комфортных условий для занятий студентов и преподавателей, осуществление контроля и коррекции здоровьесберегающей работы.

Деятельность преподавательского состава главным образом нацелена на овладение методикой формирования здорового образа жизни и на пропаганду ЗОЖ среди своих воспитанников посредством предмета обучения.

Деятельность студентов в здоровьесберегающей образовательной среде направлена на сохранение собственного здоровья и формирование ценностных ориентаций.

С целью формирования здоровьесберегающей среды при организации и проведении своих занятий по учебным дисциплинам «Психология» и «Педагогика» использую такие методы и формы как:

- ознакомление студентов с эффективными технологиями оздоровления и преодоления негативных последствий стрессовых, экстремальных и кризисных ситуаций;
- помощь студентам в процессе адаптации к условиям обучения в вузе;

- активная пропаганда здорового образа жизни;

- проведение тренингов, семинаров, классных часов (как классный руководитель) с целью сохранения личностного здоровья.

- активизация спортивно-массовой деятельности студентов (как классный руководитель)

Во время производственной практики в школе я (как руководитель бригады студентов- практикантов) вместе со студентами организуем и проводим тематические беседы, часы общения по вопросам сохранения и укрепления здоровья для учащихся разных возрастных групп; организуем спортивные мероприятия с привлечением большого количества школьников; проводим экскурсии в спортивные школы; активно сотрудничаем в этом направлении с родителями школьников. Таким образом, у наших ребят формируется здоровьесберегающая компетентность, которая имеет огромное значение для профессиональной деятельности будущего учителя ФК.

Вывод: здоровьесберегающая образовательная среда колледжа позволяет личности студента активно включаться в различные виды деятельности, как учебной, так и профессиональной, социальной, творческой, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой, что само по себе способствует формированию его здоровьесберегающей компетентности.

### **Литература:**

1. Кудашев Р.К. Формирование культуры здоровья студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза / Р.К. Кудашев // Педагогические и психологические науки. — 2012. — № 5. — С. 117—123
2. Мысина Г.А. Здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда вуза (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) / Г.А. Мысина // Известия Уральского государственного университета. — 2010. — № 6(85). — С. 68—76
3. Новиков В.Н. Образовательная среда вуза как профессионально и личностно стимулирующий фактор / В.Н. Новиков // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». — 2012. — № 1. — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) (дата обращения 25.09.2013).
4. Сентизова М.И. Образовательная среда вуза как условие подготовки будущих учителей к здоровьесберегательной деятельности // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. — 2008. — № 69. — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatel'naya-sreda-vuza-kak-uslovie-podgotovki-buduschih-uchiteley-k-zdoroviesberegatel'noy-deyatelnosti>.
5. Хуторской А.В. Практикум по дидактике и методикам обучения / А.В. Хуторской. СПб.: Питер, 2004. — 541 с.
6. Яковлев В.Н. Формирование здоровьесберегающей среды для студентов высших учебных заведений : учеб. пособие / В.Н. Яковлев; М-во обр. и науки РФ, ГОУВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина». — Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2010. — 50 с.

## К ВОПРОСУ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Немеровский В.М., Никитин А.В., ПсковГУ, Россия

Ключевые слова: актуальность: самостоятельное оздоровление, индивидуальные возможности, вариативность, контрольные тесты, комплекс общей физической подготовки.

Актуальность. Введение норм ГТО с 2015 г. в России, а также оптимизация учебной и трудовой деятельности населения требует от педагогов физического воспитания разработку комплексов общей физической подготовки с направленностью на развитие качеств силы и выносливости.

Результаты современного состояния: от 60 до 70% студентов I курса вузов не могут сдать контрольные тесты по физической культуре.

Решение проблемы: разработка комплексов общей физической подготовки специалистами-педагогами с учетом индивидуальных возможностей студентов.

Поверхностный анализ общефизической подготовки студенческой молодежи последнего десятилетия XXI века показал тенденцию ослабления силовой подготовки нашей молодежи. Так, часть студентов первокурсников (от 60 до 70%) не могут сдать контрольные тесты, в особенности силовой и тест на выносливость: отжимание от пола, подтягивание на перекладине, поднимание-опускание туловища за 1 мин. и др.

Социологический анализ (интервьюирование, собеседование, анкетирование) показал, что та часть студентов, которые не сдают контрольные тесты, ранее никогда не занимались самостоятельной силовой подготовкой.

С целью решения данной проблемы мы, преподаватели кафедры физической культуры, предложили студентам примерный комплекс силовой ОФП подготовки. Он включал в себя от 10 до 15 упражнений-заданий для утренней и вечерней атлетической гимнастики. Основные требования к подбору упражнений для самостоятельно занимающимся ОФП: учет их индивидуальных особенностей, уровень физической подготовленности, состояние здоровья, личные пожелания.

Главные требования при самостоятельном проведении комплекса ОФП в домашних условиях сводились к следующему:

1. Каждое самостоятельное занятие (утреннее и вечернее) предваряется 5-10-минутной пробежкой или прыжковой разминкой со скакалкой, то же в конце занятий.

2. Комплекс индивидуальной ОФП нацеливал на проработку основных групп мышц (руки, туловище, ноги) и должен был состоять не менее чем из 10-15 упражнений.

3. В каждом комплексе (утреннем и вечернем) рекомендовано дополнительно включать тестовые упражнения, по 1-3 подхода, в зависимости от подготовленности студентов.

4. Каждый студент обязывался обсуждать свой тренировочный процесс с преподавателем физвоспитания, где корректировал свою деятельность (не реже 1 раза в месяц). Дополнительно все студенты вели журнал самоконтроля, куда вводили основные разделы режима и контроль (показатели) по его осуществлению.

5. Каждый студент осваивал перечень и требования нормативов по физвоспитанию и овладевал методикой подготовки к успешной сдаче данных тестов в 4-хлетнем цикле.

Примерный (перспективный) план индивидуальной подготовки и сдачи контрольных нормативов в 4-хлетнем цикле выглядел следующим образом:

Иванов Константин, студент ПсковГУ, естфак, I курс (начало индивидуальных занятий ОФП 1.09.2015)

Контрольные тесты	Контрольное тестирование, I курс				Планируемые результаты тестирования		
	1.09.15	1.12.15	1. 3.16	1.04.16	II курс	III курс	IVкурс
Подтягивание на перекладине	6 раз	8 раз	9 раз	10 раз	12 раз	15 раз	18 раз
Отжимание (сгибание рук в упоре лежа)	30	40	50	60	70	80	90
Подъем ног в висе на перекладине	4	6	8	10	15	20	25
Подъем и опускание туловища в упоре лежа за 1 мин.	30	35	40	45	50-60	55-60	60

С этой целью нами был разработан единый комплекс ОФП, который был нацелен на вариативное развитие физических качеств с учетом индивидуальных возможностей студентов.

Примерный комплекс ежедневной утренней (вечерней) ОФП гимнастики с 10.09 по 10.12 2015 г.

Бег (прыжки через скакалку) – 5-10 мин.

ОФП (руки – плечевой пояс):

- ✓ растягивание эспандера (вверху – перед собой – внизу по 8-10 раз),
- ✓ отжимание от пола в упоре на коленях (15-30 раз),
- ✓ тоже, отжимание разным хватом от стула (грудью вперед, спиной к сиденью стула, по 15-30 раз).

ОФП (мышцы живота, спины):

- ✓ имитация велосипедиста в упоре на предплечья в положении сидя – 2-3 мин,
- ✓ в положении лежа на спине, руки внизу, ноги махом за голову – «плуг», 15-20 раз,
- ✓ в упоре сидя, руки за головой, сгибание-разгибание туловища с касанием головой коленей, 20-30 раз.

ОФП (ноги, верх.нижн.части):

- ✓ приседание на 2-х ногах, быстро 30-40 раз,
- ✓ приседание на 1-ой ноге в опоре на спинку стула, по 5-6 раз,
- ✓ многоскоки с продвижением вперед: 3-кратные, 5-тикратные, 10-тикратные по 3-5 серий и т.д.

Медленный бег 5-10 мин.

Водные процедуры.

Примечание. Интенсивность утренней зарядки (тренировки) осуществлялась из расчета 50-60% от силовых возможностей студента. Интенсивность вечерней тренировки – 70-80% соответственно.

Ежемесячный анализ эффективности этих комплексов (утренних и вечерних гимнастик по ОФП) показал, что более 70% первокурсников и более 90% студентов старших курсов, занимающихся по индивидуальному плану стали успешно сдавать контрольные тесты. Начальный этап исследования позволил нам выработать тактику вариативного применения этих комплексов для студентов старших курсов.

### **Литература:**

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М., Гардарики, 2005. – 366 с.

Немеровский В.М. Никитин А.В. Оздоровительно-волевая подготовка студенческой молодежи: Учебное пособие. – Псков: Гименей, 2013. – 200 с.

## **ВЛИЯНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ НА РОСТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ШКОЛЬНИКОВ**

Л.В. Панченко, Ю.А. Панченко, учителя физической культуры МБОУ «Образовательный комплекс «Озёки» Старооскольского городского округа Белгородской области

Образовательный процесс в школе представляет собой сложную систему педагогического взаимодействия. Педагогическое взаимодействие - систематическое, постоянное осуществление коммуникативных действий учителя, имеющих целью вызвать соответствующую реакцию со стороны ученика, это воздействие и на самого ученика, причем вызванная реакция вызывает в свою очередь реакцию взаимодействующего. Главной целью учителя, должно быть – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению. Педагогически оправдано создание для детей и подростков ситуации успеха, т.е. переживания удовлетворенности от процесса и результатов индивидуальной физической и социальной активности [1].

Специфическим для физкультурного воспитания ученика стал принцип объективности формирования мотиваций и потребности в самовоспитании. Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике.

Одной из наиболее сложных структур личности является мотивирование. Существует два вида мотивации – внешняя и внутренняя. Внешняя мотивация школьников, к большому сожалению, формируется в основном стихийно, до конца не осознанными в среде педагогов путями, средствами, методами, обстоятельствами. Как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес.

Обязательным условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность школьников неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки школьников.

В нашей школе было принято решение дать детям возможность четко проследить свои результаты и их возможный рост. Для этого им было предложено оценивать свои показатели от их индивидуального

роста. Суть заключается в следующем: сегодня обучающийся подтянулся на перекладине 1 раз, а в предыдущий раз показатель у него был 0, учитель с полным основанием ставит ученику «отлично» за прирост результата. В следующий раз на «отлично» ученик должен подтянуться уже 2 раза. Педагог стимулирует заинтересованность обучающегося в дальнейшей работе над собой, независимо от того, во сколько оценен его результат на сегодня. Если прогресса нет, и результат остался на том же уровне - это «хорошо». За любой другой результат меньше предыдущего – «удовлетворительно». Отметка «2» не практикуется, так как может быть множество причин почему именно в данный момент прирост результата не наблюдается. Если обучающийся вышел и выполнил действие – он уже старался. Главным стимулом для работы ребенка является прирост личного результата и как следствие - положительная отметка по предмету. Школьная оценка по физической культуре является оценкой степени старания учеников в своем развитии. Она стимулирует учащихся в учении и труде, повышает учебную дисциплину, информирует учителей, родителей и органы образования о состоянии успеваемости [4].

В школе разработана собственная система оценок, конечная цель которой - выйти на уровень требований, предъявляемый к выпускникам основного и среднего образования, всем ученикам школы.

Можно задать вопрос: «А какова мотивация у тех, кто вышел на уровень «отлично» или в силу природных данных отвечает высокому уровню физической подготовленности? Ведь в определенный момент обучающийся достигнет потолка своих возможностей, и изменить его результат в лучшую сторону поможет только система специальных тренировок?» Для этих обучающихся мотивацией служит таблица рекордов школы, выполнение спортивных разрядов, включение в состав сборной команды школы по видам спорта. Но самое главное, что прослеживается заметный рост у отстающих и основная масса превосходит со временем рубеж уровня средней физической подготовленности [2].

По результатам мониторинга уровня двигательной подготовленности ученики показывают из года в год динамику прогресса, что отражается в результатах высокого уровня развития таких физических качеств как координационные и скоростная выносливость[3]. Скоростные, скоростно-силовые качества и выносливость прогрессируют, и находятся на среднем уровне развития, что отвечает задачам комплексной программы физического воспитания для обучающихся 1-11 классов [2].

Данный опыт имеет главное преимущество – устойчивую мотивацию к достижению более высоких результатов. Высокий результат достигается за счет планомерной совместной работы учителя и ученика, профессиональных рекомендаций, исходящих от учителя и самостоятельной работы, выполняемой учеником, результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда учитель и ученик добиваются сдвигов в обучении.

Стабильный рост результатов прослеживается на протяжении всех лет с явной тенденцией к улучшению.

#### **Литература:**

1. Далечина Г.В. Организационно-педагогические условия формирования социальной и физической активности детей и подростков // Культура физическая и здоровье. - 2009. - №3(22).
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.
3. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков/- М.: ТЦ Сфера, 2005.- 64с.
4. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 432 с.

### **РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Петриченко Ю.А., ФГБОУ ВПО «ЕГУ им. И.А.Бунина», г.Елец, Липецкая область

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, девиантное поведение, воспитательный процесс.

Новейшая история России имеет множество свидетельств того, что позволяет специалистам различных отраслей и направлений науки заявить о кризисном состоянии нашего общества в сфере воспитания и подготовки подрастающего поколения к предстоящей взрослой жизни.

Как считает Н.Д.Никандров: «Ситуация в России в этом смысле тревожит. По всем программам телевидения и радио идут передачи о криминогенных зонах, ситуациях, приводится удручающая статистика роста преступности, в том числе преступлений против жизни и здоровья людей. Изучается «география» преступности, отмечается её «омоложение». Всё увереннее преступники пользуются оружием, его всё проще достать. Газеты полны сообщений о зверских убийствах и пытках, которым подвергают людей, вымогая деньги; учащаются захваты заложников, много чисто заказных убийств... Всё это можно выразить и иначе, хотя сказать и особенно написать такие слова непросто: ценность человеческой жизни в современном российском обществе понизилась» [2, 47].

Специалистам хорошо известны данные статистики о том, что в России злоупотребляет алкоголем каждый второй мужчина и каждая третья женщина. Массовое приобщение к алкоголю все больше перемещается с возрастной группы 16-17 лет в возрастную группу 14-15 лет и моложе, а безудержный рост наркомании привел к тому, что приобщение к наркотикам начинается уже со школьной скамьи. Статистическая отчетность отделения по делам несовершеннолетних ОМВД России по городу Ельцу Липецкой области отражает ситуацию в целом по стране и констатирует о медленном, но неуклонном росте количества состоящих на учете в полиции несовершеннолетних и неблагополучных семей. По мнению Н.А.Гринченко (г.Елец), с которым не возможно не согласится, «...наркомания не только уничтожает нашу молодежь, но и наносит страшный удар по генофонду нации: многие наркоманы не способны оставлять после себя потомство, либо порождают больных и уродов. Наркоман полностью выпадает из социальных связей: теряет работу, учебу, семью и часто становится преступником. Наркомания несёт с собой угрозу национальной безопасности страны»[4,33]. И выражается эта угроза, на наш взгляд в том, что наше общество продолжает криминализироваться. Мы считаем, что общество обязано выработать комплексную систему мер по эффективному преодолению негативных тенденций в его генезисе. И важнейшей составляющей такой системы мер, наряду с экономическими, социальными и политическими мероприятиями, является усиление значения профилактики во всём её многообразии.

Федеральный Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24 июня 1999 года определяет, что в систему профилактики входят Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, органы управления социальной защиты населения, органы управления образования, органы опеки и попечительства, органы по делам молодежи, органы управления здравоохранения, органы службы занятости, органы внутренних дел. Основными задачами профилактической деятельности всех указанных организаций являются предупреждение безнадзорности, беспризорности, правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних, выявление и устранение причин и условий, способствующих этому; обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних; социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении; выявление и пресечение случаев вовлечения несовершеннолетних в совершение преступлений и антиобщественных действий.

Каждое структурное подразделение этой системы имеет свой профессиональный инструментарий для решения перечисленных задач. Однако мы считаем, что одним из краеугольных камней, на которых зиждется профилактика правонарушений несовершеннолетних, является активная пропаганда здорового образа жизни.

По мнению Д.И.Фельдштейна, несмотря на то, что у подростков-правонарушителей наблюдается наличие четко выраженных эгоистических, общественно отрицательных, в том числе аномальных, не свойственных возрасту потребностей, что у них деформированы духовные, познавательные, эстетические потребности, тем не менее, у них имеются нормальные интеллектуальные возможности и при должной организации их деятельности у них резко активизируются соответствующие познавательные интересы [6, 378-380].

Нам представляется, что одним из элементов такой деятельности по активизации познавательных интересов у подростков с девиантным поведением является использование в воспитательном процессе достижений науки превентологии, занимающейся изучением здорового образа жизни. В.А.Никитин утверждает, что условием социально-педагогической деятельности должно быть наличие положительного идеала как цели деятельности, а также умения на основе анализа реального бытия человека или группы людей создать положительный «проект», сценарий будущего. [3,38] Таким образом, специалист, занимающийся данной проблемой, должен поставить перед собой задачу воспитывать в ребенке способность жить, работать, общаться, воспитывать, реализовывать и утверждать себя в обществе. По нашему мнению, фундаментом воспитания такого человека является воспитание здорового образа жизни (ЗОЖ). По определению Всемирной организации здравоохранения ЗОЖ подразумевает социальное, психологическое и физическое благополучие. Мы под ЗОЖ понимаем такой тип поведения, обоснованный с позиции физиологии, психологии и гигиены и адекватный возрастным и личностным особенностям, который обеспечивает своевременную и эффективную адаптацию организма к изменениям природной и социокультурной среды и ведет к формированию в процессе индивидуального развития разумных человеческих потребностей и рациональных путей их удовлетворения при отсутствии вредных для здоровья привычек.

В последнее время рассматриваемая проблема приобрела статус государственной. Обучение и воспитание стали понимать как средство развития человека не только как индивида, но и как члена социума и использовать в качестве способа стабилизации существующих социальных, политических и идеологических порядков. Наряду с распространением идей свободного воспитания К.Н.Венцеля и С.Т.Шацкого оказался востребованным опыт педагогической деятельности В.Н.Сорока-Росинского и А.С.Макаренко, чьи идеи и практика рассчитаны на то, чтобы оторвать детей от неблагоприятной среды и создать условия для развития в ребенке положительных моральных качеств и способностей, адекватных

целям, декларируемым социалистическим обществом. Конечно, многое в содержании педагогики того времени носило конкретно-исторический характер и сегодня нуждается в уточнении, обновлении, переработке.

В 90-е годы в России возникают новые социально-экономические, политические и социокультурные условия, среди которых демократизация и плюрализм, углубление экономических и социальных различий, переосмысление прав, обязанностей и смысла жизни человека и т.д. В российском обществе развиваются катастрофические процессы распада семьи, растет число обездоленных, а также детей, не получающих необходимого обучения и воспитания. Всё это потребовало активизации работы всего общества, и особенно специалистов в области педагогики и психологии по разработке социально-педагогической теории здорового образа жизни и практики применительно к современному этапу развития общества.

По мнению В.В.Горбенко (г.Елец) эффективность воспитательной работы по формированию ЗОЖ будет зависеть от организации системы воспитательной работы [5, 16]. Она разделяет эту систему на следующие компоненты. Первый из них – целеполагание. При реализации целей должно обеспечиваться выполнение запросов общества и индивида, становление жизнеспособности молодого поколения. Для этого предлагается формировать у молодежи устойчивые интересы, мотивацию, установки на физическое и духовное совершенство: вооружать необходимым объёмом знаний основ ЗОЖ; способствовать укреплению здоровья; формировать потребности в активном досуге; воспитывать положительное отношение к миру природы и собственному здоровью; создавать условия для развития индивидуальности, раскрытию творческих способностей, самоутверждению в личностно-значимой деятельности.

Далее В.В.Горбенко выделяет коммуникативный, содержательно-организационный и аналитико-результативный компоненты системы воспитательной работы по формированию ЗОЖ. Особо отмечено, что атмосфера уважения и доброжелательности, диалога и сотворчества будут способствовать передаче воспитанникам ценностей и идеалов ЗОЖ, что различные формы воспитательной работы позволят достичь следующих результатов: улучшения состояния здоровья и показателей уровня физического развития, снизить зависимость от вредных привычек, повысить работоспособность, готовность к выполнению различных обязанностей по отношению к членам семьи и обществу. Мы полагаем, что в процессе воспитания ЗОЖ следует добиваться ещё и улучшения духовного здоровья, повышения морально-нравственных критериев личности воспитуемых.

Таким образом, можно утверждать, что воспитание здорового образа жизни является основным компонентом в системе профилактики правонарушений несовершеннолетних. При этом необходимо последовательно и непрерывно вытеснять установки на потребление алкоголя, никотина и наркотиков, воспитывать здоровые трезвеннические установки у детей. Только систематическая профилактическая работа, основанная не только на воспитании, но и на соответствующем образовании на всех возрастных уровнях позволит вырастить здоровое поколение, защищенное от пороков.

Важнейшими направлениями такой профилактики являются: педагогическое, включающее обучение и воспитание в школе трезвеннических установок и ЗОЖ; психо-гигиеническое, подразумевающее коррекцию неправильного воспитания и ранних аномалий развития личности путем индивидуальной психологической и педагогической работы с детьми с девиантным поведением; санитарно-гигиеническое, использующее пропаганду ЗОЖ для повышения санитарной грамотности и культуры на всех возрастных уровнях; медико-социальное, использующее работу с детьми групп риска, то есть состоящих на различных видах учетов в связи с имеющимися у них отклонениями от норм поведения; административно-правовое, подразумевающее насильственное пресечение распространения алкоголя, наркотиков, других психотропных веществ и контроль со стороны правоохранительных органов; экономическое направление состоит в системе государственных мероприятий, уменьшающих экономическую зависимость бюджета от продажи алкоголя и табачных изделий.

Мы считаем, что все указанные выше направления профилактической работы необходимо осуществлять комплексно: учитывая возрастные особенности детей, социально-семейные условия их жизни, социокультурные, религиозные традиции, сложившиеся в каждом конкретном регионе и населенном пункте, а также интеллектуальные, творческие, материальные возможности местных органов, входящих в систему профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Традиционно сложилось так, что основной воспитательный процесс концентрируется в «трех центрах»: семье, учебном заведении (школе или среднем специальном учебном заведении), учреждениях системы дополнительного образования. На воспитание подростков все большее влияние оказывают так называемые «места массового отдыха молодежи» (дискотеки, клубы по интересам и т.п.).

При имеющихся различиях специфики воспитательного воздействия в названных «центрах» необходимо отметить основополагающий компонент этой деятельности – опору на ориентиры и традиции народной педагогики и православия. Е.П.Белозерцев пишет о том, что благодаря усилиям трех поколений русских религиозных философов в истории России хорошо просматриваются характерные черты отечественного воспитания, которые можно сгруппировать в три константы. Первая константа – духовность – как понятие, описывающая внутреннее состояние человека, его отношения с Богом, миром и

людьми. Вторая константа – открытость – способность русской культуры и образования открываться внешним влияниям, впитывать зарубежные ценности, духовно обогащаться и преобразовывать их, сохраняя свою неповторимость и единственность. Третья константа- традиционность – опора на народную культуру, педагогику, эмпирически сложившийся порядок образования [1, 100-101]. И далее: «...Давно замечено: в отличие от мыслителей Запада, которые усердно размышляли о правах и обязанностях граждан своих стран, в трудах российских любомудров преобладала тема нравственного идеала. Отношения в российском обществе преимущественно строились не столько на правовых (внешних обстоятельствах), сколько на нравственных, духовных (внутренне присущих человеку) основаниях. Вот почему в России всегда уделялось огромное внимание идее любви. Любовь к Богу, любовь к старшим, любовь к людям, любовь к Отечеству – вот что проповедовалось и вот что бывало в повседневной жизни» [1, 193].

По мнению Е.П.Белозерцева целостные ориентиры или идеалы человека можно, с известной долей условности, выстроить в три своеобразных ряда. В первый входят идеалы, связанные с личной жизнью – семья, дом, счастье, благополучие, карьера. Второй составляют идеалы общественные – нация, государство, определенный социальный строй. И наконец, идеалы, которые принято называть высшими. Человеческое сознание связывает их происхождение с Божественной силой, что конкретизируется в ряд понятий нравственного характера, которые символизируют собой духовное совершенство каждого индивида, народа, человеческого общества в целом. Образно эти понятия можно назвать Добро, Красота, Любовь, установка на которые пронизывает собой всю многовековую историю отечественного любомудрия [1,198].

При проекции такого осмысления процесса воспитания подрастающих поколений на историческую ткань эволюции нашего общества находят объяснения факты, которые говорят о том, что в Древней Руси пили меды и квасы, содержащие очень низкий процент алкоголя, в средние века алкогольные напитки разрешалось варить лишь четыре раза в году по великим праздникам, в остальное время народ благополучно обходился без них. Как известно, в царской России в 1914 году был введен «закон трезвости» и к этому шагу общество готовилось десятилетиями: выпускались различные антиалкогольные программы и учебники, велась специальная подготовка учителей, вся передовая интеллигенция встала на защиту идеалов трезвости.

Сегодня совершенно ясно, что основная нагрузка и ответственность за воспитание ЗОЖ в современных условиях возлагается, к сожалению, не на семью, а на школу. Исследования, посвященные этой тематике, четко фиксируют, что практически все подростки, заболевшие алкоголизмом, все молодые преступники, совершившие преступления в состоянии опьянения – выходцы из семей, воспитавших у них положительное отношение к алкоголю. Наиболее распространенными являются случаи, когда ребенок «знакомится с выпивкой» в семье во время празднования торжеств или важных событий. Это позволяет утверждать, что многие современные семьи стали носителями фактора риска приобщения детей к алкоголю, который усугубляется такими явлениями, как дефицит общения в семье, жестокое обращение с детьми, недостаток доверия детей к родителям, избалованность и вседозволенность, двойной моральный стандарт, низкий социальный статус семьи, низкая педагогическая культура родителей.

Несмотря на то, что семья – первая социальная группа, активно воздействующая на формирование личности ребенка, сегодня она сама нуждается в действенной помощи. Именно в этой ситуации возрастает особая роль школы – центра воспитательной работы микрорайона. Взаимодействие школы и семьи в профилактике наркомании и алкоголизма следует понимать как комплексно планируемую деятельность, направленную на воспитание субъектов взаимодействия – учащихся, родителей, учителей. Мы уверены, что эта работа должна носить адресный и неформальный характер, иметь генеральным направлением воспитание внутренней мотивации у каждого субъекта этого процесса и быть нацеленной на разрыв порочного круга эстафеты алкогольных традиций «от родителей к детям».

Выполнить обозначенные задачи смогут только специально подготовленные педагоги. Эта подготовка заключается не столько в усвоении определенного объема знаний, сколько в формировании личностных мировоззренческих установок педагога и его способности авторитетно и убедительно, опираясь на аксиологические категории, добиваться поставленных целей путем воспитания внутренних осознанных механизмов, способствующих принятию несовершеннолетними ценностей ЗОЖ.

В условиях города Ельца готовить таких специалистов возможно только с привлечением научно-педагогического потенциала ЕГУ им. И.А. Бунина и использованием практических наработок специальных служб, занимающихся этой проблемой и входящих в систему профилактики правонарушений несовершеннолетних. Главным направлением их работы должно стать воссоздание и развертывание многоуровневой, научно обоснованной, ориентированной на традиции русской народной педагогики и приоритеты ЗОЖ системы воспитания подрастающего поколения. Таковым, на наш взгляд, в ближайшей перспективе должен быть основной вектор развития формирования нравственного потенциала у молодежи нашего региона.

### **Литература:**

1. Белозерцев Е.П. Образ и смысл русской школы. -Волгоград,2000
2. Никандров Н.Д. Россия: социализация и воспитание на рубеже тысячелетий. – М., 2000.
3. Никитин В.А. Начала социальной педагогики. -М.,1999.
4. XXI век – без наркотиков. Первая региональная научно-практическая конференция. Г.Елец, 27 марта 2000 г.-Елец, 2000.
5. XXI век – здоровый образ жизни. Региональная научно-практическая конференция. Г.Елец,26 марта 2001 г.-Елец, 2001.
6. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности.-М.,1999.

## **ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ – КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Попова Л.Г., Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Северный колледж физической культуры и спорта» (ГАПОУ МО «СКФКиС»), г.Мончегорск

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, туристский поход, пешеходный маршрут, активный отдых.

Введение. XXI век, по предложению ООН, провозглашен "Веком туризма". Туризм - это определенный образ жизнедеятельности человека. Это отдых, активное развлечение, спорт, познание окружающего мира, лечение и множество других видов деятельности, но все они имеют определенные характерные черты, обособливающие туризм - перемещение человека в иную местность или страну, отличную от его обычного проживания.

На сегодняшний день спортивно-оздоровительный туризм, в современном обществе, проявляет себя как один из важнейших видов туристской деятельности, являющийся для многих людей неотъемлемым компонентом жизнедеятельности, эффективным средством восстановления физического и психического здоровья, а также необходимым условием увлекательного проведения своего свободного времени. Это целое социальное движение, важнейшей целью которого является формирование здорового образа жизни каждого конкретного человека и общества в целом.

Актуальность. В современном мире люди по причинам урбанизации, индустриализации стали испытывать возрастающую потребность в общении с природой и активными занятиями физической культурой и спортом. Одним из средств, для достижения этих целей является спортивно-оздоровительный туризм, в частности пешеходный.

Пешеходный туризм был и остаётся наиболее массовым. Почти все туристы начинали с него. Большую часть походов выходного дня и 1 категории сложности, которые в основном проводятся по родному краю, составляют пешеходные походы.

Туризм - это особый, массовый род путешествий и в то же время деятельность по организации и осуществлению этих путешествий.

Если маршрут похода в желаемом районе не описан в литературе, то остается одно – разработать и пройти маршрут самостоятельно [7, с.104]. Участники походов сами разрабатывают маршруты, определяют состав группы, подбирают снаряжение и т.д.

Какие важнейшие требования соблюдаются туристами при разработке маршрута спортивно-оздоровительного похода? Остановимся на особенностях разработки маршрута, диктуемых спортивной сущностью похода. При разработке маршрута спортивного похода обязательно учитываются следующие требования:

Маршрут должен быть составлен так, чтобы учесть все классификационные требования, предъявляемые к походу данной категории сложности (соответствовать по протяженности, продолжительности и технической сложности).

Маршрут должен быть логичным, т.е. должен быть составлен так, чтобы набор естественных препятствий органично «вписывался» в нитку маршрута.

Маршрут должен являться основой тактического плана (быть линейным, кольцевым или комбинированным; определять пункты продуктовых и иных забросок, определять какие естественные препятствия будут преодолеваются с полной выкладкой, а какие радиально, налегке и т.д.).

Маршрут – основа календарного плана похода. Он должен учитывать требования постепенности возрастания физической нагрузки для участников и постепенности в наборе технической сложности.

При составлении маршрута следует учитывать возможности для экстренного выхода в населенные места (например, для оказания пострадавшим квалифицированной врачебной помощи).

Цель нашей работы: Разработать пешеходный маршрут 1 категория сложности по Хибинским тундрам и пройти его.

Задачи:

1. Из числа присутствующих в районе классифицированных участков (КУ) выбрать как минимум два КУ с категорией трудности, соответствующей категории сложности похода.
2. Разработать маршрут, в котором, набор естественных препятствий органично «вписывается» в нитку маршрута.
3. Разработать кольцевой маршрут, учитывая возможности подъезда и отъезда с маршрута.
4. Разработать маршрут, предусматривающий возможности для экстренного выхода в населенные места (например, для оказания пострадавшим квалифицированной врачебной помощи).

Этапы подготовки похода.

В первую очередь определяется цель похода. В соответствии с целями поход, может быть:

- Учебным
- Спортивным
- Учебно-тренировочным

Каждый участник похода должен знать, куда и зачем он идет. Это исключит ошибки в комплектовании групп.

Задачи при этом могут быть, например:

1. Обучить технике туризма
2. Повысить туристскую квалификацию
3. Совершенствовать навыки туристской техники
4. Подготовиться к более сложным походам и т.д.

При подборе группы в спортивный поход, следует руководствоваться следующими требованиями:

- участники похода должны быть одного возраста (желательно);
- должны иметь единую цель похода
- должны иметь приблизительно одинаковую физическую подготовку
- должны иметь приблизительно одинаковый туристский опыт.

Также производится подбор личного и группового снаряжения в зависимости от категории похода, сезонности, климатических условий и составляется смета похода.

Наш поход проходил в районе Хибинских тундр – горной части Кольского полуострова.

Характеристика района путешествия.

Хибинские тундры – самый большой горный район Кольского полуострова – отдельные плато Хибин поднимаются на высоту около 1200 м. С запада и востока они ограничены озерами Имандра и Умбозеро, с севера и юга – болотистыми равнинами. Хибины имеют форму окружности радиусом около 30 км. Административно они принадлежит Мурманской области России.

Географическое положение. Хибинские тундры – красивейшие горы, возвышаются над окружающей заболоченной равниной в центральной части Кольского полуострова на 68° с.ш. и 34° в.д., севернее полярного круга. Массив Хибинских тундр находится в восточной части Балтийского геологического щита. Имеет замкнутую, подковообразную форму размером примерно 60 км.

Ближайшими крупными населенными пунктами относительно Хибин являются города Кировск (расположенный в южной части Хибин) и Апатиты.

Особенности рельефа. Среди горных массивов Кольского полуострова Хибины – самый высокий массив. Высшая точка Хибин, гора Юдычвумчорр, имеет отметку около 1200 м. (В различных источниках имеются расхождения в информации о высшей точке Хибин).

Характерными элементами рельефа Хибин являются плоские вершины гор, расчлененные отроговыми долинами, цирками и карами. Абсолютное расчленение массива – 900 м, относительное расчленение – 400-500 м.

Справочные сведения о путешествии:

Пешее путешествие 1 категории сложности проведено по Хибинам (Кольский полуостров).

Вид туризма: пеший

Категория сложности: первая.

Построение маршрута: круговой

Нитка маршрута:

Ст. Хибины – руч. Емьекоруай – рек. Гольцовка -

- пер. Хибинпахкчорр – ущ. Аку-Аку – пер. Юмьекорр – пер. Юж. Чоргорр – База КСС – пер. Юж.

Рисчорр - оз. Академическое – рек. Тульйок – пер. Ворткеуайв – оз. Малый Вудьявр – г. Воркеуайв (рад.) – пер. Рамзая – рек.

Малая Белая – ст. Хибины.

Пройденные перевалы:

н/к – 5 – Юмьекорр, Юж. Чоргорр, Юж. Рисчорр, Ворткеуайв, Рамзая.

1А – 1 – Хибинпахкчорр.

1А-гора Воркеуайв.

Пройденные броды:

н/к –5. Из них: Вудьяврийок -1, Рисйок - 2, Кунийок – 1, Юмьекоруай – 1, Медвежий ручей -1.

Выводы. Любой туристский поход является итогом большой подготовительной работы. Заблаговременное продумывание и планирование мероприятий в походе является основой успешного, интересного, безаварийного и безопасного путешествия.

При организации похода, мы учитывали степень готовности участников к путешествию в выбираемом районе с точки зрения их спортивно-технического опыта.

При разработке маршрута спортивного похода мы учитывали следующие требования:

- Маршрут составлен так, чтобы учесть все классификационные требования, предъявляемые к походу данной категории сложности (соответствовать по протяженности, продолжительности и технической сложности).

- Маршрут является логичным, т.е. набор естественных препятствий органично «вписывается» в нитку маршрута.

- Маршрут является кольцевым и учитывает требования постепенности возрастания физической нагрузки для участников и постепенности в наборе технической сложности.

- При составлении маршрута предусмотрены возможности для экстренного выхода в населенные места (например, для оказания пострадавшим квалифицированной врачебной помощи).

Изложенные в данной работе материалы могут использоваться туристами как нашего колледжа, так и туристскими объединениями для прохождения маршрута 1 категория сложности.

### **Литература:**

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб.: 2000
2. Классификация пешеходных маршрутов. – Лениздат, 1999
3. Куликов В., Ю.Константинов Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: 2005
4. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ Турист, 2003
5. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ Турист, 1998
6. Путеводитель Мурманская обл. - М.: Симон-пресс, 2004
7. Туристское снаряжение для путешествий 1998г. - Фирма "Снаряжение" задачи Национальной академии туризма / Под ред. Ю.В.Кузнецова и др. - СПб., 2002
8. Федеральная целевая программа "Развитие туризма в Российской Федерации": Утв. Постановлением Правительства РФ от 28 февраля 1996 г.
9. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 № 132-ФЗ.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Б. Спортивно-оздоровительный туризм. М., Советский спорт, 2008 - 464с.

## **ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

Рубенкова Е.А., Немеровский В.М., ПсковГУ

Ключевые слова: культура личности, окультуривание, физкультурная деятельность, моделирование, гармонизация, социокультурная активность, самоорганизация.

Актуальность: современная физическая культура человека представляет целостную систему с ее основными видами: физкультурно-образовательной, физкультурно-спортивной, физкультурно-реабилитационной и др.

Решение проблемы. Возможность окультуривания личности посредством современной инновационной физкультурной деятельности, а также использования опыта предшествующих поколений.

Общеизвестно, что любая доминирующая деятельность человека накладывает определенные закономерности на его личность, характер, поступки [2].

Физкультурная деятельность включает в себя все многообразие окультуренной двигательной деятельности, которая может положительно влиять на сознательное развитие и совершенствование спортсмена – человека.

Особенностью физкультурной деятельности человека является сочетание в ней свойств субъекта и объекта, что и характеризует ее как вид деятельности. В данном случае целенаправленное многообразие общественной и физкультурной деятельности может привести к формированию в человеке признаков и черт всесторонности и даже гармонизации его физических, духовных, интеллектуальных начал. Таким образом, чем универсальнее будет эта деятельность, тем выше может быть культурный уровень человека [1].

Физкультурная деятельность представляет собой систему, подчиняющуюся определенным закономерностям системного целого. Основными ее видами являются физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-реабилитационная [1].

Культурный характер физкультурной деятельности определяется социокультурной активностью человека, в частности, в связи с процессами жизнетворения (самопрограммирования) по реализации и оптимизации своей жизни [2].

В этой деятельности (субъект – объектной) человек, используя ценностный опыт предшествующих поколений, может сам окультуриваться (повышать интеллект, культуру, физические данные и т.д.), переносить собственный окультуренный опыт в свой социум и, в то же время, по мере качественного усвоения предшествующего культурного опыта, качественно преобразовывать этот опыт на себе и, впоследствии, на своих подопечных.

Характерными примерами такого окультуривания могут быть субъектные взаимоотношения: учитель – ученик, тренер – начинающий спортсмен, командир – солдат и т.д.

В этом процессе личность и индивид несут в себе подлинно гуманистические начала, являясь высшей ступенью самоорганизации. Таким образом, только тогда, когда физкультурная деятельность рассматривается со стороны человеческой значимости и ценности, она становится фактором истинно культурного развития человека и, следовательно, стремится к гармонизации духовного, интеллектуального и физического и, в свою очередь, к устойчивому приобщению объекта к культуре физической.

Как известно, на каждом этапе взросления молодого человека у него формируются специфические способности, навыки. При занятиях физическими упражнениями формируются физические качества: сила, ловкость, координация и пр. Тем не менее, все эти «приобретения» человека на жизненном отрезке времени являются лишь внешней формой культуры. Истинная ценность их определяется достигнутым уровнем развития самого человека как личности. В данном случае будет уместно привести библейский тезис: «Человек познается не словами, а делами... не говори мне, что ты делаешь, а покажи, что уже сделал...».

Таким образом, связь культуры физической и ее видов: образовательной, спортивной, рекреационной с физкультурной деятельностью (ее видами) становится понятной тогда, когда последняя раскрывается на примере их комплексного влияния на человека и его деятельность, т.е. во всей целостности их существования.

Поэтапное овладение физкультурными ценностями предшествующих поколений и овладение опытом современных достижений в области физической культуры и спорта позволит решать общевоспитательные, общекультурные задачи, связанные с самосовершенствованием, самовыражением, творчеством и т.д., что, в свою очередь, послужит положительным импульсом к поступательному окультуриванию и формированию мироощущения, мировоззрения и, тем самым, способствовать формированию всесторонне культурной личности.

Анализ литературных данных передового опыта высших учебных заведений в области физической культуры, собственный опыт работы в Псковском Государственном университете позволили наметить пути и средства формирования положительной мотивации к самоокультурированию студентов посредством комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, которая проводится в границах нашего вуза:

1. Повышение профессионального и общекультурного уровня преподавателя физвоспитания, как яркого представителя и воплощения культурного ЗОЖ.
2. Овладение методикой культурного взаимодействия на учебных занятиях, в оздоровительных мероприятиях преподавателей и студентов. К примеру, проведение занятий на основе приемов проблемных ситуаций, поочередно-совместной организации и проведении соревнований и т.д.
3. Освоение студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельное и творчески осуществлять собственную и коллективную физкультурную спортивную деятельность.

Таким образом, созидательная физкультурная деятельность предшествующих поколений изучается в течение всей жизни человека, и этот опыт должен быть строго направлен на его окультуривание, в особенности, окультуривание подрастающего поколения, т.к. данный вид человеческой деятельности является доминирующим и может моделировать и программировать поведение и саму жизнь человека.

#### **Литература:**

1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура студентов вузов»: Учебное пособие. – М., «Академия», 2006. – 312 с.
2. Слостенин В.А. и др. Педагогика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. В.А.Слостенина, И.Ф.Исаева, Е.Н.Шиянова, – 2-е изд. – М., «Академия», 2003. – 420 с.

### **МЕТОДИКА ПРОПАГАНДЫ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ПОСРЕДСТВОМ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Сурков С.А., Черемных Н.А., УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Ключевые слова. Волонтеры; волонтерство; пропаганда; здоровый образ жизни; проект.

Введение. В современном мире волонтерство приобрело статус неотъемлемого и актуального социально-культурного феномена, характеризующего любое высокоразвитое и цивилизованное общество,

приоритетами которого выступают гуманистические ценности. Как свидетельствует мировой опыт, волонтеры и добровольческие организации оказали существенный вклад в решении многих социальных и экономических задач [3].

Одной из сфер деятельности, которую на сегодняшний день трудно представить без активного участия волонтеров, является физическая культура и спорт, а именно спортивные мероприятия различного уровня. Успех организации различного рода состязаний в значительной степени зависит от специально подготовленных, квалифицированно выполняющих свои обязанности добровольцев. Большинство людей, которые организуют и проводят спортивные соревнования, являются по своей сути именно волонтерами. Работа волонтерских движений оказала существенный вклад в проведение современных спортивных мероприятий [1,2].

Страсть к физической культуре и спорту и вера в Олимпийские идеалы объединяет студентов при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Наряду со спортсменами, эти люди – лучший пример воплощения в жизнь ценностей и идеалов физической культуры и спорта. Во время проведения спортивных мероприятий волонтеры, одетые в специальную форму, должны быть готовы предложить необходимые услуги в различных областях: от приветствия до работы в службе безопасности, продаже билетов, администрации, транспортном обеспечении и др., их деятельность многообразна и является формой эффективной и бесценной помощи в каждой из сфер [2].

Актуальность исследования. Город Брест является местом проведения многих ярких спортивных событий белорусского и мирового уровня. Республика Беларусь и город Брест обретает уверенный опыт в проведении самых престижных международных соревнований. Особое внимание уделяется развитию детско-юношеского спорта, воспитанники спортивных школ становятся участниками и призерами различных спортивных соревнований. В Республике понимают, что это обеспечивает олимпийский резерв будущих побед. Однако, стремление белорусов к высоким спортивным достижениям – не единственная цель стратегии развития спорта. Еще важнее добиваться торжества общих ценностей стремления к здоровому образу жизни, развитию массового спортивного движения, привлечения людей разного возраста к занятиям физической культурой. В этом случае спорт и физическая культура становятся мощным средством воспитания молодого поколения. Следовательно, вышеперечисленные идеи и воспитательные ценности должны найти прямое отражение в программе подготовки волонтеров спортивных мероприятий.

Понятия «добровольчество» и «волонтерство», т.е. стремление людей оказать вклад в благополучие отдельных нуждающихся в помощи людей или, социальных групп или общества в целом прочно вошли в современный лексикон политиков и представителей органов государственного управления, а также ученых и общественных деятелей. Волонтерство всегда являлось неотъемлемой частью любого цивилизованного общества [1].

Цель исследования. Апробировать методику пропаганды основ здорового образа жизни в студенческой среде посредством вовлечения студентов в волонтерское движение.

Методика и организация исследования. На факультете физического воспитания УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» разработан и реализуется проект деятельности волонтерского отряда «Смайл».

Цель проекта – привлечение студенческой молодежи к общественно-полезному труду для развития спорта и пропаганды здорового образа жизни.

Проект направлен на студенческую молодежь, занимающихся физической культурой и спортом, спортсменов-профессионалов и является методикой пропаганды основ здорового образа жизни посредством организации специализированного волонтерского отряда «Смайл».

Идея создания волонтерского отряда «Смайл» возникла по инициативе студенческого актива Совета студенческого самоуправления факультета физического воспитания УО «БрГУ имени А.С. Пушкина».

Долгое время возможность вовлечения молодежи в общественную деятельность, пропаганду активного занятия физической культурой и спортом имели не комплексный подход, а самое главное исходили не от самой молодежи. Однако в общей среде студенческого сообщества существует множество проблем, для решения которых необходима комплексная программа, реализация которой позволит достичь существенных успехов. Волонтерский отряд «Смайл» действует по принципу «молодежь для молодежи». За короткий период работы волонтеры уже достигли успехов по намеченным направлениям.

Отряд имеет своего руководителя, установленное место сбора, план работы, эмблему, экипировку для членов отряда.

Непосредственными участниками мероприятий, предусмотренных данным проектом, являются волонтеры отряда «Смайл», студенты факультета физического воспитания.

Деятельность волонтеров отряда «Смайл» также напрямую связана с оказанием помощи в организации мероприятий, как спортивных, так и культурных, обслуживании спортсменов и гостей, техническом обслуживании соревнований.

В результате анализа организации и проведения спортивно-массовых мероприятий различного уровня было выделено несколько сфер деятельности, в которых необходимо участие волонтеров отряда:

- техническое обслуживание и менеджмент (регистрация, аккредитация, администрация, обслуживание гостей мероприятий, техническое обеспечение);
- спортивные мероприятия (обслуживание мест проведения соревнований, обслуживание спортсменов).

Актуальность создания волонтерского отряда «Смайл» с данной спецификой работы способствует:

1. Развитию у студентов чувства ответственности, а так же активности и позитивного отношения к жизни;
2. Применению на практике полученных в процессе обучения знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта.
3. Приобретению студентами опыта общения в сфере физической культуры и спорта, что имеет большое значение для дальнейшей профессиональной деятельности.
4. Развитию навыков самоорганизации студентов.
5. Формированию отношения к культуре активного проведения досуга, как части свободного времени, активной творческой деятельности, самообразования, познания духовных и культурных ценностей, физического и спортивного совершенствования.

Практическая значимость проекта заключается:

- в использовании и передаче опыта при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий различного уровня;
- в применении различных форм организации деятельности, их разноуровневость (лектории, семинары, тренинги);
- в привлечении специалистов, общественности к проведению различных мероприятий по формированию основ здорового образа жизни;
- в систематизации приобретенных знаний и навыков в процессе работы, для передачи «по эстафете» волонтерской команде, которая примет их эстафету.

Деятельность отряда можно условно разделить на три этапа:

- 1 этап: отбор волонтеров для работы в отряде «Смайл».
- 2 этап: участие команды волонтеров в организации, проведении и обслуживании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
- 3 этап: передача полученных умений и знаний студентам, приходящим в отряд.

Проект реализуется в таких мероприятиях как:

1. Проведение семинаров для волонтерского отряда «Смайл» на темы:
  - «Методы вовлечения молодежи в социально значимые мероприятия и акции».
  - «Как подготовить и провести спортивное мероприятие».
2. Организация, проведение и обслуживание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий ВУЗа, региона.
3. Вовлечение студентов в активную общественную жизнь ВУЗа.
4. Проведение дискуссий на важные темы.
5. Привлечение известных спортсменов с целью популяризации здорового, активного образа жизни.
6. Выпуск презентации о деятельности волонтерского отряда.

Результаты исследования. Анализируя деятельность сформированного отряда можно констатировать:

- сформирован волонтерский отряд из числа студентов факультета физического воспитания;
- определена сфера деятельности волонтерского отряда;
- определены права и обязанности членов волонтерского отряда;
- согласован план мероприятий по организации, проведению и обслуживанию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Студенты-волонтеры пропагандируют основы здорового образа жизни, участвуют в организации, проведении и обслуживании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Выводы. Привлечение студентов к волонтерской деятельности способствует пропаганде здорового образа жизни как в самой студенческой среде так и пропаганду основ здорового образа жизни среди населения.

В дальнейшем предполагаются мероприятия, направленные на усиление взаимодействия представителей волонтерского отряда «Смайл» с активистами других ВУЗов Республики Беларусь. Условия, созданные для нормального функционирования волонтерского отряда в долгосрочной перспективе, станут немаловажным фактором формирования мировоззрения и жизненной позиции будущих граждан страны.

#### **Литература:**

1. Бодренкова, Г.И. Добровольчество / Г.И. Бодренкова // Социальная работа. – 2006. №1. – С. 52-56.
2. Уразметова, Д. И. Методическое обеспечение реализации проекта «Подготовка волонтерского движения к Универсиаде–2013» [Электронный ресурс] / Д.И. Уразметова // Режим доступа: <http://www.fan-nauka.narod.ru/2009.html>. – Дата доступа 20.03.2013.

## **ЗНАЧИМОСТЬ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Толканев Д.С., МБОУ «СОШ №20 с УИОП» г. Старый Оскол

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, воспитание, пропаганда.

Актуальность. Стоящие перед государством задачи по пропаганде здорового образа жизни и физической активности с каждым годом становятся все более актуальными, поскольку показатели развития физической культуры и спорта в период с 2008 по 2012гг. на территории России свидетельствуют о сокращении численности систематически занимающейся физической культурой и спортом молодежи на 14,8%.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. В нынешних условиях физкультурно-спортивные услуги являются важным фактором физического и духовного воспитания и развития человека, укрепления здоровья нации, социальной профилактики заболеваний, формирования человеческого капитала, продления творческого долголетия, активной организации отдыха населения, укрепления оборонного потенциала страны. Однако в 2000-ые годы в Российской Федерации наблюдаются низкие показатели здоровья и физического развития детей и молодежи, продолжительности жизни населения. По данным Минобрнауки РФ, только 10% выпускников российских школ признаны здоровыми. Это требует решения комплекса социальных и экономических проблем в сфере физической культуры и спорта среди детей и юношей.

Традиционные формы физкультуры и спорта по месту учебы, работы и жительства населения в настоящее время ослабли, растет платность физкультурно-спортивных услуг, снижается их доступность. В учебных коллективах недостаточны объемы финансовых средств на физическую культуру и спорт при низкой оплате труда преподавателей и тренеров, сокращается число и квалификация специалистов по физкультурно-спортивной работе, возрастают проблемы износа, ремонта, реконструкции и строительства современных спортивных сооружений.

Спорт высших достижений также сталкивается с рядом серьезных проблем. Прежде всего, они обусловлены снижением конкурентоспособности системы подготовки спортсменов высшей квалификации, потерей опытных тренерских кадров и ведущих спортсменов, а также несовершенством финансового, материально-технического, научно-методического, информационного обеспечения и медицинского обслуживания спортсменов.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение и должны решаться на государственном уровне. В настоящее время очевидно, что одной из наиболее эффективных форм оздоровления, формирования здорового образа жизни, стремления к двигательной активности детей, подростков и молодежи являются регулярные, интересные, организованные на высоком качественном уровне занятия физической культурой и спортом.

По данным доклада Совета Федерации Федерального собрания Российской Федерации «О положении детей в Российской Федерации» (23.06.2006 г. № 199-СФ), численность детей в Российской Федерации в возрасте до 18 лет составила на 1 января 2013 года 27,0 млн человек, что составляет 19,0% от общей численности населения.

Результаты мониторинга состояния здоровья школьников позволяют сделать вывод о том, что 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. До 80% выпускников школ получают ограничения в выборе профессии по состоянию здоровья, а здоровье и уровень физического развития свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Важными факторами, негативно влияющими на формирование здоровья детей и рост заболеваемости, являются низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание детей, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья. К сожалению, уроки физической культуры не компенсируют недостаточность двигательной активности школьников. Низкая физическая активность, по данным исследований, выявляется у 80% школьников, что способствует росту числа заболеваний сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно-мышечной системы, увеличению травматизма. За последние годы школьный травматизм вырос на 13%.

Показатель физической подготовленности современных школьников достигает лишь 60% от результатов их сверстников 60-70-х годов XX в.

Вместе с тем, физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества – на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешне-экономические связи, туризм и другие показатели экономической системы.

По оценкам специалистов, обеспеченность населения России физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями в настоящее время втрое ниже необходимого уровня.

Высокая значимость услуг физической культуры и спорта, особенно детского и юношеского, в решении проблем общественного здоровья, развития человеческого капитала и потенциала при переходе к инновационной экономике в Российской Федерации требует решения задач по их активному развитию.

Физическое и душевное здоровье нации является чрезвычайно важным элементом экономической и политической жизни общества, значимым компонентом мировоззренческой и идеологической позиций, детерминантой приоритетов и поведения людей. Позитивное здоровье нации благотворно сказывается на культуре, образовании, здравоохранении, науке; в здоровом обществе эти сферы процветают. И, напротив, в нездоровом обществе процветают преступность, наркомания, алкоголизм; стагнирует и распадается культура и образование, притупляется самосознание и гордость за свой народ, развивается своеобразный комплекс неполноценности и ущербности нации.

Одним из направлений деятельности федерального уровня власти в области физической культуры и спорта является выработка долгосрочных программ развития отрасли. Данное направление в деятельности выразилось в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

В основу Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации заложен переход развития сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации на инновационную модель развития.

Цель Стратегии – создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта. Данная цель конкретизируется через соответствующие задачи. К числу основных задач, требующих решения относятся:

- 1) создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;
- 2) разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
- 3) модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования;
- 4) совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене, усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров;
- 5) развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- 7) создание системы обеспечения общественной безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями.

Конечной целью всех преобразований, реализуемых государством, является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Т.Федорова, Московский государственный университет путей сообщения императора Николая II,  
Москва

Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию в условиях ВУЗа просто обязана основываться на учете отличительных особенностей юношеского возраста студенческой молодежи, каковыми является интенсивное интеллектуальное развитие и интенсификация коммуникабельности, связанное со стремлением к обмену информацией, к пониманию, сочувствию, помощи, добрым отношениям, дружескому общению, сдержанности в поведении и др. Немаловажным моментом в этот период выступает содержание мотиваций и их динамика на фоне возрастающей склонности к словесно-логическому, самостоятельному и критическому мышлению в условиях приоритетности собственного мнения в принятии решения.

Особенностью этого возраста является также особая роль нравственного становления, что связано с повышенным вниманием к проблемам морально-этического характера в связи с необходимостью нравственного выбора в условиях освоения общепринятых норм, критериев и образцов поведения. Усложнение и расширение мотивационного поля в таких условиях создает предпосылки для более обоснованного принятия решений и формирования намерений, что в конечном итоге приводит к более

разумному и адекватному ситуации социально позитивному - точнее социально одобряемому - поведению.

По мере становления личности отмечаются структурные и содержательные изменения в мотивах. Мотивационная сфера приобретает иерархический характер, мотивы становятся не непосредственно ситуативно обусловленными, а динамично развивающимися на основе сознательно принимаемых решений, когда казалось бы ситуативно-мимолетные интересы приобретают характер стойкого увлечения.

В таких условиях физкультурно-спортивная активность в целом и в отношении к академическим занятиям в вузе вполне закономерно становится следствием субъективного отношения личности к конкретной деятельности и предстают в единстве внутренней и внешней структуры мотиваций. Наивысшем уровнем развития физкультурной активности является общественная активность личности в области физической культуры. Ее основой выступает осознание человеком необходимости своего физического совершенствования, своей причастности к дальнейшему развитию физических и духовных качеств других людей средствами физической культуры. Однако, к сожалению, как раз этот момент мотивационной обусловленности общесоциального, социально-психологического плана в контексте личностного отношения субъекта к физической культуре явно недостаточно учитывается при программно-методическом обеспечении и при методическом обеспечении академических занятий в вузе.

Результатом формирования мотивации в области физической культуры становится система определенным образом соподчиненных мотивов: потребностей, интересов, целей, побуждающих личность к занятиям физической культурой и спортом. Каждый из этих мотивов представляет собой сплав познавательных, эмоциональных и поведенческих компонентов. От уровня их сформированности зависит положительный или отрицательный результат отношения субъекта к физкультурно-спортивной деятельности. Уровень сформированности этих мотивов зависит от меры совпадения для личности объективной и личностной значимости занятий физической культурой и спортом как ценности – средства удовлетворения потребностей.

Понятно, что указанные предпосылки и должны стать предпосылками, определяющими успешность педагогических технологий в процессе формирования физической культуры личности студента и именно степень проявления физкультурной активности личности может и должна стать основой педагогических технологий, ибо от этого фактора всецело зависит уровень сформированности ценностной ориентации на физкультурно-спортивную деятельность, служащую основой адекватных мотиваций освоения программных требований учебного процесса.

Таким образом, педагогические технологии академических занятий в вузе должны быть направлены не только непосредственно на физическое совершенствование, но и на формирование соответствующих мотиваций студентов в плане становления физической культуры личности, ибо только в таком случае возможно достижение пролонгированного эффекта в последующие периоды жизни.

### **АКТИВНАЯ СЕМЕЙНАЯ ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

Шедова З.Д., Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Северный колледж физической культуры и спорта»

Ключевые слова: семья, здоровье, семейный туризм, здоровый образ жизни.

Здоровая семья – основа процветания общества, главное условие демографического развития государства. Семья играет особую роль в жизни человека, в формировании и удовлетворении его духовных потребностей, а также в правильном физическом и нравственном воспитании. Личность ребенка формируется под влиянием всех общественных отношений, в которых протекает его жизнь и деятельность. Однако уровень нравственной культуры родителей, их жизненные планы и устремления, социальные связи, семейные традиции имеют решающее значение во всестороннем развитии личности молодого человека.

Семья – это не просто группа живущих вместе родственников. Семья – фундамент, на котором строится вся жизнь. Огромную роль в семейном воспитании играет эмоциональный фон в семье, который не всегда положительный из-за личных проблем между родителями, их проблем на работе, которые переносятся и на детей. Сюда же можно добавить количество информации возрастающей с каждым днём. Врачей, пугает то, что родители пытаются научить детей всему: и музыке, и иностранному языку, и техническому мастерству. И все это сверх учебной программы – за счет личного времени ребенка. Врачи говорят: «Лучше учите главному – быть здоровым! Здоровый человек и воспримет больше и большего добьется. Здоровый образ жизни является ключом к успеху. И прививать его надо с детских лет».

Конечно же, все родители мечтают о том, чтобы их дети были здоровы и душой и телом. Но не все из них прикладывают, какие-либо усилия для этого. Если папа говорит сыну: «Делай зарядку», а сам остается лежать в постели, в скором будущем сын перестанет делать зарядку. Поэтому родителям необходимо сохранять двигательную активность, чтобы своим примером приучить к тому же и своего ребенка.

Как воплотить все это в жизнь? Как же заботливым родителям сделать так, чтобы ребенок развивался и умственно и духовно, и был физически сильным, и крепким и красивым? Ответ на этот вопрос уже найден давно.

Все эти задачи как нельзя лучше решает одно из самых активных досуговых средств – семейный туризм. Сколько радостей таит в себе туристский поход всей семьей! Туризм обладает притягательной силой. Люди, бывавшие в походах, убеждены в пользе туризма. Представьте себе... «Ночь в лесу. Костер жадно перебирает прутья. Пламя с жадностью набрасывается на сушняк и вырывает из темноты усталые лица людей. Это туристы. Сегодня они переночуют, в этом лесу, а завтра пойдут дальше. Булькая и негодуя закипает в котелке чай. Он пахнет дымом. Он приятно обжигает губы, он несравним с домашним чаем. А костер все горит. Гитара звенит тихо-тихо. Песню начал один голос, её подхватил второй, третий. И вот уже поют все. Затих костер. Он тоже слушает песню».

Эти слова принадлежат поэту Роберту Рождественскому, они показывают только кусочек туристских будней. Если же представить себе насколько огромнее, богаче, насыщеннее и глубже картина туристской жизни, тогда никому не покажется странной та властность, с которой она притягивает к себе человека.

В семейном туризме формируется ядро маленького сообщества, объединенного одной целью. Это путешествие, воспитывающее характер, сплачивающее семью, открывающее для ребенка мир в совсем иной, непривычной плоскости.

В душе каждого маленького непоседы живет тяга к приключениям. А поход – это самое настоящее приключение. Посудите сами, какой простор открывается перед вами для воспитания сына или дочурки! И происходит все это без нудных нравоучений и моралей, которые чаще всего, отскакивают от чада, «как от стенки горох». Здесь в роли воспитателя воспитает Природа, и все происходит естественно и как бы само собой. В лесу или в горах, в отрыве от привычных благ цивилизации. Ребенок быстро усваивает, что дождь будет лить независимо от того нужен он или нет. Если не хочешь промокнуть, нужно ставить палатку, а не рыдать и топтать ногами. Малыш учится принимать решение и отвечать за свои поступки. Он видит своими глазами, на сколько человек зависит от природы, но вместе с тем и природа зависит от человека. Ребенок приобретает полезные навыки, учится любить и ценить окружающую природу, сосуществовать с ней. Он видит настоящее, а не нарисованные на картинке горы и реки, леса и степи, озера и пещеры. А это расширяет его представление об окружающем мире. Дети воспитывают самостоятельность, организованность, развивают волю. В походных условиях, как показывает опыт семейных туристских походов, ребята становятся терпеливее, активнее, внимательней друг к другу, бережней относятся к природе.

Появляется возможность принятия самостоятельных решений, что дает ощущение реальной ответственности за дело, за себя, за свою семью. Туризм повышает веру ребенка в себя, в собственные силы и возможности. Семейный туризм в настоящее время становится возможностью решения семейных проблем, коррекции детско-родительских отношений, освоением здоровьесберегающих технологий, становления семейных ценностей.

И конечно же туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры как другие виды спорта, но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, промокнуть под дождем. Туризм закаляет так, как ни один вид спорта. Научно доказано, что физические нагрузки в туризме способствуют оздоровлению организма. Оздоровляются сердечно - сосудистая, дыхательная, нервная, опорно-двигательная мышечная системы. А это немало важный фактор. Ведь учеными выявлено, что дети в процессе получения общего образования теряют более 50% своего здоровья. И туризм это как раз то «лекарство», которое необходимо. Здесь, чтобы не быть голословной я могу привести примеры из собственной жизни. Я очень часто болела в раннем детстве, целый год своей жизни я провела в больнице, меня ждало незавидное будущее – диагноз бронхиальная астма. Мама не стала надеяться на врачей. И с шести лет мы всей семьей начали регулярно совершать походы выходного дня на природу, в лес. С каждым разом мы увеличивали расстояние, и результат не заставил себя ждать, я забыла про все свои болячки. Мою сестру Софью мы начали приобщать к походам уже с 4 лет, а самую младшую Анютку с 1 года. И теперь все мы бодем крайне редко. Со временем наши семейные походы переросли в серьезное увлечение туризмом.

Поэтому я считаю, что семейный туризм – это универсальная досуговая деятельность, которая включает в себя целый ряд компонентов: социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, воспитательный, познавательный, прикладной и самое главное физкультурно-оздоровительный.

Конечно, не обязательно всем семьям завтра же отправляться в поход. Семейная прогулка на велосипедах, на лыжах, на рыбалку, поход на каток, в бассейн – это все тоже семейный оздоровительный досуг. Самое главное, что вся семья вместе приняла это решение, что каждый член семьи получает от этого удовольствие.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья завит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем».

А ведь счастливым хочет быть каждый из нас.

## **ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СПАРТАКИАДЕ**

Л.И. Шеина, Е.Н. Фомина, Е.Ю. Онищенко, МБДОУ ДС №10 «Светлячок» Старооскольского городского округа

Педагоги, физиологи, врачи ставят знак равенства между лучезарной улыбкой и физическим здоровьем человека, т.е. эмоциональный заряд открывает дорогу здоровью, добру, красоте [1, с. 33].

Учёный-философ М.С. Кагин сказал: «Нам не дано предугадать, каким конкретно будет облик культуры будущего, но его качества во многом зависят от нашей (взрослой) деятельности, подготавливающей его приход. В конечном счёте знание теории и истории культуры для того и нужно нам, чтобы каждый мог в меру своих сил, сознательно и целенаправленно участвовать в выходе человечества на новую орбиту своего культурного развития». И эта новая орбита культурного развития личности начинается именно с дошкольного возраста. [3, с. 19].

Ещё в 2009 году МБУ ДО ДЮСШ «Лидер» было внесено предложение о проведении ежегодных Спартакиад среди дошкольных образовательных учреждений города Старый Оскол и Старооскольского района, Белгородской области. Теперь это уже стало прекрасной традицией.

Спартакиада проходит в IV этапа. Наш детский сад - её активный участник.

Каждый ребенок – это, прежде всего, личность, обладающая своим характером, способностями, интересами, а также богатым внутренним миром. И задача взрослого помочь ребенку найти оптимальный для его возраста, здоровья и эмоционального благополучия тот вид деятельности, который ему интересен и который у него получается лучше, чем у его сверстников. Вся работа по подготовке к Спартакиаде и выявлению спортивно-одарённых детей проходит в тесном взаимодействии с узкими специалистами и воспитателями. В нашем детском саду проводится большая работа по приобщению детей дошкольного возраста к физической культуре и этому во многом способствует проводимая ежегодно Спартакиада, организованная МБУ ДО ДЮСШ «Лидер».

Подготовка к участию в ней длится практически весь учебный год. А начинается она практически с того момента, когда ребенок впервые переступил порог детского сада, т.е. на раннем этапе физического развития. Уже первое посещение психолога при поступлении в ДОУ, а в дальнейшем, на основе наблюдений, изучения его особенностей, физического развития, способствует выявлению талантливых детей. Одаренные дети в разных областях и разными способностями, их поиск, выявление и развитие является одним из важнейших аспектов деятельности педагога-психолога, специалистов, воспитателей. Такие дети имеют более высокие по сравнению с большинством творческие возможности и проявления; доминирующую активную познавательную потребность; испытывают радость от добывания знаний. Одаренный ребенок - это тот ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние посылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Под одаренностью понимают системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Наиболее продуктивен педагогический путь, согласно которому одаренность на ранних возрастных этапах (старший дошкольный возраст), рассматривается преимущественно как общая, универсальная способность. А с возрастом эта универсальная, «общая способность» все более приобретает специфические черты и определенную предметную направленность. И главная педагогическая задача в этот период смещается с развития общих способностей к поиску адекватного способа реализации личности в определенных видах деятельности.

Условно мы выделяем две категории одаренных детей:

1. Дети с высоким общим уровнем умственного, физического развития при прочих равных условиях (такие дети чаще всего встречаются в дошкольном возрасте).
2. Дети с признаками специальной одаренности – в определенной области спорте, искусстве и др. видах деятельности.

Определение физически одаренных детей: имеют более высокие по сравнению с большинством физические способности, творческие возможности и проявления;- испытывают радость от выполнения физических упражнений.

Цель работы с одаренными детьми: - создание условий для оптимального развития одаренных детей, чья одаренность на данный момент может быть еще не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на качественный скачок в развитии из способностей.

Стратегия работы с одаренными детьми

I этап – *аналитический* – при выявлении одаренных детей учитываются их успехи в какой-либо деятельности. Творческий потенциал ребенка может получить развитие в разных образовательных областях, но наиболее естественно, сообразно самой природе деятельности – в области физического развития.

II этап – *диагностический* – индивидуальная оценка познавательных, творческих возможностей и способностей ребенка. На этом этапе проводятся групповые формы работы: конкурсы, «мозговые штурмы», ролевые тренинги, участие в проектной деятельности и кружках по интересам.

III этап – *этап формирования, углубленного развития способностей*. Это этап разучивания упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок. Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов педагог помогает ребёнку получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий. На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, прыжки через скакалку. Здесь важны два фактора: сила прыжка и скорость вращения скакалки. Можно разделить на ряд составных движений: вращение скакалки перед собой (1), вращение скакалки вперед двумя руками (2), тренировка прыжка без скакалки (3), тренировка прыжка через скакалку (4), тренировка прыжка через скакалку на скорость (5). Эти элементы изучаем как отдельные, самостоятельные упражнения. Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к четвертому этапу обучения.

IV– этап закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами. Наряду с обучением упражнениям перед педагогом стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей. А развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Многообразие оборудования и пособий физкультурного зала в нашем детском саду дает возможность её продуктивного вариативного использования, для развития самостоятельности и творчества воспитанников. Развивающая предметно-пространственная среда дошкольного учреждения включает: тренажеры простейшего устройства: детские эспандеры, диски «Здоровье», гантели, гири, плоские и мягкие кольца, ленты короткие и длинные, мячи- массажеры, кольца-массажеры, мяч утяжеленный (набивной), обручи 3-х диаметров, гимнастические палки, гимнастические ролики, балансиры, мягкие гимнастические бревна, куб деревянный. Мягкие модули из 12 и 18 сегментов, батуты, гимнастические наборы: конусы с отверстиями, рейки, палки, зажимы, дорожка-мат, мат с разметками, скакалки короткие и длинные, кегли, колебросы, мешочки с песком, мячи трех размеров, дуги для подлезания канат с узлами, лестница веревочная, стенка гимнастическая, туннели, гимнастическая стенка, разнообразные тренажеры, пособия для игр с элементами спорта и многое другое. Огромное значение имеет оснащение спортивно-игровым оборудованием физкультурной площадки на территории детского сада. Она состоит из ряда спортивно-игровых зон: полосы препятствий, беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для игр с элементами спорта и зоны для изучения правил дорожного движения. По периметру площадки размещаются: гимнастическая стенка, бревна разных размеров, рукоходы, мишени для метания и др. В торцах площадки размещены стационарные стойки для баскетбола и волейбола. По всей длине площадке размещаем «полосу препятствий», где дети прыгают, бегают, пролезают, качаются на балансирах, пролезают в туннели и т. д. подбор оборудования зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, от времени года и условий погоды. Рядом с площадкой находится беговая дорожка с разметкой 10, 20 и 30 м. Вся работа проводится в подгрупповой и индивидуальных формах обучения. Формы её разнообразны: это традиционные и сюжетные комплексы гимнастики, аэробики, утренние пробежка и др.; занятия-тренировки с использованием элементов акробатики, модульных элементов, тренажеров и тренажерных устройств; двигательные минутки; подвижные и спортивные игры; упражнения на прогулке, а также спортивные праздники, соревнования.

Обучение одаренных детей (стратегия работы)

При выявлении детей с опережающими физическими возможностям встает проблема: чему и как их учить, как способствовать их оптимальному развитию. Программы для одаренных должны отличаться от обычных учебных программ. Обучение таких детей должно отвечать их существенным потребностям. Одаренные дети обладают некоторыми общими особенностями, которые должны учитывать инструктора по физической культуре. Когда уровень и скорость обучения не

соответствуют потребностям ребенка, то наносится вред как его физическому, так и личностному развитию. Существуют разные стратегии обучения одаренных детей, которые могут быть воплощены в разные формы. Для этого разрабатываются специальные программы. Работа с одаренным ребенком по стандартной общеобразовательной программе с обычными детьми похожа на тот случай, когда нормального ребенка помещают в класс для детей с задержкой умственного развития. Ребенок в таких условиях начинает приспосабливаться, он старается быть похожим на своих одноклассников, и спустя какое-то время его поведение будет похоже на поведение всех остальных детей в классе. У невнимательного, неподготовленного педагога такой ребенок может надолго задержаться в развитии. Но и ускорение не является универсальной стратегией, необходимой всем одаренным детям [5, с. 119].

Условия успешной работы с одаренными детьми:

1. Осознание важности этой работы каждым членом коллектива и усиление в связи с этим внимания к проблеме.

2. Подготовка педагога к взаимодействию с одаренными детьми. Так как одаренные дети нуждаются в индивидуализированных программах обучения. Педагоги, работающие с такими детьми, должны иметь специальную подготовку. Часто педагоги не могут выявить одаренных детей, не знают их особенностей, равнодушны к их проблемам.

3. Создание и постоянное совершенствование методической системы работы с одаренными детьми.

Считаем, что результативное участие в Спартакиаде возможно лишь при тесном взаимодействии всех педагогов ДОУ; способствует воспитанию в каждом ребёнке гармонично развитой личности; сдать нормы ГТО; выявлению одаренных детей и их для дальнейшему обучению по выбранному виду в спортивные школы и самое главное – быть здоровым. Впечатления детства остаются на всю жизнь. Пусть одним из ярких воспоминаний о детстве будет Спартакиада, этот спортивный праздник, наполненный эмоциональным подъемом, положительной энергией, радостью и необычностью.

#### **Литература:**

1. А.Лагутин «Использование средств гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников».
2. М.А.Руновой «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет», Москва изд «Владос», 2009 г.
3. М.Маханева «Воспитание здорового ребенка» Москва, изд, АРКТИ 1998 г.
4. Журнал «Дошкольное воспитание» № 2 – 2007г. , № 4,2 - 2008 г., № 8,9 – 2009г.
5. Журнал «Обруч» № 6, 2008 год.



**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ  
ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**  
**Материалы IX Всероссийской научно-  
практической конференции**  
**(16-17 ноября 2016, Липецкая область)**

Издательство «Перо»

109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 27, офис 105

Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36

Подписано к использованию 08.11.2016

Объем 5,83 Мбайт. Электрон. текстовые дан. Заказ 780.