

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

**Материалы II Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
Актуальные вопросы физического и адаптивного
физического воспитания в системе образования
(16-17 апреля 2020 г.)**



Волгоград, 2020

УДК 371.73: 372.212.1:378

ББК 75.1л0

А 473

Редакционная коллегия:

С.Ю. Максимова д.п.н., доцент; Н.В. Финогенова, к.п.н, доцент;

С.А Шептикин, к.п.н, доцент; А.А. Мартынов, к.п.н, доцент

А 473 Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Часть 1 / под общей ред. Максимовой С.Ю., Финогеновой Н.В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020 – 275 с.

ISBN 978-5-600-02698-8

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологи, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

ISBN 978-5-600-02698-8

УДК 371.73:372.212.1:378

ББК 75.1л0

© С.Ю. Максимова, Н.В. Финогенова, 2020

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 1 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Акулова А.И.</i> ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ	8
<i>Алимова А.Е., Данковцева В.В., Шеркевич Е.В., Турко Е.Р.</i> ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	12
<i>Бахнова Т.В., Дивинская А.Е., Недугова А.Р.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО ШКОЛЬНИКАМИ 7-8 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	15
<i>Горшенина В.В., Яковлева И.А., Вишневецкая Т.В., Смахова Н.В.</i> ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	20
<i>Дзержинская Л.Б., Чебышев И.А., Грбовой П.О.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРОЩЕННЫХ ФОРМ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	23
<i>Максимова С.Ю., Евсикова Н.Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	29
<i>Иванась Н.И.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	33
<i>Измаилов И.Н.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР В УСЛОВИЯХ ДОУ	36
<i>Коннова Т.А., Лемко М.В., Масленникова О.М.</i> «Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ» ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	40
<i>Копенская Е.Н., Гринько О.М., Киселева Н.Е., Пожилых А.М.</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ НАУЧНОГО ОБОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПАРТНЕРСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ	46
<i>Лексункина Т.В.</i> РАЗВИТИЕ РИТМИЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОРФ-ПЕДАГОГИКИ	49

<i>Макарова М.И., Голованова Е.В., Куцубина Н.Н., Бирюкова М.В.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	52
<i>Неретина Н.А., Маркина А.С., Царева А.А., Лаптева О.В.</i> СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	56
<i>Пономарева Н.П., Бондаренко И.В., Цыценко З.С.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДОРОЖКИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СВЕТУ»	59
<i>Смотрова И.В.</i> РОСТ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ	65
<i>Финогенова Н.В.</i> СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ДЕТСКОГО САДА – ОСНОВА РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	69
СЕКЦИЯ 2	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
<i>Григорьев О.А., Стеблецов Е.А., Бармин Г.В.</i> КОНСТРУИРОВАНИЕ ИГРОВЫХ ПОДХОДОВ В ПОВЫШЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	75
<i>Кизиляева Е.Ю. Голиков В.И., Барышникова Т.В.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	80
<i>Кулькова И.В., Филоненко Н.В.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЦЕЛЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО	83
<i>Леньшина М.В., Парфенов В.Э., Андрианова Р.И.</i> СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТО-ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	89
<i>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАНАЙСКИХ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ	92
<i>Метелица А.Н.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ	97
<i>Певцына Л.М.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	107
<i>Плешакова О.И.</i> ЭЛЕМЕНТЫ АТЛЕТИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	116
<i>Сабуркин П. А., Мелихов С. М.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ	122

<i>Старченко В.Н., Дашкевич А.Г.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ЛИЦЕЕ МЧС	126
<i>Семянникова В.В.</i> МИНИ-ГАНДБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	130
<i>Таран И.И., Кудрявцева О.А.</i> ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИЦ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА	134
<i>Файзериев Л.Р.</i> СОВРЕМЕННЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ	139
<i>Шептикина Т.С., Шептикин С.А.</i> СРОЧНЫЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ И ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНОГО СОДЕРЖАНИЯ	144
СЕКЦИЯ 3 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
<i>Акулова А.И., Горобий А.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-СИСТЕМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	150
<i>Алиходжин Р.Р., Карпинский А.А. Ершов А.М.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ВОСПИТАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ	155
<i>Анакина А. А.</i> ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	158
<i>Баченина, Е. А , Халиуллина Л. Р.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	161
<i>Геращенко Н.В., Геращенко И.Г.</i> ИННОВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ	164
<i>Германов Г.Н., Корольков А.Н.</i> СВЯЗЬ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СКОРОСТИ БЕГА У СТУДЕНТОВ-БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДВУХКОМПОНЕНТНОЙ МОДЕЛИ КРОВЕНАПОЛНЕНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	169
<i>Глузман Н.А.</i> ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДХОДОВ К СОДЕРЖАНИЮ И НАПРАВЛЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	174
<i>Греков Ю.А., Левакова Н.А.</i> САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ: НЕДОСТАТКИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	179

<i>Евсиков А.И.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МАРАФОНСКОМ ПЛАВАНИИ	182
<i>Зуева М.В., Герасимов С.Н.</i> УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПЛАВАНИЕ» В ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ» СТУДЕНТОВ	189
<i>Изаак С.И.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ	196
<i>Кобяков Ю.П.</i> ЛОГИКО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ НЫНЕШНЕГО И ПРЕДЫДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ АБИТУРИЕНТОВ ВУЗОВ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ	201
<i>Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Булавченко К.В.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УНИВЕРСИТЕТАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА	203
<i>Королёв В.Г., Бойцова И.В.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	207
<i>Лебедева Е.В., Лебедев А.В.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОК ВТОРЫХ КУРСОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	211
<i>Лобызенко П.А.</i> ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»	213
<i>Михеев С. И.</i> СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ» СТУДЕНТОВ ВУЗА	218
<i>Насырова Г.Х., Софронова Е.М., Ахметвалеева Э.Т.</i> К ВОПРОСУ О РАСПРЕДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ КНИТУ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ МИОПИИ В СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОТДЕЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	222
<i>Насырова Г.Х.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ	227
<i>Никифоров А. Е., Никифорова Е.В.</i> СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА – ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ	234
<i>Никишин И.В, Юрченко А.Л., Регнер И.А.</i> АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА	240
<i>Садыкова Н.Р.</i> ОЦЕНКА ПЕРЕНОСИМОСТИ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АШТАНГА- ВИНЬЯСА ЙОГЕ	243

<i>Сергиенко В.П.</i> ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА АНТИДОПИНГОВОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	246
<i>Степченко Т.А., Украинцева Ю.А.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	151
<i>Татаринцева И.А., Остапенко Н.В., Хорошилова Н.Г.</i> ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ	259
<i>Турсунова В.С., Дзержинская Л.Б., Прохорова И.В.</i> ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЛИАЛА МОСКОВСКОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ИСТИТУТА В Г. ВОЛЖСКОМ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	263
<i>Кошелева Т.В, Филимонова О.С., Казинская Л.Б.</i> ФИТНЕС И РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	268
<i>Щетинина С.Ю.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ	272

СЕКЦИЯ 1
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

*Акулова А.И., доцент, akulova.2015@yandex.ru
Воронежского государственного института физической культуры, Россия, Воронеж*

Аннотация: ритмическая гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста составлена на основе научно-методической литературы и результатов собственных исследований. Многолетний опыт работы с данным контингентом позволил разработать доступные для детей 6-7 летнего возраста комплексы ритмики, которые прошли длительную апробацию и широко могут быть использованы в занятиях по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: гармоническое развитие детей, повышение уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста, ритмическая гимнастика, физическое воспитание детей дошкольного возраста.

INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN OF 6-7 YEARS

*Akulova A.I., Associate Professor, akulova.2015@yandex.ru
Voronezh State Institute of Physical Culture, Russia, Voronezh*

Annotation. Rhythmic gymnastics in the system of physical education of preschool children is based on scientific and methodological literature as well as on the results of our own research. Many years of experience working with this contingent made it possible to develop rhythmic complexes accessible to children of 6-7 years of age, which underwent lengthy testing and can be widely used in physical education classes in preschool educational institutions.

Keywords: harmonic development of children, increasing the level of physical fitness of preschool children, rhythmic gymnastics, physical education of preschool children.

Введение. Одной из важнейших задач всестороннего и гармонического развития является физическое воспитание ребенка дошкольного возраста. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту [6].

Организм ребенка развивается в конкретных условиях социальной среды, непрерывно действующей на ребенка и в значительной мере, определяющей ход его развития. Однако, сегодня состояние здоровья детей дошкольного возраста оценивается исследователями как неудовлетворительное. Заболеваемость детей, посещающих детские дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения (от 50 до 80 % в разных возрастных группах), имеет различные отклонения в состоянии здоровья [1, 4].

Дошкольный возраст является одним из перспективных при обучении двигательным навыкам. Для этого периода жизни ребенка характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь специфической адаптации организма детей 6-7 лет и гармонического развития его двигательной деятельности возможно при использовании средств ритмической гимнастики. Но как показывает анализ научно-методической литературы, упражнения музыкальной ритмики в основном используются в тренировках спортсменов, специализированных школах, секциях. В то же время ритмическая гимнастика недостаточно используется в работе детских дошкольных учреждений, так как воспитатели, инструкторы физической культуры испытывают затруднения в подборе и применении элементов музыкальной ритмики, что не позволяет достичь оптимального повышения уровня физической подготовленности [2, 5].

В настоящее время проявляется повышенный интерес у специалистов к использованию средств ритмической гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников. Однако вопросы их дифференцированного использования с учетом возрастных особенностей детей 6-7 летнего возраста остаются малоизученными и актуальными [3].

Целевая программа наших исследований была связана с повышением уровня физической подготовленности детей 6-7 летнего возраста в детских дошкольных учреждениях средствами ритмической гимнастики.

В работе решались следующие задачи:

- выявить факторы, обуславливающие двигательный режим детей дошкольного возраста;
- изучить уровень физического состояния дошкольников 6-7 лет;
- выявить эффективность методики применения ритмической гимнастики в занятиях с детьми дошкольного возраста.

Для решения частных задач в работе использовались следующие **методы** исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы по интересующей проблеме; анкетный опрос воспитателей и родителей дошкольников; педагогические контрольные испытания; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; математическая статистика.

Объектом наших исследований явились дети 6-7 лет подготовительных групп дошкольных учреждений № 17, 146 г. Воронеж.

Результаты исследования. Для определения уровня физической подготовленности детей 6-7 лет использовались следующие тесты, рекомендованные ведущими специалистами: бег на 30 м; бег на 10 м; бег 3×10 м; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места; статическое равновесие; наклон вперед из положения сидя ноги врозь.

Работа была выполнена в несколько этапов. На первом этапе были проведены массовые обследования детей 6-7 лет (43 человека).

Полученные данные сопоставлялись с должными требованиями (табл. 1). Было установлено, что 35% детей соответствовало должным требованиям среднего уровня физического развития, у 46% детей слабый уровень физической подготовленности, показатели которых не соответствуют их возрастным нормам и лишь у 19% детей уровень физической подготовленности был выше среднего (табл. 2).

Таблица 1

Нормативные требования к двигательным качествам детей 6-7 лет
(по данным С.Б. Шармановой, Н.А. Ноткиной)

№ п/п	Контрольные испытания	Показатели
1.	Бег 30 м (с)	7.8-7.0
2.	Бег 10 м (с)	2.4-2.0
3.	Бег 3×10 м (с)	12.8-12.0
4.	Прыжок в длину с места (см)	111.0-123.0
5.	Прыжок в высоту с места (см)	21.0-25.0
6.	Статическое равновесие (с)	40.0-80.0
7.	Наклон вперед в положении сидя (см)	2.0-3.0

Таблица 2

Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет до эксперимента
(средние данные)

№ п/п	Контрольные испытания	Показатели
1.	Бег 30 м (с)	8.0±0.09
2.	Бег 10 м (с)	3.15±0.07
3.	Бег 3×10 м (с)	12.7±0.06
4.	Прыжок в длину с места (см)	100.5±0.5
5.	Прыжок в высоту с места (см)	25.8±2.0
6.	Статическое равновесие (с)	32.0±0.11
7.	Наклон вперед в положении сидя (см)	1.2±0.1

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент в период 2007-2008 гг. Из числа детей (43 чел.) нами были созданы две группы, условно названные контрольная (n=23) и опытная (n=20). В контрольной группе (д/с № 146) занятия по физическому воспитанию проводились в соответствии с методическими рекомендациями для этого возраста по типовой программе без использования средств ритмической гимнастики.

Опытная группа (д/с № 17) использовала в занятиях разработанные нами методические рекомендации по ритмической гимнастике, состоящие из трех комплексов. Первый комплекс составлен из простых локальных и региональных упражнений. Темп и ритм каждого упражнения был ниже среднего. Второй комплекс составлен с преобладанием упражнений регионального характера. Темп и ритм выполнения каждого упражнения был выше среднего. В третьем комплексе варьировались режимы первого и второго комплексов с подключением упражнений глобального характера Темп и ритм также варьировался, то есть от простого к сложному. Продолжительность занятий в обеих группах была одинакова (35 мин.). В конце педагогического эксперимента проведены повторные контрольные испытания (табл. 3).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет до эксперимента
(средние данные)

№ п/п	Контрольные испытания	Контрольная группа (n=23)		Опытная группа (n=20)	
		исходные	конечные	исходные	конечные
1.	Бег 30 м (с)	7.9±0.07	7.7±0.06	8.0±0.05	7.2±0.06*
2.	Бег 10 м (с)	3.13±0.04	3.0±0.05	3.15±0.03	2.8±0.04*
3.	Бег 3×10 м (с)	12,6±0,06	11.9±0.07*	12.7±0.06	11.0±0.05*
4.	Прыжок в длину с места (см)	100.3±0.12	102.8±0.11	100.8±0.12	103.3±0.14
5.	Прыжок в высоту с места (см)	26.1±1.5	26.9±1.6	25.7±1.4	29.1±1.6*
6.	Статическое равновесие (с)	33.0±0.09	40.0±0.07*	32.0±0.06	48.0±0.05*
7.	Наклон вперед в положении сидя (см)	1.3±0.3	1.8±0.4	1.2±0.4	2.0±0.6

* - достоверность различий $p < 0,05$

Анализ полученных данных показал, что в обеих группах происходили положительные изменения в уровне физического развития детей, однако темпы их прироста были разными. Так, в контрольной группе в беге на 30 м результат улучшился на 0,3 сек; в беге на 10 м – на 0,15 сек; в беге 3×10 м – на 0,8 сек; в прыжках в длину с места – на 2,3 см; в прыжках в высоту с места – на 1,1 см; в статическом равновесии на 8 сек; а в наклоне вперед из положения сидя ноги врозь результат улучшился всего лишь на 0.6 см. Отмечены достоверные различия в беге на 3×10 м и в статическом равновесии ($p < 0,05$).

В опытной группе произошли следующие изменения: в беге на 30 м результат улучшился на 0,8 с; в беге на 10 м – на 0,35 с; в беге 3×10 м – на 1,7 с; в прыжках в длину с места – на 2,7 см; в прыжках в высоту с места – на 3,3 см; в статическом равновесии – на 16 с; в наклоне вперед из положения сидя ноги врозь – на 0,8 см. Сдвиги большинства изучаемых показателей статистически достоверны ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ, полученных результатов между группами, показал, что опытная группа превзошла контрольную в системе изучаемых показателей. Так, в беге на 30 м – на 0,5 с; в беге на 10 м – на 0,2 с; в беге 3×10 м – на 0,9 с; в прыжке в длину с места – на 0,4 см; в прыжках в высоту с места – на 2,2 см, в статическом равновесии – на 8 с; в наклоне вперед – на 0,2 см. Сдвиги большинства показателей между группами статистически достоверны.

Кроме того, установлено, что в контрольной группе произошло снижение количества детей с низким уровнем физической подготовленности на 4%, а в опытной – на 9%. У детей со средним уровнем в контрольной группе увеличилось на 8%, а в опытной – на 12%.

Выводы. Таким образом, можно констатировать, что предложенные комплексы ритмической гимнастики оказывают более существенное влияние на уровень воспитания двигательных способностей и функциональных возможностей детей дошкольного возраста, на фоне устранения отрицательных отклонений от нормативных требований и снижения заболеваемости у детей.

На основании полученных данных сделано главное заключение, что использование ритмической гимнастики в занятиях по физическому воспитанию детей

дошкольного возраста с широким варьированием комплексов, являются эффективным методическим приемом в плане гармонического развития ребенка.

Наши исследования продолжаются. Ведется поиск рациональных путей сочетания традиционных и нетрадиционных средств и методов подготовки детей к выполнению физических упражнений, являющихся основой здорового образа жизни человека.

Библиографический список:

1. Акулова, А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет [Текст]: учеб. пособие / А.И. Акулова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 56 с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст]: учебник/ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Курьсь, В.Н. Ритмическая гимнастика в школе [Текст]/ В.Н. Курьсь, Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 204с.
4. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст]/ Т.В. Пуртова. – М.: Изд-во Владос, 2003. – 256 с.
5. Фирилева, Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» [Текст]/ Ж.Е. Фирилева Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина. – С.-Пб: Познание, 2001. – 104 с.
6. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников [Текст]: Монография / Н.А. Фомина, д-р пед. наук С.Ю. Максимова, д-р пед. наук Е.П. Прописнова, к.п.н. – Волгоград: Учитель, 2016. – 238 с.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Алимова А.Е., воспитатель
Данковцева В.В., воспитатель
Шеркевич Е.В., воспитатель,
Турко Е.Р., музыкальный руководитель, crr4@vlg-ktu.ru
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития
ребенка №4 Краснооктябрьского района Волгограда»,
Россия, Волгоград*

Аннотация: В статье представлены результаты подбора методических приемов для формирования творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста. Авторы их делят на две большие группы, одна для создания базы двигательных умений и навыков, создающих средства двигательной деятельности. Вторая для формирования специальных проявлений творчества.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, творческие способности, физическая культура.

STAGES OF FORMATION OF CREATIVE ABILITIES IN PRESCHOOL CHILDREN AS PART OF MUSICAL AND MOTOR TRAINING

*Alimova A.E., educator
Dankovtseva V.V., educator
Sherkevich E.V., educator,
Turko E.R., music director, crr4@vlg-ktu.ru
Municipal preschool educational institution “Center for Child Development No. 4 of
the Krasnooktyabrsky District of Volgograd”
Russia, Volgograd*

Abstract: the article presents the results of selecting methodological techniques for the formation of creative abilities in children of senior preschool age. The authors divide them into two large groups, one for creating a base of motor skills and skills that create means of motor activity. The second is for the formation of special manifestations of creativity.

Keywords: preschool children, creative abilities, physical culture.

Введение. Современные условия жизни требуют от человека способности гибко адаптироваться к ее меняющимся условиям. Становится закономерным преобладание интеллектуального труда над физическим, и результативность работы в целом определяется способностью человека изменить реальность, найти новые способы функционирования. Эти характеристики обуславливают необходимость воспитания у подрастающего поколения творческих способностей, обуславливающих возможность создавать новое, творчески преобразовывать действительность.

На базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка № 4 Краснооктябрьского района Волгограда» функционирует региональная инновационная площадка по теме: «Физическое воспитание детей старшего дошкольного - потенциал творческого развития».

Результаты исследования. Нам видится, что в рамках специально организованной двигательной деятельности можно обеспечить формирование творчества у воспитанников старшего дошкольного возраста. Для этого двигательная деятельность должна быть продумана и четко организована. Анализ научно-методической литературы по педагогике, психологии развития личности позволил констатировать тот факт, что творческие способности формируются в ходе таких этапов как:

- воспитание у воспитанников базы необходимых способностей, обеспечивающих становление необходимых навыков и явлений;
- самостоятельное воспроизведение усвоенных приемов творчества в аналогичных условиях;
- самостоятельное воспроизведение усвоенных приемов творчества в новой проблемной ситуации;
- формирование у воспитанников способность видеть проблемную ситуацию самостоятельно;
- побуждение воспитанников комбинировать ранее усвоенные приемы творчества в новые способы решения проблемной ситуации [1].

Нам видится, что рассмотреть данные этапы формирования творчества, а также методические приемы становления каждого этапа наиболее наглядно на примере сюжетно-ролевой ритмической гимнастики [4,5]. Ее широкое применение в области дошкольной педагогики обосновано высоким эффектом воздействия на двигательную и психическую сферы воспитанников. Современная педагогическая практика имеет разработки аналогичного плана и для детей с ограниченными возможностями здоровья [2,3]. В соответствии с разработками Н.А. Фоминой один комплекс сюжетно-ролевой ритмической гимнастики можно использовать от 8 до 12 занятий.

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика характеризуется игровой основой деятельности, которая погружает ребенка в сказочный мир игры (в соответствии с сюжетом сказки, игрового действия). В данных условиях он становится активным участником образовательного процесса, результативность которого достаточно высокая. Более того, для сюжетно-ролевой ритмической гимнастики свойственно наличие большого количества подражательных и имитационных движений. Именно они учат малыша выражать свои эмоциональные состояния, настроения в виде локомоторных актов. Все это происходит в рамках первоначального разучивания

комплекса сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. В процессе освоения комплекса ребенок усваивает образцы двигательного творчества. В некоторой мере такие занятия можно рассматривать как базовую школу творчества.

Уже освоенный комплекс сюжетно-ролевой ритмической гимнастики дети выполняют самостоятельно. Именно в рамках этого этапа происходит самостоятельное воспроизведение усвоенных двигательных творческих приемов. Этому опять-таки помогает игровая основа деятельности, дополнительное музыкальное сопровождение. Именно эти компоненты позволяют ребенку внести некоторую модернизацию в усвоенный двигательный материал, выполнить освоенные двигательные действия в игровой ситуации.

Третий этап формирования творческих способностей просматривается при организации физкультурных праздников и показательных выступлений на основе разученного комплекса сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. В данных условиях возможна модернизация двигательного материала, изменение хода его выполнения. Воспитанники привлекаются к обсуждению показательного выступления, могут самостоятельно его изменять. Именно в этой ситуации возможна самостоятельная интерпретация разученного ранее материала, базирующаяся на творческих способностях. Именно здесь и просматривается уровень творческих способностей у воспитанников – в выразительности их двигательных действий, общем владении двигательным материалом.

Использование элементов разученного двигательного материала сюжетно-ролевой ритмической гимнастики в малых формах физического воспитания, в рекреационных мероприятиях будет способствовать формированию четвертого этапа творческих способностей у дошкольников. Здесь будет просматриваться способность комбинировать ранее усвоенные приемы творчества в новые способы решения проблемной ситуации.

Заключение. Проведенный анализ позволяет увидеть, что в рамках физического воспитания детей дошкольного возраста могут создаваться условия для последовательного формирования их творческих способностей. Наиболее наглядно это просматривается в рамках освоения комплексов сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Аналогичным потенциалом обладают и сюжетно-ролевые игры, а так же элементы координационных видов спорта.

Библиографический список:

1. Караваева Е.Л. Развитие творческих способностей методами и средствами физического воспитания // http://www.rusnauka.com/8_NMIW_2008/Sport/28374.doc.htm
2. Максимова С.Ю. Технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию нарушений психофизической сферы детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова. Монография. – Волгоград, 2018. – 165 с.
3. Максимова, С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 1. С. 63-65.
4. Максимова С.Ю. Обоснование организационно-методических условий музыкально-двигательного занятия для детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. - № 3 (29). С. 98-103.
5. Фомина Н.А. Музыкально-двигательное направление физического воспитания детей дошкольного возраста/ Фомина Н.А., Максимова С.Ю. // Теория и практика физической культуры, 2015. № 7. С. 57-58.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО ШКОЛЬНИКАМИ 7-8 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Бахнова Т.В., кандидат педагогических наук, доцент, baxnova-1970@mail.ru,
Дивинская А.Е., кандидат педагогических наук, divinanna@yandex.ru,
Недугова А.Р., магистрант, nedugova97@inbox.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Статья посвящена вопросам адаптивного физического воспитания школьников 7-8 лет с детским церебральным параличом. В ходе исследования разработана методика адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию двигательных навыков и повышение двигательных возможностей школьников. В содержание методики вошли упражнения с использованием тренажёров Гросса, MOTOMed, фитбол-гимнастики, упражнения пальчиковой гимнастики, игровой метод, методы строго-регламентированного упражнения, реализуемые в урочной форме. В результате проведения занятий по разработанной методике отмечены достоверные изменения показателей двигательных навыков и возможностей школьников.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, двигательные навыки и возможности, детский церебральный паралич, школьники.

THE METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES REALIZATION OF 7-8 YEARS OLD STUDENTS WITH CEREBRAL SPASTIC INFANTILE PARALYSIS

*Bakhnova, T.V., Ph.D., assistant professor, baxnova-1970@mail.ru,
Divinskaya A.E., Ph.D., divinanna@yandex.ru,
Nedugova A.R., graduate student, nedugova97@inbox.ru,
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The article is concerned with the problem of adapted physical education of 7-8 years old students suffering from cerebral spastic infantile paralysis. As part of the study the adapted physical education methodology, focused on students' physical ability elevation and physical skills correction, was developed. The using Gross, MOTOMed simulators, fitball gymnastics, finger gymnastics exercises, the gaming method, the method of strictly regulated exercise, realized in lesson form form, were included in methodology content. As a result of the training according to developed methodology the of participants physical ability and skills were improved.

Keywords: adapted physical education, physical ability and skills, cerebral spastic infantile paralysis, students.

Введение. Детский церебральный паралич (ДЦП) за последние годы стал одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы в детском возрасте. В структуре заболеваний нервной системы ДЦП занимает 1-е место среди детей-инвалидов [3].

Согласно А.Е. Максимова, поражение центральной нервной системы при ДЦП нарушает работу мышечных схем произвольных движений, что определяет одну из

основных трудностей формирования двигательных навыков (удержание головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, предметно-практической деятельности, самообслуживания) [6, с. 19].

Анализ работ Л.О. Бадалян, А.А. Бруйкова, С.В. Власенко показал, что все авторы указывают на важную роль развития и коррекции двигательных навыков и возможностей в системе комплексной реабилитации этих детей, особенно в младшем школьном возрасте [1, 4].

По данным А.Е. Максимова, адаптивное физическое воспитание (АФВ) является важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ДЦП. На сегодняшний день с целью коррекции двигательных навыков и повышение двигательных возможностей младших школьников с ДЦП в процессе АФВ применяются следующие средства: фиксационный массаж с онтогенетической гимнастикой, средства иппотерапии, дыхательные упражнения, упражнения ритмики, подвижные игры, упражнения психогимнастики, футбол-гимнастики, элементы хореографии, упражнения в воде [6].

В.И. Козьякин отмечает, что применение данных методик позволяет осуществлять снижение мышечного тонуса, уменьшать или преодолевать насильственные движения, правильно ощущать положение различных звеньев тела и собственные движения, развивать и корригировать двигательные навыки и возможности [5].

Вместе с тем, существует противоречие между разнообразием имеющихся на методик АФВ для школьников с ДЦП, и отсутствием методик, предназначенных для работы в условиях специальной коррекционной школы, разработанных с учётом степени тяжести и формы патологии занимающихся. Указанное противоречие позволяет сформулировать проблему исследования, заключающуюся в теоретическом и экспериментальном обосновании методики занятий, разработанной с учётом степени тяжести и формы ДЦП, направленной на коррекцию двигательных навыков и возможностей, применяемой в процессе АФВ младших школьников с указанной патологией.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику адаптивного физического воспитания, направленную на коррекцию двигательных навыков и повышение двигательных возможностей школьников 7-8 лет с диагнозом детский церебральный паралич.

Методы исследования. Применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы оценки сформированности двигательных навыков (производилась по «Карте обследования двигательных навыков детей с ДЦП» (разработана на основе теста Петера Лаутеслагера) и двигательных возможностей (по И.Ю. Беркутовой, 2008)); педагогический эксперимент; методы математической статистики (достоверность полученных данных оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента).

Исследование проводилось на базе специальной (коррекционной) школы-интерната «Созвездие» Дзержинского района г. Волгограда с декабря 2018 по декабрь 2019 гг. В исследования приняли участие 24 школьника 7-8 лет (мальчики), имеющих лёгкую степень ДЦП. Форма ДЦП школьников – гиперкинетическая.

Методика. Методика осуществлялась в три этапа. Первый этап реализовывался в течение 2 месяцев и заключался в нормализации произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей, а также стимуляции функций ослабленных мышц. Задачами этапа являлись снижение спастичности мышц, тугоподвижности суставов, повышение гибкости мышц. Происходила общая подготовка организма к последующим более интенсивным нагрузкам и повышение уровня двигательных возможностей. На

занятиях применялись тренажёр MOTOMed и тренажёр Гросса, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, растягивание, фитбол-гимнастика. Вторым этапом длился на протяжении 4 месяцев и заключался в развитии и коррекции двигательных навыков и возможностей. Основным упором делался на формирование навыков самостоятельного сидения, ходьбы и ориентации в пространстве с помощью тренажера Гросса. Дети выполняли двигательные действия в естественном вертикальном положении и формировали стереотип движения, соответствующий норме. Третий этап – развитие двигательных навыков и возможностей, навыков самообслуживания в игровой форме (4 месяца). Занятие состояло из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной, содержание варьировалось в зависимости от этапа проведения методики. Продолжительность занятия составляла 40 минут: 13 мин. – подготовительная, 18 мин. – основная, 7 мин. – заключительная часть. На первом этапе в подготовительную часть входили: круговые движения ногами и руками на тренажёре MOTOMed, упражнения на растягивание мышц нижних конечностей, в основную – упражнения пассивной гимнастики для мышц рук и ног, укрепление мышц спины средствами пассивно-активной гимнастики, ходьба в тренажёре Гросса. Заключительная часть состояла из работы на тренажёре MOTOMed (круговые движения в суставах верхних конечностей) и активных упражнений на растягивание мышц нижних конечностей. На втором этапе в подготовительную часть включались круговые движения руками на тренажёре MOTOMed в различных режимах, активных упражнений на растягивание мышц верхних конечностей, в основную часть входили упражнения, направленные на обучение навыкам сидения с применением тренажера Гросса и гимнастической скамьи, ходьба в тренажере Гросса, а также упражнения стоя, сидя и лёжа на животе в тренажере Гросса с гимнастическими палками в руках, фитбол-гимнастики. Заключительная часть состояла из активных упражнений, направленных на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, круговых движений руками на тренажёре MOTOMed. На третьем этапе подготовительная часть заключалась в выполнении круговых движений в суставах нижних конечностей на тренажёре MOTOMed, в основную часть включались упражнения, направленные на развитие навыков самообслуживания в игровой форме, заключительная часть проводилась в тренажёре Гросса: методист держал ребенка сзади за ноги, ребёнок ставил руки в стороны и брался за кольца. Выполнялись полеты вперед-назад (рис. 1).

Занятия проводились 3 раза в неделю. В процессе занятий применялись методы строго-регламентированного упражнения (расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения, методы избирательно направленного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного упражнения). Применялся также игровой метод. Контрольная группа занималась 3 раза в неделю по 30 минут по разработанной в специальном образовательном учреждении программе. Школьники контрольной группы также занимались на тренажёрных устройствах Гросса и MOTOMed. На занятиях в контрольной группе не применялся представленный для экспериментальной группы подход, выражающийся в этапности коррекции двигательных навыков.



Рис. 1. Компоненты методики занятий по адаптивному физическому воспитанию, направленной на коррекцию двигательных навыков и возможностей школьников 7-8 лет с детским церебральным параличом

Результаты исследования. На начальном этапе формирующего эксперимента показатели развития двигательных навыков и возможностей контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) достоверно не различались ($p > 0,05$). Данные конечного тестирования позволили выявить изменения показателей двигательных возможностей и сформированности двигательных навыков школьников ($p < 0,05$) (табл. 1). В результате применения методики достоверно изменились показатели в тесте «Сбор пирамиды» и

«Колечко» у школьников ЭГ: показатели изменились на 50,00% ($p<0,05$) и 70,77% ($p<0,05$) соответственно.

Таблица 1

Динамика показателей двигательных возможностей и навыков школьников 7-8 лет с ДЦП ($M\pm\sigma$)

Показатели	ЭГ (n=12)		КГ (n=12)	
	Нач.	Конеч.	Нач.	Конеч.
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1. Тест «Поднимание головы из положения лежа на спине» (кол-во раз)	3,56±0,72	4,72±0,21	3,69±1,18	3,82±0,63
	32,58%; $t - 5,13$; $p<0,05$		3,52%; 0,32; $p>0,05$	
2. Тест «Пирамида» (баллы)	0,76±0,22	1,14±0,18	0,70±0,18	0,85±0,16
	50,0%; $t - 4,43$; $p<0,05$		21,43% $t - 2,07$; $p>0,05$	
3. Тест «Колечко» (баллы)	0,65±0,28	1,11±0,24	0,72±0,37	1,21±0,12
	70,77%; $t - 4,14$; $p<0,05$		68,06%; $t - 4,18$; $p<0,05$	
4. Тест «Цапелъка» (баллы)	3,42±0,26	4,46±0,20	3,61±0,15	3,92±0,10
	30,41%; $t - 10,52$; $p<0,05$		8,59%; 5,70; $p<0,05$	
5. Тест «Приседание возле опоры» (кол-во раз)	3,69±0,37	4,48±0,16	3,52±0,38	3,95±0,17
	21,41%; $t - 6,50$; $p<0,05$		12,22%; $t - 3,43$; $p<0,05$	
6. Тест «Поднимание головы и плеч в положении лежа на животе» (кол-во раз)	2,55±1,04	4,30±0,73	2,49±0,69	3,05±0,56
	68,63%; $t - 4,57$; $p<0,05$		22,49%; $t - 2,09$; $p>0,05$	
7. Данные обследования двигательных навыков детей дошкольного возраста с ДЦП (итоговый балл)	16,11±1,09	19,96±0,85	16,38±1,50	17,82±0,52
	23,90%; $t - 8,28$; $p<0,05$		8,79%; $t - 3,01$; $p<0,05$	

Данное обстоятельство обусловлено включением упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики детей, упражнений на развитие навыков самообслуживания. Достоверно изменился показатель в тесте «Поднимание головы из положения лежа на спине» - 32,58% ($p<0,05$). Показатель КГ также увеличился, но он ниже, чем в ЭГ и изменился недостоверно ($p>0,05$). В КГ достоверные изменения также выявлены достоверные изменения: в тесте «Пирамида» прирост составил 21,43 % ($p<0,05$), «Колечко» - 68,06% ($p<0,05$), что ниже, чем в ЭГ. Благодаря применению упражнений на тренажёрных устройствах Гросса и MOTomed, а также включению упражнений пассивно-активной гимнастики произошли изменения в тестах оценки функций нижних конечностей. В тестах «Цапелъка» и «Приседание возле опоры» у занимающихся ЭГ отмечены следующие приросты – 30,41% ($p<0,05$) и 21,41% ($p<0,05$), при этом в КГ отмечен достоверный прирост в тесте «Цапелъка» - 8,59 % ($p<0,05$), и «Приседание возле опоры» - 12,22% ($p<0,05$), что ниже чем в ЭГ в 3,5 и 1,7 раза соответственно. В тесте «Поднимание головы и плеч в положении лежа на спине» у школьников ЭГ обнаружен прирост 68,63% ($p<0,05$), что, вероятно, обусловлено занятиями с детьми на футбол-гимнастикой и упражнениями на тренажёрных устройствах. В ЭГ достоверно изменился итоговый балл, выявленный по данным обследования двигательных навыков детей с ДЦП. Прирост составил – 23,90% ($p<0,05$). В частности, занимающиеся стали быстрее соединять поочередно 2-4 (указательный-мизинец) пальцы каждой руки с 1 (большим) пальцем, научились находиться в положении сидя на стуле со спинкой без подлокотников и стола, спускаться по лестнице, держа одной рукой за поручень (10 ступеней). У занимающихся КГ также

достоверно изменился данный показатель. Прирост составил 8,79% ($p < 0,05$), что ниже, чем в ЭГ в 2,7 раза.

Выводы. Проведённые исследования позволили выявить, что в занятиях со школьниками 7-8 лет, имеющих диагноз ДЦП, целесообразно использование указанных средств, методов и форм организации занятий АФВ, применяемых поэтапно. Применение разработанной методики позволяет создать оптимальные условия для ускорения развития и коррекции двигательных навыков и возможностей детей с ДЦП в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения.

Библиографический список:

1. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимонина. – М.: «Книга по Требованию», 2013. – 325 с.
2. Беркутова, И.Ю. Развитие двигательных возможностей у детей-инвалидов 4-7 лет с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата [Текст]: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Беркутова Ирина Юрьевна; [ВНИИФКиС]. – М., 2008. – 147 с.
3. Бруйков, А.А. Применение немедикаментозных методов в лечении детского церебрального паралича / А.А. Бруйков, А.В. Гулин, Ю.А. Бруйков // Вестник ТГУ. – № 6. – 2017. – С. 1722-1728.
4. Власенко, С.В. Мышечный критерий выбора оптимального вида восстановительного лечения двигательных нарушений у больных детским церебральным параличом / С.В. Власенко, Г.М. Кушнир // Актуальные вопросы перинатальной неврологии: матер. I нац. науч.-практ. конф. с международ. участием, 21-22 ноября, Киев 2013. – К., 2013. – С.16-18.
5. Козьявкин, В.И. Система классификации крупных моторных функций у детей с церебральным параличом / В.И. Козьявкин, Т.Б. Волошин, О.О. Качмар // Социальная педиатрия и реабилитация. – 2012. – № 2. – С. 75-81.
6. Максимов, А.Е. Развитие двигательных навыков у детей младшего школьного возраста с нарушением функций опорно-двигательного аппарата с применением тренажерных устройств в условиях коррекционного учреждения [Текст]: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Максимов Александр Евгеньевич; [ФГБУ ФНЦ ВНИИФК]. – М., 2014. – 157 с.

**ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

*Горшенина В.В., заведующий,
Яковлева И.А., старший воспитатель,
Вишневецкая Т.В., старший методист,
Смехова Н.В., инструктор по физической культуре, crr4@vlg-ktu.ru
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка №4 Краснооктябрьского района Волгограда»
Россия, Волгоград*

Аннотация: В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы по проблеме формирования творческих способностей у детей дошкольного возраста. Авторы выделяют такие важные составляющие как содержание и методические приемы физического воспитания. Выделяются такие средства как подвижные игры, музыкально-двигательные технологии.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, творческие способности, физическая культура.

PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF CREATIVE ABILITIES IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE MEANS OF PHYSICAL CULTURE

*Gorshenina V.V., Head,
Yakovleva I.A., senior educator,
Vishnevetskaya T.V., senior methodologist,
Smekhova N.V., physical education instructor, crr4@vlg-ktu.ru
Municipal preschool educational institution "Center for Child Development No. 4
of the Krasnooktyabrsky District of Volgograd"
Russia, Volgograd*

Abstract: the article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature on the problem of formation of creative abilities in preschool children. The authors identify such important components as the content and methods of physical education. Such means as outdoor games, music and motor technologies are allocated.

Keywords: preschool children, creative abilities, physical culture.

Введение. Прогресс общества определяется показателями здоровья, социальной и личностной активности человека. Безусловным является тот факт, что личностными характеристиками будущего взрослого человека должны являться такие как гуманность, пытливость деятельности, активная жизненная позиция. Основы этого закладываются культурным и социальным окружением подрастающего поколения, направленностью его обучения и воспитания. Безусловным является тот факт, что все образовательные дисциплины обучения и воспитания должны вносить свой вклад в этот процесс.

Одной из образовательных областей дошкольного обучения и воспитания является Физическое развитие. Ее педагогический потенциал заключается в удовлетворении природосообразных потребностей ребенка дошкольного возраста в движении, игре, в возможности обеспечить стойкий развивающий эффект через специально организованную двигательную деятельность, способности интегрировать в себе разнообразный образовательный материал, доступности развивающей среды. Нам видится, что через специально организованную двигательную деятельность можно формировать и творческие способности ребенка. На базе МОУ «Центр развития ребенка № 4 Краснооктябрьского района Волгограда» функционирует региональная инновационная площадка по теме: «Физическое воспитание детей старшего дошкольного - потенциал творческого развития».

Результаты исследования. Разделу практической работы предшествовал анализ научно-методической литературы, показывающий уровень теоретического и эмпирического обоснования разрабатываемого инновационного процесса. Эта работа позволила сделать некоторые заключения.

Физическое воспитание представляет собой целостный педагогический процесс, направленный на передачу подрастающему поколению накопленных культурно-исторических ценностей в области физической культуры и спорта. Анализ средств физкультурного образования подрастающего поколения позволяет увидеть присутствие в нем наиболее эффективных, богатых и эмоционально ярких, доступных и интересных средств двигательной подготовки. Само овладение ими в процессе обучения и воспитания создает предпосылки для приобщения к общей культуре, формирования у человека базы локомоций, которую можно модернизировать и совершенствовать.

Уместным здесь будет упоминание необходимости воспитания физической культуры личности, базирующейся на высоком уровне осознанности и необходимости занятий физической культурой и спортом [3].

Рассматривая педагогическую составляющую физического воспитания нельзя не отметить, что само воспитание есть процесс тесного взаимодействия между педагогом и воспитанником, управление процессом развития, в некоторой степени искусство совершенствования человека. Использование в этих рамках специальных методических приемов позволит создать условия для формирования творческих способностей у детей. Так в рамках двигательной деятельности возможно применение техник развития творческого мышления, воображения. Примером здесь может выступать необходимость решения сразу нескольких мыслительных задач во время выполнения двигательного задания (к примеру ходьба зигзагом с отбиванием воздушного шара руками), необходимость придумывания собственных упражнений со спортивным предметом и пр. Так же в рамках двигательной деятельности возможно создание ситуаций успеха, поощрения воспитанника, что позволит поверить в собственные силы и начать созидательную деятельность. Применение этих методических приемов в рамках физического воспитания детей дошкольного возраста, естественной биологической потребностью которых является потребность в движении, несомненно окажет большой эффект воздействия.

Некоторые исследователи указывают на эффективность применения такого методического приема как модульное обучение. Различная компоновка двигательного материала позволяет создать нестандартные условия для выполнения физических упражнений, совершенствовать их и развивать способность детей решать двигательную задачу самостоятельно [2].

Богатейший потенциал развития творческих способностей у занимающихся содержится в средствах физического воспитания. Здесь на первый план выступают технологии, базирующиеся на культурно-историческом наследии человечества, и для детей дошкольного возраста таковыми являются подвижные игры. Большинство из них имеет в своем содержании исторические традиции, сюжетно-ролевую основу деятельности. Их воспроизведение погружает детей в творческую среду, необходимость собственного воспроизведения задуманного, раскрепощенности и свободы действий. Не случайно обширная классификация подвижных игр составляет основу физического воспитания детей дошкольного возраста [6].

Нам видится, что высока функциональность в развитии творческих способностей у средств физической культуры, характеризующихся интеграционными возможностями, содержащими в себе дополнительные условия педагогического воздействия, искусства. Ярчайшим представителем таковых являются музыкально-двигательные технологии. Широко используемая в практике физического воспитания дошкольников сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика создает максимально возможные предпосылки для развития их творческих способностей. Ее основу составляет сюжетно-ролевая основа деятельности, что погружает ребенка в мир игры и способствует его двигательному раскрепощению. Содержание игр, построенное на сюжетах сказок, делает двигательный материал доступным, способствующим творческой переработке и собственной двигательной интерпретации. Богатейший потенциал содержится и в музыкальном сопровождении. Эмоциональное и ритмическое содержание музыки позволяет ребенку более глубоко осознать двигательный материал, приникнуть в его суть, овладеть выразительными двигательными локомоциями [4,5]. Эффективность сюжетно-ролевой ритмической гимнастики содержится в возможности обучения дошкольников средствам двигательного воспроизведения определенной истории, что составляет основу

творчества. На сегодняшний день имеются научные разработки, доказывающие положительный эффект использования сюжетно-ролевой ритмической гимнастики в практике обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья [3].

Некоторые ученые рассматривают значимость использования фитнес-технологий для формирования творческих способностей человека, в частности фитнес-йогу. В исследованиях доказано положительное влияние данного вида двигательной подготовки для формирования единства физической и психической сфер человека, развития его собственной самоудовлетворенности и самодостаточности, что составляет основу творческой деятельности [1]. Нам видится что высока здесь эффективность использования различных видов спорта, в том числе и не традиционных. В рамках спортивной подготовки так же формируется база движений, личностные характеристики воспитанников.

Заключение. Проведенная исследовательская работа позволяет увидеть, что в рамках реализации образовательной области Физическое развитие создаются предпосылки для развития творческих способностей у детей дошкольного возраста. Они заключаются в содержательном компоненте и методических компонентах физического воспитания.

Библиографический список:

1. Кушнарера Т.В. Фитнес-технологии как средство развития креативности студентов в рамках занятий физической культурой / Т.В. Кушнарера, О.Н. Макарова // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном мире: Материалы III студенческой заочной Международной конференции в 2 томах. – Иркутск, Том I 2014. С. 95-98.

2. Караваева Е.Л. Развитие творческих способностей методами и средствами физического воспитания // http://www.rusnauka.com/8_NMIW_2008/Sport/28374.doc.htm

3. Максимова С.Ю. Технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию нарушений психофизической сферы детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова. Монография. – Волгоград, 2018. – 165 с.

4. Максимова, С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 1. С. 63-65.

5. Фомина Н.А. Музыкально-двигательное направление физического воспитания детей дошкольного возраста/ Фомина Н.А., Максимова С.Ю. // Теория и практика физической культуры, 2015. № 7. С. 57-58.

6. Финогенова Н.В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте / Финогенова Н.В., Решетов Д.В. // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРОЩЕННЫХ ФОРМ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дзержинская Л.Б., к.п.н., доцент

Чебышев И.А., студент

Грбовой П.О., студент

Волгоградская государственная академия физической культуры

Россия, Волгоград

Аннотация. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта появляется все больше новых видов спорта. Используемые в них физические

упражнения заимствуются в физическую рекреацию, в профессионально-прикладную физическую подготовку, в адаптивную физическую культуру, в физическое воспитание.

В физическом воспитании дошкольников спортивные упражнения из различных видов спорта используются в упрощенных формах. С каждым годом арсенал таких упражнений растет и расширяется.

Авторами статьи предпринята попытка сгруппировать, изученные в науке и используемые в практике физического воспитания дошкольников упрощенные формы спортивных упражнений, по отдельным критериям.

Ключевые слова: упрощенные формы спортивных упражнений, физическое воспитание, дошкольники.

OPPORTUNITIES FOR USING SIMPLIFIED FORMS OF SPORTS EXERCISES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

*Dzerzhinskaya L.B., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Chebyshev I.A., Student
Grobovoy P.O., Student
Volgograd state physical education academy
Russia, Volgograd*

Abstract. Currently, in the field of physical education and sports, there are more and more new sports. The physical exercises used in them are borrowed in physical recreation, in professionally applied physical training, in adaptive physical education, in physical education.

In the physical education of preschoolers, sports exercises from various sports are used in simplified forms. Every year the arsenal of such exercises is growing and expanding.

The authors of the article attempted to group, simplified forms of sports exercises, studied in science and used in the practice of physical education of preschool children, according to certain criteria.

Key words: simplified forms of sports exercises, physical education, preschoolers.

В отечественной научной литературе присутствует достаточно устойчивая точка зрения, что главной целью физического воспитания дошкольников является содействие их гармоничному развитию. Именно в дошкольном возрасте формируются и закладываются основы здоровья, физического развития, активно формируются двигательные навыки, создается основа и фундамент для развития физических качеств [5, 8, 9].

Большинство специалистов по физической культуре сходятся во мнении, что основными средствами физического воспитания детей дошкольного возраста являются физические упражнения, посредством которых решаются как образовательные, так и оздоровительные задачи. Применительно к задачам физического воспитания детей данного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: основная гимнастика; подвижные игры (бессюжетные и сюжетные); упрощенные формы спортивных упражнений [2, 4, 5].

Начиная с пятилетнего возраста, в состав средств физического воспитания дошкольников включают упрощенные формы спортивных упражнений. К ним относятся: упрощенные способы хождения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом (например, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину) и др. [1, 4, 6, 7]

В специальной учебно-методической литературе, посвященной физическому воспитанию дошкольников, подчеркивается, что детям данного возраста не рекомендуется заниматься спортом, в тоже время использование упрощенных форм спортивных упражнений считается оправданным и целесообразным. Данные двигательные действия содействуют развитию основных групп мышц, опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, усиливают обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы в организме, повышают общий уровень физического развития и общей физической подготовленности, способствуют формированию положительных черт характера. Правильно выполненное пусть и упрощенное, но спортивное упражнение способствует проявлению волевых усилий, ярчайшим эмоциональным переживаниям и содействует гармоничному развитию ребенка. Упрощенные формы спортивных упражнений направлены на решение не только оздоровительных и образовательных задач, но и формируют у ребенка первичный интерес к спортивной деятельности.

В настоящее время в науке продолжается поиск возможностей более раннего использования упрощенных форм спортивных упражнений из различных видов спорта в физическом воспитании дошкольников. Данная информация носит разрозненный характер, т.к. каждый исследователь изучает, как правило, возможность применения спортивных упражнений из одного вида спорта.

Таким образом, целью нашей работы явилась попытка сгруппировать, изученные в науке и используемые в практике физического воспитания дошкольников упрощенные формы спортивных упражнений из различных видов спорта, по отдельным критериям.

Для достижения поставленной цели мы осуществили анализ доступных нам научных и учебных изданий. Полученные нами данные представлены в таблице 1.

Все физические упражнения были нами разделены на 5 групп: упражнения с мячом, гимнастические упражнения, беговые упражнения, упражнения на воде и со специфическими предметами.

В группе упражнений с мячом нами были включены упрощенные формы технических элементов из футбола, баскетбола, волейбола. Данные упражнения можно выполнять при различных видах построения занимающихся (в колонне по одному, по два, в круг). Удары ногой по мячу, броски и перебрасывания могут выполняться как индивидуально, так и в парах (рекомендуемое расстояние между партнерами не менее 2-х метров). Удары и броски в цель выполняются с расстояния не более 5-ти метров от цели.

Таблица 1 - Примеры упрощенных форм спортивных упражнений и возможности их использования

<i>Упражнение</i>	<i>Вариация упражнения</i>	<i>Инвентарь и оборудование</i>
С мячом	а) Удары ногой по мячу (с места и с разбега): - в уменьшенную копию ворот (с вратарем и без вратаря); - в гимнастический обруч; - в стену; - по неподвижному мячу; - по движущемуся мячу; - по прыгающему мячу б) Броски, ловля, перебрасывания мяча (от груди, из-за головы, одной рукой, двумя)	Футбольный мяч, гимнастический обруч, уменьшенные ворота. Баскетбольный

	<p>руками):</p> <ul style="list-style-type: none"> - через сетку; - в гимнастический обруч; - в баскетбольное кольцо; - через перекладину; - метание в длину; - броски мяча в паре; - в цель (конус, кегля и пр.). 	<p>мяч, волейбольный мяч, теннисный мяч, гимнастический обруч, баскетбольное кольцо, сетка.</p>
Гимнастические упражнения	<p>а) Упражнения в висах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на перекладине; - на гимнастических кольцах. <p>б) Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед; - кувырок назад; - стойка на лопатках; - прыжки на батуте. <p>в) Прикладные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки через правое и левое плечо вперед и назад, - перекаты, - переползания на спине и на животе, - передвижения на гимнастической стенке, - лазание по канату 	<p>Перекладина, шведская стенка, гимнастические кольца, батут, скакалка, гимнастическая скамейка, маты.</p>
Упражнения на воде	<p>а) Спортивные способы плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подводные упражнения (выдохи в воду, задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, под водой); - соревновательные упражнения (плавание способом кроль, кроль на спине, брасс); <p>б) Прыжки в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой прыжок («солдатиком»); - в группировке («бомбочкой»); <p>в) Игры на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с дополнительным оборудованием (мячами, плавательными досками и пр.); - с погружениями; - эстафеты. 	<p>Жилеты, нарукавники, доски, очки для плавания, мячи.</p>
Беговые упражнения	<p>а) Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лицом или спиной вперед; - на носках; - с прыжками; - с преодолением препятствий; - в сочетании с другими движениями; - бег со скакалкой; <p>б) Специальные беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра; - с захлестом голени назад; - приставными шагами; - скрестным шагом; <p>в) Спринтерский бег:</p>	<p>Конусы, барьеры, различные предметы яркой окраски, эстафетные палочки, скакалка.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 10 метров; - 20 метров; - 30 метров; г) Эстафетный бег по прямой: <ul style="list-style-type: none"> - 4x25 метров; - 4x15 метров; д) Бег со сменой направления движения: <ul style="list-style-type: none"> - слалом; - змейкой; - вокруг конусов; - восьмеркой; - челночный бег; е) Переменный бег: <ul style="list-style-type: none"> - с изменением темпа; ж) Бег по пересеченной местности : <ul style="list-style-type: none"> - по песку; - по траве; - на мелководье. 	
Со специфическими предметами	<ul style="list-style-type: none"> а) Коньки (ролики); б) Лыжи; в) Велосипед (самокат); г) Скакалка; д) Хоккейная клюшка; е) Гимнастический обруч; ж) Фрисби (бумеранг); з) Ракетки; и) Лук для стрельбы, арбалет. 	<ul style="list-style-type: none"> Коньки, ролики, лыжи, лыжные палки, велосипед, хоккейная клюшка, теннисный мячик, гимнастический обруч, скакалка, фрисби, бумеранг, самокат, игрушечный лук, ракетки.

В группу гимнастических упражнений нами были включены упражнения в висах (на перекладине, гимнастических кольцах), акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках), прикладные упражнения (кувырки через правое и левое плечо вперед и назад, перекаты, переползания на спине и на животе, передвижения на гимнастической стенке, лазание по канату и пр.). В данной группе нами умышленно не упоминаются общеразвивающие упражнения, которые традиционно широко применяются в практике физического воспитания дошкольников.

Перечисленные выше упражнения можно выполнять из построения в колонну по одному, по два, из одношереножного и двухшереножного строя, используя поточную организационно-методическую форму организации занимающихся на занятии. При использовании сложнокоординационных упражнений обязательно должна осуществляться страховка.

Упражнения, вошедшие в группу упражнений на воде, были разделены нами на три подгруппы: спортивные способы плавания, прыжки в воду и игры на воде. Из средств плавания в работе с дошкольниками широко изучены возможности применения подводных упражнений (выдохи в воду, задержка дыхания, скольжение на груди, на спине, под водой) и менее - соревновательных (плавание способом кроль, кроль на спине, брасс). Из арсенала средств прыжков в воду в работе с дошкольниками рекомендованы для использования простейшие виды прыжков «солдатиком» и

«бомбочкой». При проведении различных игр на воде возможно использование эстафет, погружений, а также дополнительного оборудования.

При использовании в физическом воспитании средств данной группы необходимо обязательно соблюдать технику безопасности, учитывать особенности водной среды, осуществлять контроль за состоянием занимающихся.

Группа беговых упражнений включала семь подгрупп: обычный бег, специальные беговые упражнения, спринтерский, эстафетный и переменный бег, бег со сменой направления движения, а также бег по пересеченной местности. Спринтерский, эстафетный и переменный бег, бег со сменой направления движения рекомендуется выполнять по сигналу (звуковой, зрительный, словесный), из построения в колонну по одному, по два, из различных исходных положений.

В группе упражнений с использованием специфических предметов значительную часть занимают движения с перемещением собственного тела в пространстве. К данной подгруппе мы отнесли:

- упражнения с использованием коньков или роликов (катание лицом и спиной вперед, катание по прямой, по кругу, вокруг конусов, змейкой между конусами, слалом, остановки различными способами);

- упражнения с использованием лыж (попеременное или одновременное отталкивание руками при неподвижных ногах; разноименные движения рук и ног; ходьба на лыжах; подъемы на лыжах);

- езда на велосипеде (самокате) (по городу, по пересеченной местности, по треку);

- упражнения со скакалкой (прыжки через скакалку на одной и на двух ногах, скрестно, разножкой с вращением скакалки назад и т.д.).

Вторую подгруппу составили упражнения, предполагающие перемещение какого-либо снаряда:

- упражнения с хоккейной клюшкой (броски мяча или шайбы в ворота, передачи, жонглирование или упрощенный вариант дриблинга, комплексное использование элементов в процессе двусторонней игры);

- упражнения с гимнастическим обручем (вращение обруча вокруг талии или верхней конечности, прыжки и перешагивания через (сквозь) обруч; метание обруча в цель).

- упражнения с фрисби или бумерангом (имитация метания диска, метание в цель);

- упражнения с ракеткой (удержание мяча или воланчика, набивание снаряда, передачи и т.д.).

Третью подгруппу составили упражнения со стрельбой из детского арбалета или лука. К сожалению, упражнения данной подгруппы не являются популярными и очень редко используются в процессе физического воспитания дошкольников.

Приведенная выше систематизация упрощенных форм спортивных упражнений не претендует на законченную и окончательную классификацию, а является попыткой сгруппировать, используемые в практике физического воспитания дошкольников упражнения, по отдельным критериям. Бесспорно, арсенал подобных упражнений значительно шире, особенно при организации физического воспитания ребенка дошкольного возраста в семье, где возможности существенно возрастают.

Таким образом, перечень упрощенных форм спортивных упражнений, возможных для использования в физическом воспитании дошкольников, требует дальнейшего изучения и обсуждения в научном сообществе.

Библиографический список:

1. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие // С.А. Дробышева, И.А. Коровина, В.В. Вербина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 196 с.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебник/ Л.В. Былеева, И.М.Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2007. – 288с.
3. Вершинин, М.А. Методика использования элементов спортивных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2. – Ч. 6. – С. 1289-1293.
4. Коротков, И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Авт. – сост. И.М.Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229с.
5. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
6. Сабуркина, О.А. Эффективность включения элементов спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в дошкольном возрасте / М.А. Вершинин, Н.В.Финогенова// Фундаментальные исследования - 2015 №2 – С.120-124.
7. Сабуркина, О.А. Физическое воспитание старших дошкольников на использовании средств спортивных игр / О.А. Сабуркина, М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова // ТиПФК - 2017. - № 6 - С. 56-58.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов; В.С. Кузнецов. - 7-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2009. - 479 с.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Максимова С.Ю. д.п.н., доцент, tal-msy@rambler.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Евсикова Н.Ю. заведующий
МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье приводятся результаты научного обоснования физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования. Авторы анализируют такие его особенности как диагностические процедуры, целевые установки, подбор средств педагогического воздействия, форм его организации. Более подробно авторы останавливаются на средствах коррекционно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое воспитание, инклюзивное образование.

FEATURES OF IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE IN THE FRAMEWORK OF INCLUSIVE EDUCATION

*Maksimova S. Yu., Ph. D., associate Professor, mal-msy@rambler.ru,
Volgograd state physical education academy
Evsikova N. Yu. head of the MOE «Kindergarten No. 220
Traktorozavodsky district of Volgograd»
Russia, Volgograd*

Annotation. The article presents the results of scientific substantiation of physical education of children of senior preschool age in the framework of inclusive education. The authors analyze its features such as diagnostic procedures, target settings, selection of means of pedagogical influence, forms of its organization. In more detail, the authors focus on the means of correctional and health-improving work.

Keywords: preschool children, physical education, inclusive education.

Введение. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательную среду массовых учреждений требует определенных изменений педагогических реалий. В положениях ФГОС ДО имеются указания на то, что для каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья должна быть создана ситуация для оптимального развития [1].

В рамках деятельности региональной инновационной площадки на базе дошкольного учреждения № 220 Тракторозаводского района Волгограда по теме «Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования» ведется научное обоснование реализации такого педагогического процесса. Он обосновывается для детей с детским церебральным параличом, включенных в образовательную среду их полноценно развивающихся сверстников. Специфика развития детей этой категории определяется глубиной двигательного нарушения, степенью сохранности здоровья и интеллектуальной сферы. В экспериментальной деятельности задействованы воспитанники, имеющие минимальные двигательные нарушения, умеющие свободно перемещаться, не имеющие отклонений в психическом развитии.

Результаты исследования. Особенности образовательной деятельности в области «Физическое развитие» в данных условиях просматривается во всех организационно-методических моментах.

Первым из них является момент диагностики особенностей психофизического развития воспитанников. В рамках инклюзивного образования она должна быть направлена не столько на определение степени отклонения детей с ограниченными возможностями от уровня полноценно развивающихся сверстников, сколько на определение уровня их готовности к освоению образовательной программы по физическому воспитанию. С этой целью нами проводится изучение параметров:

- физического развития детей (антропометрических данных, обхватных размеров тела);
- морфофункционального состояния их организма (показателей кардиореспираторной системы);
- физической подготовленности (сформированности физических качеств);
- двигательной функциональности (сформированности основных видов движения);

– состояния опорно-двигательного аппарата (сформированности осанки, состояния стопы, проявлений мышечного тонуса и пр.).

Результаты диагностики обуславливают определение целевых установок образовательной области «Физическое развитие». Они направлены на общее укрепление здоровья воспитанников, формирование их общей базы движений, развитие основных физических качеств, коррекцию и компенсацию двигательных нарушений, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Весьма спорным, в рамках реализации инклюзивного образования, является вопрос наличия индивидуальных маршрутов обучения. С одной стороны такой воспитанник требует индивидуального маршрута обучения и воспитания, с другой стороны его образование должно быть максимально близким к общей программе. Это возможно на основе проектирования индивидуальных образовательных маршрутов воспитанников, содержание и организационно-методические условия которых должны в максимальной степени соответствовать общей программе обучения и воспитания их полноценно развивающихся сверстников. В рамках нашей инновационной деятельности индивидуальные маршруты обучения были разработаны, их содержание касалось только коррекционно-развивающих разделов педагогической работы, осуществляемой в рамках индивидуальной работы.

Достижению целевых установок способствуют средства физического воспитания. В рамках нашей инновационной деятельности они делятся на такие группы как:

- основные виды движений (ходьба, бег, ползание и лазание, метание);
- элементы различных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика и акробатика, спортивные игры);
- подвижные игры (различной активности и интенсивности воздействия) и игровые технологии (сюжетные игровые занятия, квесты, тимбилдинги и пр.);
- элементы оздоровительных систем и технологий (дыхательные техники, гимнастика для глаз, элементы закаливания и пр.);
- лечебная физическая культура, профилактическая гимнастика (специальные корригирующие и коррекционные упражнения).

В рамках нашего педагогического процесса они делились с позиции преимущественного обеспечения обще развивающего, коррекционного и компенсаторного эффекта воздействия (рисунок 1).

Безусловно, данное разделение несколько условно, однако именно такая градация позволила четко определить пути решения развивающих, коррекционных и компенсаторных задач.

Весьма важным моментом реализации физического воспитания в рамках инклюзивного образования является необходимость обеспечения равных воспитательных и специальных образовательных условий для всех участников образовательного процесса. В рамках нашей инновационной работы это подразумевало удовлетворение специальных образовательных запросов воспитанников с ДЦП и полное отсутствие ущемления аналогичных запросов их полноценно развивающихся сверстников. Нам удалось обеспечить эти условия в рамках коллективных игровых двигательных занятий и индивидуальной коррекционно-оздоровительной работы. Наличие коллективной игровой двигательной деятельности является одной из инновационных характеристик наших разработок. Ее характеристикой является игровой сюжет, разделение детей по ролям и выполнение необходимых им упражнений на основе дифференцированного подхода.



Рисунок 1. Классификация средств педагогического воздействия физического воспитания в рамках инклюзивного образования

Заключение. Экспериментальное апробирование разработанного педагогического процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования позволило констатировать положительный эффект. Воспитанники обеих подгрупп демонстрировали должные темпы прироста изучаемых параметров развития.

Библиографический список

1. Чигрина, А.Я. Инклюзивное образование детей-инвалидов с тяжелыми физическими нарушениями как фактор их социальной интеграции : автореферат дисс. канд. пед. наук / Анна Яковлевна Чигрина. – Нижний Новгород, 2011.- 24 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Иванась Н.И., инструктор физической культуры
МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда»
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье указывается на необходимость использования информационных технологий для педагогического взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса. С целью повышения педагогического взаимодействия между дошкольным учреждением и семьями воспитанников авторами будет создан информационный клуб здоровья. Также авторами используется гайд, как инновационное средство установления партнерских отношений.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, информационные технологии, партнерские взаимоотношения детского сада и семьи, информационный клуб здоровья, гайд.

USE OF INFORMATION AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF PRE-SCHOOL CHILDREN

*Ivanas N.I., instructor of physical culture
MOU "Kindergarten № 356 Central district of Volgograd"
Russia, Volgograd*

Annotation. The article indicates the need to use information technologies for pedagogical interaction between all participants of the educational process. In order to increase pedagogical interaction between pre-school institution and families of pupils, the authors will create an information health club. The authors also use Hyde as an innovative means of establishing partnerships.

Key words: preschool children, information technology, kindergarten-family partnership, health information club, hyde.

Введение. На необходимость информатизации современного образования указывается в стратегии социально-экономического развития Российской Федерации. Это большое явление социальной действительности, облегчающее обеспечение взаимосвязи между людьми, должно сыграть положительную роль в обучении и воспитании подрастающего поколения. Является несомненным тот факт, что информационные технологии могут облегчить способы педагогического взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса, модернизировать технологии дополнительного образования, контроля освоения знаний и пр. В современной сложившейся ситуации мировой пандемии необходимость информационной поддержки педагогической практики особо актуальна.

В рамках региональной инновационной площадки, реализуемой на базе МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда» с января 2020 года началась экспериментальная работа по обоснованию механизмов формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста в условиях партнерских взаимоотношений детского сада и семьи. Одной из инновационных форм установления партнерских отношений будут выступать информационно-педагогические технологии.

Результаты исследований. Началу исследовательской работы предшествует этап анализа научно-методической литературы. Необходимость использования

информационных технологий в системе образования продиктована современными достижениями научно-технического прогресса.

«Информационная технология – это совокупность методов, производственных процессов, объединенных в технологическую цепочку, обеспечивающую сбор, обработку, хранение, распространение и отображение информации с целью снижения трудоемкости процессов использования информационного ресурса, а так же повышения их надежности и информативности» [1].

В педагогической практике существует множество терминов, обозначающих процесс использования информационных технологий. Существует понятие «Педагогические информационные технологии» [1]. И под ними понимается совокупность внедряемых в системы управления образованием и системы обучения принципиально новых данных и способов интерпретации их, представляющих собой новые педагогические системы. Их ведущей характеристикой является гибкость и мобильность, адаптация к условиям образования. В некоторой степени под информационными технологиями следует понимать интеграцию современных достижений педагогической практики и информационных средств. Причем ведущим компонентом в данных условиях выступают педагогические инновации, а информационные средства позволяют сделать их популярными и доступными для большого количества обучающихся.

Анализ научно-методических материалов свидетельствует, что на сегодняшний день в педагогической практике активно используются:

- универсальные информационные технологии (системы управления базой данных, программы моделирования, различных электронных таблиц и пр.);
- компьютерные средства коммуникации;
- компьютерные обучающие программы, электронные учебники;
- мультимедийные программные продукты.

Наиболее часто информационные педагогические технологии представлены в виде контролирующих систем. Они позволяют (в виде тестов) осуществлять массовый организованный педагогический контроль всего контингента обучающихся. Положительным моментом здесь является независимость оценки от субъективной позиции преподавателя. Педагоги-практики отмечают высокую эффективность электронного тестирования [2,3].

Более высокой эффективностью обладают обучающие и тренировочные системы. Они представляют собой комплекс учебно-методических материалов и компьютерные программы, позволяющие в комплексе управлять процессом обучения, адаптироваться к подготовленности и действиям обучающегося.

Одним из самых распространенных видов информационных педагогических технологий является мультимедиа. Результаты обобщения теоретических наработок позволяют констатировать, что информационные технологии способствуют:

- индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учетом особенностей обучающихся;
- стимулированию саморазвития обучающихся, формированию у них способности самостоятельно искать информацию, перерабатывать и систематизировать ее;
- усилению междисциплинарного подхода в обучающем процессе, способствующего формированию у обучающегося системного и комплексного мировоззрения;
- повышению мобильности обучения, его гибкости, постоянному и систематическому обновлению;
- изменению форм и организации дополнительного образования.

Необходимость использования информационных средств обучения продиктована современными условиями жизнедеятельности общества.

Информационные педагогические технологии в практике физического воспитания прежде всего позволяют оптимизировать документальное сопровождение образовательной дисциплины как таковой. Так же практики отмечают возможность использования информационных педагогических технологий в качестве средства тестирования теоретической подготовленности учеников, создания дневника здоровья ученика, информационных памяток для родителей и часто болеющих воспитанников. Весьма популярны в педагогической практике такие интересные наработки как личный Интернет-сайт и блог учителя.

В практике нашей инновационной работы мы предполагаем дополнительно к основным формам взаимодействия с родителями воспитанников использовать дополнительные информационно-педагогические. С целью повышения педагогического взаимодействия между дошкольным учреждением и семьями воспитанников будет создан:

- информационный клуб здоровья, ориентированный на работу с родителями воспитанников (содержащий практический и теоретический материал по здоровьесбережению, обучающего, закрепляющего и развивающего характера);
- онлайн-диалог, активизирующий обратную связь между участниками педагогического взаимодействия.

В качестве одного из инновационных средств установления партнерских отношений выступит гайд. Гайд (guide, гид) – это план, руководство, инструкция, справочник (чаще всего, для начинающих), описывающей порядок действий для достижения какой-то цели – путеводитель [4]. Данный вариант информационного обучения широко применяется в практике современной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Их использование:

- значительно облегчает анализ предоставляемой информации, ее последующее освоение;
- устраняет возможные разночтения понятий и терминов, не соблюдения логики процесса;
- позволяет охватить все темы, имеющие непосредственный интерес для участников образовательного процесса.

В рамках нашей инновационной деятельности мы планируем создать большое количество гайдов обучающего, рекреационного, развивающего плана. В определенных случаях они будут направлены на укрепление здоровья, в других на поддержание развивающего эффекта, достигнутого в рамках организованного физического воспитания.

Нам видится, что алгоритм создания гайда заключается в:

- выборе наиболее актуальной темы дополнительного педагогического воздействия;
- создании фото или видеоматериалов, позволяющих овладеть представленным материалом;
- обеспечении кратких и емких методических рекомендаций по представленному материалу;
- соединении этого всего в единый ролик или мультимедийную презентацию, характеризующуюся высоким качеством воспроизведения, доступности, наглядности.

Заключение. Проведенный анализ позволяет увидеть, что процесс использования информационно-педагогических технологий в практике физического

воспитания детей дошкольного возраста имеет достаточный уровень теоретического обоснования и уже имеются информационные формы их использования в современной педагогической практике.

Библиографический список:

1. Коджаспирова, Г.М. Технические средства обучения и методика их использования : учебное пособие / Г. М. Коджаспирова ; К. В. Петров. - 5-е изд., стер. - М. : Изд. центр "Академия", 2008. - 351 с.

2. Гафурова Н.В. Педагогическое применение мультимедийных средств. Часть 1. / Н.В. Гафурова; Е.Ю. Чурилова. – Красноярск, 2008. – 145 с.

3. Векслер В.А. Использование программных средств тестирования в педагогической практике / В.А. Векслер // Педагогические науки. 2015. № 38.1 - С.

https://www.marketch.ru/marketing_dictionary/marketing_terms_g/guide/

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ
4-7 ЛЕТ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР В УСЛОВИЯХ ДОО**

*Измаилов И.Н. магистр ilshat1996izmailov@gmail.com
Московский педагогический государственный университет,
Россия, Москва*

Аннотация. В настоящей работе проводится анализ существующих современных публикаций касательно методического обучения детей элементам спортивных игр в условиях дошкольного образовательного учреждения. Также в современных публикациях выражена идея о том, что качество и количество физической активности способствует общему развитию ребёнка, нервной системы, личностной сферы и способствует повышению эффективности образовательного процесса. В представлении важности организации двигательной активности в среде ДОО и рассмотрение последней с учётом возрастной специфики и ведущей деятельности – игры, что делает применение спортивной игры наиболее актуальным способом интеграции двигательной активности. Проведён анализ подходов к осуществлению такого рода обучения и их особенностей.

Ключевые слова: методическое обучение, спортивные игры, дошкольный возраст, ДОО.

**THEORETICAL ANALYSIS OF APPROACHES TO THE METHODOLOGY
OF TEACHING CHILDREN 4-7 YEARS OLD ELEMENTS OF SPORTS GAMES IN
THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION**

*Izmailov I.N. master,
ilshat1996izmailov@gmail.com
Moscow State Pedagogical University,
Russia, Moscow*

Annotation. In this paper, an analysis is made of existing modern publications regarding the methodological training of children in the elements of sports in a preschool educational institution. Also, in modern publications, the idea is expressed that the quality and quantity of physical activity contributes to the overall development of the child, nervous

system, personality sphere and helps to increase the effectiveness of the educational process. Representing the importance of organizing motor activity in a preschool educational institution and considering the latter, taking into account age-specifics and leading activities, is a game, which makes the use of sports a more relevant way to integrate motor activity. The analysis of approaches to the implementation of this kind of training and their features.

Key words: methodical training, sports, preschool age, preschool educational institution.

Введение. Проблема интеграции элементов спортивных игр в условиях ДООУ имеет высокую актуальность, что показано в последних публикациях по данной теме. Двигательная активность детей является естественной потребностью как с точки зрения развития организма, центральной нервной системы, памяти, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, обучения, а также улучшению сна, физического развития и умственной деятельности [1]. Таким образом, адекватная и продуктивная интеграция спортивных игр в условиях ДООУ имеет высокий потенциал, как с точки зрения воспитания, так и образования в целом. Такого подхода придерживались Бочарова Н.И., Рунова М.А., Степаненкова Э.Я и другие.

В работах последнего времени, посвященных данному вопросу, отмечается, что для детей дошкольного возраста свойственно проявление «двигательного дефицита». Причину принято видеть в гиподинамии, режиме малоподвижности. В условиях ДООУ имеется недостаток оптимизации двигательного режима, обеспечение необходимых условий физического развития детей, выполнение ежедневной нормы двигательной активности [там же].

Основное изложение материала. В работе Немеровского В.М. отмечается, что «дошкольный период детства выделяется как особый возрастной этап, специфические особенности которого определяются ведущей деятельностью – игрой» [4, с. 81-82]. Таким образом, интеграция физической активности в форме элементов спортивной игры отвечает как возрастной специфике, так и направлена на разрешение проблематики, связанной с недостатком физической активности, малоподвижности.

Игра как комплексный, многоуровневый процесс необходимо должна включать в себя следующие компоненты, по мнению Немеровского В.М.:

- Учёт образности и наличия сюжета в упражнениях;
- Учёт двигательно-познавательной направленности, логичности и осмысленности;
- Ориентация на оздоровительную и образовательную направленность;
- Возрастная обусловленность усложнений упражнений и учёт качество усвоения материала, а также качество творческого союза всех субъектов образовательного пространства [там же].

Таким образом, мы видим, что основа спортивной игры и её элементов, интегрируемых в образовательный процесс в условиях ДООУ необходимо должны учитывать все особенности игровой деятельности в детском возрасте, а также личностные особенности всех участников группы в системе ДООУ. Такое направление позволит сформировать адекватную среду для реализации личностного потенциала, адаптации ребёнка в социальную среду сверстников, развитие двигательных навыков, а также выполнять образовательную и воспитательные функции. Немеровский В.М. также делает акцент на том, что необходимо достижение созидательной направленности всех субъектов образовательного пространства ДООУ, таких как семья и социум [там же].

Панкратович Т. М. и Купцова В. Г. отмечают, что «программный материал по физическому воспитанию в ДООУ часто реализуется без направленности на накопление

и обогащение двигательного опыта детей» [5 , с. 1]. Также авторами отмечается следующее: «недостаточно используются варианты основных видов движений и их комбинации, программный материал мало ориентирован на воспитание координационных способностей, дифференцировку и точность выполнения движений, не учитываются основные биомеханические особенности организации движений в различных плоскостях пространства» [там же].

Для решения данных проблем, свойственных системе ДОО авторами предложено формирование физкультурно-игровой среды, под которой понимается «обеспечение тесного взаимодействия в пространстве дошкольного образовательного учреждения всех видов двигательной активности, соответствующих возрасту детей, направленных на воспитание координационных способностей» [там же].

Обратимся к анализу причин наличия недостатка в реализации подвижных игр и физической активности у современных детей дошкольного возраста. Отмечается, что в современном обществе приоритетным является интеллектуальное и эстетическое развития ребёнка, где зачастую физическая активность отходит на второй, а то и менее значительный, план.

Так, по мнению Пасмуровой Л.Э., «нарушение балансам между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр, подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными, негативно сказывается на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников» [6]. В ряде исследований отмечается, что у дошкольников уровень развития двигательных способностей ниже среднего, двигательный режим в ДОО позволяет восполнить лишь дефицит естественной потребности детей в движениях.

В современных исследованиях поднимается вопрос не только развивающей функции, но уже говорится о «здоровьесбережении», как цели проведения гимнастических и спортивных игр в условиях ДОО. Так, Сайфиева С.С. говорит о том, что «для достижения целей здоровьесбережения в ДОО необходимо активно использовать основные средства обучения и воспитания: двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические средства т.к. их комплексное применение позволит качественно реализовать здоровьесберегающие подходы» [7].

1. Средства двигательной направленности подразумевают кроме приведённых выше гимнастических действий, спортивных игр, также и наличие тренировочных занятий, психогимнастики и т.д.

2. Под оздоровительными силами природы понимается проведение игр и занятий на свежем воздухе, солнечные ванны, водные процедуры и т.д.

3. Гигиенические средства включают в себя как способы личной гигиены, так и общественной, т.е. (чистота мест занятий, воздуха и т.д.), режим дня, режим двигательной активности и т.д.

Таким образом, эти факторы должны составить, по мнению Сайфиевой С.С. основу для поддержания здоровья детей в условиях ДОО. Мы, в свою очередь, полагаем, что развитие при помощи спортивных игр не возможно без учёта приведённых выше пунктов, а также общей заботы о здоровьесбережении детей в ДОО. Иными словами, интеграция спортивных игр в условия ДОО необходимо должна учитывать все необходимые стороны данного процесса, в том числе и средовой фактор, так как без сбережения здоровья детей, развивающая, обучающая и воспитательная функция будет осложнена в своей реализации.

Как отмечает Гладских Л.А., «в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых

не возможен здоровый образ жизни» [2]. Так, спортивная игра как форма реализации естественной потребности ребёнка в двигательной активности, а также способ воспитательной, образовательной и развивающей деятельности в условиях ДОО является необходимым условием адекватного развития как физической, так и психологической составляющей развития ребёнка в дошкольном возрасте.

Широкова Г.А. отмечает, что физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиенических методов оздоровительной направленности [9].

Показано, что элементы спортивных игр позволяют улучшить физическое развитие детей, оказать положительное влияние на нервную систему и укрепление здоровья. При помощи спортивных игр и их элементов возможно создавать необходимый уровень физической нагрузки и варьировать его в ходе занятия. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, а также уровень физической подготовленности в процессе составления и подбора физической нагрузки и спортивных игр на занятия [3].

Спортивная игра является комплексным средством, задействует различные спектры двигательных активностей, их формы и интенсивности, что позволяет развивать у детей всестороннее развитие двигательной активности. Как отмечает Тарасова И.В., «Широкое применение спортивных игр, элементов спортивных игр, спортивных упражнений способно оказать влияние на уровень овладения двигательными умениями, и повысить степень развития двигательных качеств – быстроты, силы, ловкости, выносливости, позволит гармонически физически развивать ребёнка [8].

Заключение. Таким образом, на основе проанализированных современных источников по исследуемому вопросу, мы можем сделать вывод о том, что интеграция спортивной игры в работу с детьми 4-7 лет в условиях ДОО понимается на данном этапе исследования вопроса как необходимое условие развития полноценной, здоровой личности ребёнка в подготовке к школьному обучению.

Кроме того, выделяются необходимые задачи и условия для подобного рода интеграции, среди которых основной задачей является системность подхода в приобщении детей к физическим упражнениям в форме игры, ориентация на возрастные особенности, качество усвоения умений и упражнений детьми в процессе интеграции спортивной игры. Также выделяют необходимость комплексного подхода в применении естественных сил природы, что подразумевает проведение занятий не только в стенах учреждений, но и на свежем воздухе, а также системность в гигиеническом подходе.

На основании данных критериев и полученных сведений о статусе проблемы на сегодняшний день мы полагаем целесообразным использование различных методов внедрения спортивной игры в условиях ДОО. Для разного возраста предусмотрены соответствующие методы, такие как повторный, круговой, игровой, соревновательный методы. Данный вопрос требует обширного исследования в применении различных методов, описанных выше, а также системного использования спортивных игр, что позволит сделать выводы об эффективности конкретных методов и конкретных форм спортивных игр.

Мы также полагаем целесообразным внедрение спортивной игры, начиная с раннего возраста (4 года) вплоть до завершения обучения в дошкольных образовательных учреждениях, т.е. до семилетнего возраста, с ориентацией на актуальные потребности и особенности психического развития дошкольников, с учётом возрастных особенностей.

Библиографический список:

1. Белоусова Ю.И. Повышение уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2014. №2.
2. Гладских Л. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, как одно из приоритетных направлений в системе современного дошкольного образования // Научный журнал. 2016. №7 (8).
3. Машенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. Мн.: Ураждай, 2008. 156 с.
4. Немеровский В. М. Игры и психогимнастика в развитии двигательнo-познавательной сферы детей 5-6 лет в условиях ДОУ и семьи // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №12.
5. Панкратович Т. М., Купцова В. Г. Создание физкультурно-игровой среды в образовательном пространстве дошкольного учреждения как условие эффективного воспитания координационных способностей детей 5–6 лет // Концепт. 2013. №10 (26).
6. Пасмурова Л.Э. Активизация двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством игр с элементами спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. №4 (9).
7. Сайфиева С. С. Здоровье дошкольника и здоровьесберегающие технологии // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. №5.
8. Тарасова И. В. Применение спортивных игр в развитии двигательных качеств у детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2019. №5 (30).
Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. // Ростов н/Д: Феникс, 2009. 222с.

«Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ» ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Коннова Т.А, Лемко М.В., Масленникова О.М.
ehinacea@yandex.ru*

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка № 11 Красноармейского района
Россия, Волгоград*

Аннотация. Статья знакомит с авторской образовательной программой физкультурно-оздоровительной направленности детей дошкольного возраста «Я и моё здоровье». Программа представляет собой систему мер, способных позитивно влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах основной образовательной программы ДОО, реализуемой в детском саду. Программа «Я и моё здоровье». построена на основе интеграции из трёх блоков: «Я в природе» (природное оздоровление), «Я и моё физическое здоровье» (физическая культура + правильное питание), «Я и моё психологическое здоровье». Программа «Я и моё здоровье» нацелена на оптимальную реализацию оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывает индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Ключевые слова: природное оздоровление, правильное питание, психологическое здоровье, физическая культура.

"ME AND MY HEALTH."
**PRESENTATION OF THE EDUCATIONAL PROGRAM SPORTS AND HEALTH-
IMPROVING ORIENTATION FOR PRESCHOOL CHILDREN**

*Konnova T.A., Lemko M.V., Maslennikova O.M.
ehinacea@yandex.ru*

*Municipal preschool educational institution "Center for Child Development No. 11
of the Krasnooktyabrsky District of Volgograd"
Russia, Volgograd*

Annotation. The article introduces the author's educational program of physical culture and recreation for preschool children "Me and my health". The program is a system of measures that can positively affect the health of the child. It is based on the basic principles of the basic educational program of pre-school education, implemented in kindergarten. The program "Me and my health". it is built on the basis of integration of three blocks: "I am in nature" (natural health improvement)," I and my physical health "(physical culture + proper nutrition),"I and my psychological health". The program "I and my health" is aimed at optimal implementation of health, educational and educational directions of physical education, taking into account the individual development opportunities of the child in all periods of preschool childhood.

Keywords: natural health improvement, proper nutrition, psychological health, physical culture.

Введение. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей, начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных подтверждают, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Цель исследования. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём, участниками этого процесса должны стать все воспитывающие взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Методика. Педагогическим коллективом МОУ Центра развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда, накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость обновлять и совершенствовать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ. Авторским коллективом нашего дошкольного учреждения разработана и поэтапно апробируется программа «Я и моё

здоровье». Программа представляет собой систему мер, способных позитивно влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах основной образовательной программы, реализуемой в детском саду.

Цель программы: Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы:

- ознакомление с основами формирования ЗОЖ;
- формирование представлений о необходимости бережного отношения к своему здоровью в период роста;
- формирование навыков оценки своего физического состояния;
- формирование навыков здоровьесберегающего поведения;
- развитие познавательной активности, наблюдательности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Я и мое здоровье» построена на основе интеграции из трёх блоков: **1блок** «Я в природе» (природное оздоровление). **2блок** «Я и моё физическое здоровье» (физическая культура + правильное питание). **3блок** «Я и моё психологическое здоровье».

Все блоки предполагают обучение в каждом возрастном периоде на *трёх* основных уровнях:

- *первый* - информативный, который заключается в ознакомлении с правилами и закономерностями здорового образа жизни;
- *второй* — практический (закаливание, физические упражнения);
- *третий* – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения (физкультурные досуги, праздники здоровья).

1блок. «Я в природе» (природное оздоровление)

Основной задачей блока природного оздоровления с использованием холодной воды, обеспечивающей температурные перепады, является стимуляция эндокринной и иммунной системы организма. Обливаться можно где угодно: в речке, озере, бане, ванной или же просто стоя под душем. Обливание холодной водой воздействует на центральную нервную систему, заставляя включаться терморегуляторы организма. Тем, кто тяжело переносит холод, стоит начинать с обливаний ног. Со временем тело привыкнет и обливаться с головой станет не только привычным, но и приятным занятием.

Программа естественного оздоровления учитывают все физиологические факторы. Тело само подаст сигнал о том, что встряска была достаточной. Возврат к природе, дает ребенку новые качества, его мышление становится более разумным и гибким. Этому как нельзя лучше способствует выполнение всего комплекса закаливающих процедур, проводимых по одному и тому же алгоритму:

1. **Рефлекторная зарядка** проводится в зависимости от погодных условий и времени года в спортивном зале или на спортивной площадке дошкольного учреждения (упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, психогимнастика, самомассаж, взаимомассаж, Су-Джок терапия, дыхательная гимнастика);

2. **«Выход в природу»** (дети в трусиках выходят к месту обливания на территории детского сада);

3. **«Приветствие Воде»** (По сигналу взрослого, дети произносят слова: «Здравствуй славная водица! Помоги нам исцелиться! Всем здоровья и добра, обливайся из ведра!», тем самым заряжая воду положительной энергией.)

4. **«Глоток здоровья»** (Дети делают глубокий вдох носом, далее небольшая задержка дыхания. Задержка дыхания нужна для того, чтобы кровь в достаточной степени напиталась углекислым газом. Вдыхая в себя свежий воздух, человек выпускает через ноздри здоровье, силу, бодрость и спокойствие. Программа природного оздоровления даёт результаты быстрее, если дыхательные упражнения сочетаются с положительным самовнушением.)

5. **«Выброс»** (На слово «Ух!» дети выдыхают через рот, обливая всё тело холодной водой с головы до ног. Выдох должен ассоциироваться с выбросом из организма болезней, страхов, усталости, раздражительности и слабости);

6. **«Пожелания Вселенной»** (Дети ставят пустое ведро на землю и желают всем: «Будьте здоровы все люди на свете!»)

7. Возвращение в помещение

8. Переодевание в сухое бельё (ребёнок, не растираясь полотенцем, обсыхает в естественном режиме, переодевается).

9. «Разогрей свое тело умело!» (разогревающая зарядка).

Стоит заметить следующее: *разогревающая зарядка* – это не интенсивная тренировка, на которой дети укрепляют свои мышцы, это оздоровительная процедура, состоящая из **комплекса физических упражнений**. Главная её цель – разминка мышц и суставов, а также придание бодрости всему организму.

2 блок. «Я и моё физическое здоровье»

1 часть: «Физическая культура». Становление детской идентичности, «образа Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью [2]. Здоровье и движение – два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а ребенка в особенности. Благодаря регулярным упражнениям организм ребенка обогащается эликсиром жизни – кислородом. На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма [3].

Через систему специальных упражнений и игр, распределённых по темам (см. Таблица 1), дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка). Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 1

/п	Тема разминки	Временной период
1	«Весёлый стадион»	сентябрь
2	«Спортивные достижения»	сентябрь
3	«Чтобы спортом заниматься, надо правильно питаться»	октябрь
4	«Осенний калейдоскоп»	октябрь
5	«Пернатые друзья»	ноябрь
6	«Моё воображение»	ноябрь
7	«Весёлые туристы»	декабрь
8	«Зимние забавы»	декабрь
9	«В мире сказок и чудес»	январь
10	«Мороз не велик, да стоять не велит! »	январь
11	«Мы поедим, мы помчимся»	февраль
12	«Богатырская наша сила»	февраль

13	«Веснянка»	март
14	«Волшебница-вода! »	март
15	«Спортивная азбука»	апрель
16	«Космическое путешествие»	апрель
17	«Звуки природы»	май
18	«Вот и радуга-дуга (упражнения с обручем) »	май
19	«Море волнуется »	июнь
20	«Весёлая лужайка (насекомые) »	июнь
21	«Лето красное для здоровья прекрасное»	июль
22	«Чудо-дерево»	июль
23	«Зверобика»	август
24	«Спорт – игра!»	август

Занятия части «Физическая культура» второго блока Программы разработаны с учётом ФГОС ДО и рекомендаций учебно-методического комплекса «Физическая культура в детском саду» Л.Н.Пензулаевой [4].

Для реализации I части блока «Я и моё физическое здоровье» максимально используется стандартное оборудование, как стационарное, так и мобильное. В соответствии с ФГОС ДО предметно-пространственная развивающая среда дополнена нестандартным оборудованием для развития физического здоровья.

II часть: «Правильное питание». Научить человека быть здоровым с детства нельзя без формирования представлений и навыков правильного питания. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!». За основу при разработке этой части программы, которую реализуют воспитатели, взята программа «Разговор о правильном питании» (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.). На занятиях дети знакомятся с теоретическими сведениями о пользе правильного питания, у воспитанников развиваются практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья [1].

Работа с этой частью программы целенаправленно начинается со старшего дошкольного возраста и предусматривает активное вовлечение в работу родителей (*в младшем и среднем дошкольном возрасте достаточно реализации педагогами задач основной образовательной программ ДОУ, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о значении пищи для пополнения энергии детского организма*). Содержание программного материала этой части второго блока помогает укреплять физическое здоровье воспитанников, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного самоопределения.

3 блок. «Я и моё психологическое здоровье»

Психологическое здоровье – довольно широкое понятие, которое подразумевает наличие множества составляющих. Психологическое здоровье – это составляющая здоровья, которую нельзя игнорировать [5]. Главная цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности.

Наука и практика физического воспитания еще не обладают обоснованными методическими решениями, направленными на развитие творческих способностей

дошкольников на занятиях физической культуры, интегративного проявления умственных и двигательных способностей. Поэтому в Программе мы уделили большое внимание *двигательному творчеству*, как одному из компонентов признаков полноценного психологического здоровья. Важнейшая особенность двигательного творчества дошкольника – насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность.

Основное средство формирования двигательного творчества – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Поэтому нами разработано тематическое планирование, позволяющее педагогам создавать всевозможные воображаемые ситуации, собрана большая картотека релаксационных упражнений. Каждое итоговое занятие месяца – это час двигательного творчества, когда дети сами имеют возможность выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и так далее, другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Отсутствие внешней регламентации позволяет им оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снижению зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу.

Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движений от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослыми или сверстниками деятельности в сложно-организованном физическом пространстве.

Результаты. От реализации образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «Я и моё здоровье» мы ожидаем следующих результатов:

- значительного снижения заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников;
- сформированного убеждения детей в необходимости здорового образа жизни;
- сформированной системы совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

Библиографический список:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009;
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Система работы в старшей группе — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
5. Печерога А.В. Развивающие игры для дошкольников.- М.: Вако, 2010.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ НАУЧНОГО ОБОСНОВАНИЯ
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПАРТНЕРСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ
ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ**

Копенская Е.Н., заведующий

Гринько О.М., воспитатель

Киселева Н.Е., воспитатель

Пожилых А.М., воспитатель

МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда»

Россия, Волгоград

Аннотация. В статье приводятся алгоритм организации научной деятельности на базе дошкольного учреждения. Авторы раскрывают пошаговый алгоритм. Он заключается в организации научной группы, составлении плана мероприятий, проведении анализа научно-методической литературы, подборе средств диагностики, инновационных форм взаимодействия с родителями воспитанников, классификации средств формирования культуры здоровья.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, культура здоровья, партнерские взаимоотношения детского сада и семьи

**ORGANIZATIONAL CONDITIONS FOR SCIENTIFIC JUSTIFICATION
FORMATION OF A HEALTH CULTURE IN CHILDREN
PRESCHOOL AGE IN THE CONDITIONS OF PARTNERSHIP BETWEEN
KINDERGARTEN AND FAMILY**

Kopanskaya E. N., head

Grinko O. M., educator

Kiseleva N.E., educator

Seniors A.M., educator

Kindergarten № 356 Central district of Volgograd»

Russia, Volgograd

Annotation. The article presents an algorithm for organizing scientific activities on the basis of a preschool institution. The authors reveal a step-by-step algorithm. It consists in organizing a scientific group, drawing up an action plan, analyzing scientific and methodological literature, selecting diagnostic tools, innovative forms of interaction with the parents of students, and classifying the means of forming a health culture.

Keywords: preschool children, health culture, partnership relations between kindergarten and family

Введение. У детей дошкольного возраста уже с ранних лет необходимо воспитывать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, потребность в регулярных занятиях физической культурой. Предпосылками к этому являются современные условия жизнедеятельности человека, которые характеризуются малоподвижным образом жизни, автоматизированными условиями труда, низким объемом двигательной нагрузки. Все это не может не сказываться на общем состоянии здоровья людей в целом, увеличении числа заболеваний, продолжительности и качестве жизни, увеличении числа детей, имеющих ограниченные возможности здоровья [5,6]. В данных условиях особо остро ощущается

необходимость организации здоровьесберегающей среды, формирования идеологии культуры здоровья в обществе, привитии ее необходимости с самых ранних лет, с дошкольного детства [1,3,4].

Основная часть. На базе МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда» в рамках деятельности региональной инновационной площадки с января 2020 года началась экспериментальная работа по обоснованию механизмов формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста в условиях партнерских взаимоотношений детского сада и семьи. Научная деятельность началась с составления развернутой программы экспериментальной деятельности.

Ее первым этапом явился мотивационно-целевой. В его рамках::

1. Была создана творческая группа по реализации проекта на базе дошкольного учреждения и нормативно-правовое обеспечение ее поддержки. В состав творческой группы вошли заведующий дошкольным учреждением, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели, психолог.

2. Разработана развернутая программа инновационной деятельности, созданы условия для ее осуществления. В программе четко прописаны основные шаги достижения цели научного исследования на период 2020-2022 годов. Такая детализация позволяет системно взглянуть на инновационную деятельность, выделить ее сильные и слабые стороны, распределить финансовые и кадровые ресурсы.

3. Проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. В его ходе удалось выявить теоретические предпосылки к организации научной деятельности, обобщить имеющиеся наработки по формированию культуры здоровья у детей дошкольного возраста, путях оптимизации партнерских отношений между детским садом и семьями воспитанников, конкретизировать само понятие «культура здоровья» в области обучения и воспитания дошкольников. Данная работа позволила в качестве инновационных путей достижения эффективного взаимодействия выделить информационно-педагогические технологии. Их применение, наряду с традиционно используемыми формами (коллективные праздники, консультации, родительский клуб и пр.) позволит оптимизировать разрабатываемый инновационные процесс.

4. Разработана инновационная, специфическая батарея тестов, позволяющая оценить уровень сформированности культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста и компетентность родителей по вопросам здоровьесбережения семьи. В первую часть вошли тесты по оценке физического развития детей (длины и массы тела, обхватных размеров), морфофункционального состояния их организма (деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем), сформированности физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации движений, скорости и скоростно-силовых качеств), психоэмоционального состояния, теоретических знаний в области сохранения здоровья. Компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения оценивалась по специальному опроснику. Подборка тестов осуществлялась с опорой на общепринятые в педагогической практике методические рекомендации [2].

5. Проведены констатирующие эксперименты по оценке культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста, компетентности родителей. В ходе исследования было протестировано 25 детей в возрасте 5-6 лет, общее количество измерений составило около 1000. Так же было проведено анкетирование родителей. Предстоящая статистическая обработка позволит определить наиболее важные факторы, оказывающие положительное воздействие на формирование культуры здоровья воспитанников.

6. Ведется подбор средств формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста. В рамках предварительной систематизации и обобщения имеющихся практик физкультурно-оздоровительной деятельности мы классифицировали их по признакам преимущественного выполнения в условиях ДОУ и семьи, по преимущественному развивающему, формирующему и оздоровительному эффекту воздействия. Краткое упоминание позволяет выделить музыкально-двигательные технологии, средства закаливания, дыхательные упражнения, естественно-гигиенические факторы, подвижные игры, нетрадиционные игровые технологии.

7. Ведется подбор инновационных форм педагогического взаимодействия между дошкольным учреждением и семьями воспитанников, позволяющих оптимизировать этот процесс. В качестве таковых выделены средства информационно-педагогических технологий – виртуальная школа здоровья для воспитанников и родителей, создание групповых чатов в социальных сетях, онлайн-общение педагогов и родителей воспитанников, консультирование родителей при помощи электронной почты. Как одна из инновационных форм формирования компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения выступают гайды, представляющие собой видео инструкцию организации оздоровительной деятельности детей.

8. Ведется публичное освещение результатов научно-исследовательской работы. За истекший период времени педагогическим коллективом дошкольного учреждения опубликовано две статьи в сборниках Всероссийских конференций.

Заключение. Экспериментальное апробирование подобранных средств формирования культуры здоровья детей, инновационных форм педагогического взаимодействия между дошкольным учреждением и семьями воспитанников в рамках пилотажных экспериментов позволит перейти к организации основного педагогического эксперимента. Результаты исследования. Особенности образовательной деятельности в области «Физическое развитие» в данных условиях просматривается во всех организационно-методических моментах.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации труда студентов. М., 1994.

2. Волошина Л.Н., Гавришова Е.В. Методические рекомендации по проектированию индивидуальных образовательных программ физического воспитания и развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. - Белгород: НИУ БелГУ, 2018. – 98 с.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

5. Максимова С.Ю. Методические особенности подготовки детей с синдромом Дауна к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.Ю. Максимова // В сборнике Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс для инвалидов «Готов к труду и обороне» (ГТО) Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2019. – С. 160-164.

Максимова С.Ю. Обоснование организационно-методических условий музыкально-двигательного занятия для детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. - № 3 (29). С. 98-103.

РАЗВИТИЕ РИТМИЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОРФ-ПЕДАГОГИКИ

*Лексункина Т.В. moy220@mail.ru
МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»
Россия, Волгоград*

Аннотация: В статье актуализирован процесс развития у дошкольников чувства метро-ритма через использование на музыкальных и физкультурных занятиях упражнений, основанных на принципах орф-педагогике. Автор представляет музыкальные ритмические упражнения, направленный на развитие ритмических способностей дошкольников.

Ключевые слова: ритмичность двигательных действий, дети дошкольного возраста, орф-педагогика.

THE DEVELOPMENT RHYTHM OF MOTOR ACTIONS IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE BY MEANS OF THE ORFF-PEDAGOGY

*Lexunkina T. V., moy220@mail.ru
MOE " Kindergarten No. 220
Traktorozavodsky district of Volgograd"
Russia, Volgograd*

Abstract: the article actualizes the process of developing the sense of metrorhythm in preschool children through the use of exercises based on the principles of ORF-pedagogy in music and physical education classes. The author presents musical rhythmic exercises aimed at developing the rhythmic abilities of pre-school children.

Keywords: rhythm of motor actions, children pre-school who-age, the Orff-pedagogy.

Введение. Ритм является основой жизни. Все, окружающее нас, живет по законам ритма. Смена времен года, дня и ночи, биение сердца, возрастные процессы - все это и много другое подчинено определенному ритму.

Ритмическая способность занимает особое место в развитии ребенка. Уже в самых ранних проявлениях лепета обнаруживается ритм повторений. Отмечается тесная связь лепета с ритмическими движениями.[1,4]

В дальнейшем ребёнок сталкивается с ритмом в различных видах искусства и деятельности. Конечно наиболее ярко он выражен в музыке, но особенность ритма заключается в том, что он не только выразительное средство музыки, но он так же встречается и вне искусства, являясь не только художественной категорией. Развитие чувства ритма – одна из самых трудных проблем в развитии ребёнка, так как, развивая чувство ритма, мы развиваем эмоциональную, речевую, познавательную и двигательную сферы человека. Существует взаимосвязь между ритмической способностью человека, высшей психической деятельностью и поведением [5]. Ритмические способности развиваются при взаимодействии зрения, слуха, движения, а так же «опираются» на представления о чередовании явлений во времени и пространстве.

Развитием чувства ритма рекомендуется заниматься с самого раннего возраста и в доступной для дошкольников форме: ритмических упражнениях и играх. Музыкально-ритмическое воспитание – вид деятельности, объединяющий помимо музыкального развития:

- физическое развитие,
- ориентировку в пространстве;
- оздоровительную работу (укрепление организма ребенка, формирование мышечного корсета, развитие дыхательной, сердечно - сосудистой систем);
- развитие координации движений, концентрации внимания, ловкости, уверенности в себе;
- развитие культуры движений;
- развитие способности к двигательному творчеству;
- развитие речевой и эмоциональной сферы.

Ритмические движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания Карл Орф. Его метод сводится к тому, чтобы, используя специально подобранные тренировочные упражнения, развивать у детей (начиная с дошкольного возраста) ритмичность, внимание, пластичную выразительность движений, музыкальный слух, память [2,3].

В настоящее время Орф-подход используется во всём мире для обучения людей в естественной и непринуждённой обстановке, начиная от детей грудного возраста до преклонных лет. Эти занятия затрагивают многие аспекты психического и физического развития. Детям с различными отклонениями эти занятия могут помочь в физическом и речевом развитии, в развитии коммуникативных способностей, внимания, концентрации, мелкой и крупной моторики.

Методика «Музыкально - ритмические движения для детей» Карла Орфа представляет большой интерес благодаря несомненным преимуществам:

- для организации музыкально - ритмических упражнений, не требуется специального музыкального образования педагога, поэтому их могут использовать на своих занятиях педагоги по физической культуре, педагоги-логопеды, дефектологи и др.;
- система легко сочетается с другими методиками раннего развития детей за счет своей универсальности и экономичности;
- методика Карла Орфа учитывает индивидуальные особенности ребенка и позволяет эффективно взаимодействовать детям с различными навыками, способностями и потребностями;
- методика закладывает огромный потенциал для развития детей раннего возраста и дальнейшей физической и творческой деятельности.

Чем отличается орф-занятия от традиционных занятий? На этих занятиях создаётся атмосфера, похожая на мир детской игры. Это позволяет детям, участвующим в занятиях, чувствовать себя легко и комфортно, а также избежать ощущения оценки от своих знакомых и педагогов. Дети учатся общаться со сверстниками, у них повышается физическая и психическая активность, развивается эмоциональная сфера. Но так же возможно включать только элементы системы музыкального воспитания К.Орфа в физкультурные, логопедические занятия, так как они легко вплетаются в их структуру. Это относится в первую очередь к музыкально-ритмическим упражнениям. Здесь представлены некоторые варианты таких упражнений [7].

Результаты практических работок:

Представленные музыкально-ритмические упражнения направлены на решение следующих задач:

- обогатить представлений детей о возможностях своего тела и развития чувства ритма;
- дать возможность детям выразить свои эмоции в движении, изобразить настроение музыки с помощью элементарных ритмических движений и простейших предметов;
- развить у воспитанников представление о пространстве и умений ориентироваться в нем.

Ожидаемые результаты

В процессе выполнения специальных ритмических орф-упражнений под музыку с детьми дошкольного возраста осуществится развитие:

- чувства метро-ритма;
- быстроты реакции, точности движений, подвижности и координации рук и пальцев, умения владеть своим телом в соответствии с ритмом звучащей музыки;
- представлений воспитанников о пространстве и умений ориентироваться в нем;
- социализации и коммуникации между детьми с разными психофизическими возможностями.

Практическое применение музыкально-ритмических упражнений по методике Карла Орфа на занятиях с дошкольниками.

При использовании данных упражнений на занятиях с дошкольниками необходимо придерживаться основных принципов орф-подхода:

- Процесс важнее результата (не обязательно добиваться качественного исполнения. Достаточно того, что дети получают удовольствие от движений под музыку);
- Практика важнее теории (не обязательно объяснять детям, из каких длительностей состоит тот ритмический рисунок, который они исполняют. Это происходит произвольно и непринуждённо, следуя примеру педагога);
- Обучение нужно для развития (в приоритете должно быть проявление индивидуальности детей)

Ритмические движения могут быть разнообразными: хлопки, притопы, кружения вокруг себя, схождение всех исполнителей к центру круга и т.д. Познакомившись с этими движениями, дети могут добавлять свои, варьировать их. Карл Орф использовал в своей методике «звучащие жесты»: игра звуками своего тела (хлопки, шлепки по бёдрам, груди, притоптывание ногами, щелчки пальцами) Так же используются обычные, доступные предметы: палочки, стаканы, разноцветные листы бумаги, детская обувь и др..Музыка подбирается с ярко выраженным ритмическим рисунком. Настроение музыки должно быть позитивное, радостное.

Для представленных упражнений выбрана музыкальная композиция Clap Clap Sound. Ритмический рисунок: три удара (два коротких и один долгий) синхронно с музыкой.

Этап 1. На стульях в кругу.

1. Ритмический рисунок исполняется «звучащими жестами» (хлопки в ладоши, хлопки по коленям, хлопки по груди, притоптывание);
2. Смена стула (пересаживаются на соседний стул);
3. Повторение сначала.

Этап 2. Возле стульев, с клавесами и бубнами.

1. Ритмический рисунок исполняется клавесами по спинке стула;
2. Смена инструмента (бубен). Чередование ходьбы вокруг стула и потряхивание бубна с ударами бубна по ладони и коленям;

3. Повторение сначала.
- Этап 3. В кругу с разноцветными листами бумаги.
1. Ритмический рисунок выполняется по листу бумаги ладонью.
 2. Соединение ударов по листочкам с приседаниями, кружением вокруг себя и хождением по кругу;
 3. Схождение всех исполнителей к центру круга с простукиванием по листочкам сильной доли;
 4. Повторение сначала.
 5. В конце этого этапа можно сминать и разворачивать листы бумаги, подбрасывать сжатую бумагу вверх и ловить, что поможет детям расслабиться и получить удовольствие и радость.

Заключение. С помощью представленных музыкально-ритмических упражнений педагог может в игровой и непринуждённой обстановке творчески реализовать потребность детей в двигательной активности, создать необходимый положительный эмоциональный настрой на занятиях, что, соответственно, ведёт к хорошему результату в работе педагога.

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому, интеллектуальному и эмоциональному развитию, а это одна из главных задач обучения.

Библиографический список:

1. Ветлугина, Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду/ Ветлугина Н.А. //Москва, «Просвещение» 2000г.
2. Как развивать и воспитывать способности у детей /Книга для родителей//Москва, АПН РСФСР, 2002г.
3. Как определить и развить способности ребенка. под ред.Воскобойникова В.М. // СПб, «Риспекс», 2000 г.
4. Истомина С.М. Музыкально-ритмическое воспитание дошкольников/ Истомина С.М.// практический материал курсов, 2004 г.
5. Максимова С.Ю. Технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию нарушений психофизической сферы детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова. Монография. – Волгоград, 2018. – 165 с.
6. Тютюнникова Т.Э. «Движение и музыка». 4/1999г. «Дошкольное воспитание».

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Макарова М.И. старший воспитатель

Голованова Е.В., воспитатель

Куцубина Н.Н., педагог-психолог

Бирюкова М.В., воспитатель

kopenskaya@mail.ru

МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда»

Россия, Волгоград

Аннотация. В статье приводятся данные анализа научно-методической литературы по проблеме формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Авторы анализируют ее понимание в философии, социологии, педагогике

физической культуры. Приводится заключение о том, что в данном процессе необходимо опираться на смежные научные знания.

Ключевые слова: культура здоровья, дети дошкольного возраста

THEORETICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF A HEALTH CULTURE IN PRESCHOOL CHILDREN

M. I. Makarova senior teacher

E. V. Golovanova, educator

N. N. Cocubine, educational psychologist

*M. V. Biryukov, educator, kopenskaya@mail.ru
Kindergarten № 356 Central district of Volgograd»*

Russia, Volgograd

Annotation. The article presents data from the analysis of scientific and methodological literature on the problem of health culture formation in preschool children. The authors analyze its understanding in philosophy, sociology, and pedagogy of physical culture. It is concluded that in this process it is necessary to rely on related scientific knowledge.

Keywords: health culture, preschool children

Введение. В условиях обострения социально-экономической ситуации в мире, глобальной угрозы здоровью населения особо актуальными становятся проблемы здоровьесбережения [1]. На сегодняшний день как никогда ранее становится очевидной ценность здоровья и актуальной необходимость его формирования с раннего детства. Тем более, что с каждым годом увеличивается количество воспитанников с ограниченными возможностями здоровья [5,6]. В рамках обучения и воспитания детей должны закладываться основы здорового образа жизни, потребность в его сохранении и сбережении, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом [2]. Для реализации данных условий должен быть подключен весь педагогический и социальный ресурс, начиная от педагогов образовательных организаций и заканчивая семьями воспитанников. Эффективность такой комплексной работы не вызывает сомнений. На базе МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда» в рамках деятельности региональной инновационной площадки с января 2020 года началась экспериментальная работа по обоснованию механизмов формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста в условиях партнерских взаимоотношений детского сада и семьи.

Основная часть. В рамках реализуемой инновационной деятельности необходима конкретизация самого понятия «Культура здоровья», поскольку опора на его базовые характеристики позволит понять тот самый конечный продукт, который необходимо достичь.

На сегодняшний момент термин «Культура здоровья» активно используется научными дисциплинами, предметом изучения которых является человек. Таковыми являются философия, социология, педагогика. Каждая из них вкладывает свое содержание в его трактовку.

Безусловно, базовые предпосылки этому задают положения философии. Философия здоровья – это область философской антропологии, связанной с природой (биологическими, природными основами развития человека), обществом (потребностями и деятельностью человека). Философская антропология ставит человека как самую высокую ценность, его здоровье и возможности как уникальные характеристики и возможности [8].

Мировоззренческое качество здоровья заключается в его субъектности, ответственности за свое собственное отношение к самому себе, обществу. Человек сам творит свое здоровье, определяет его как стратегию личной жизни. В этом свете здоровье выступает как наивысшая ценность, а стратегия его достижения как неотъемлемая часть культуры человечества, культуры здоровья.

Высоко значение культуры здоровья в социологии. В современном мире оно является общенациональным достоянием, поскольку от него зависит общий уровень жизнеспособности населения, социологический и социальный комфорт.

Культура здоровья выступает компонентом общей культуры, определяется как ценностно-регулятивная система, обеспечивающая сохранение здоровья личности и общества, система практик, реализующих модель здорового образа жизни на основании теоретических знаний и практических навыков.

Согласно социологическому подходу культура здоровья это не только организация жизнедеятельности, направленной на укрепление здоровья и выполнение правил и норм здорового образа жизни. Это еще и выработка личных ценностей, среди которых здоровье выступает как одна из важнейших потребностей, формирование осознанного отношения к своему здоровью, приоритет личностных образцов своего поведения, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие в разных сферах деятельности [7].

В трудах этой научной дисциплины указывается на то, что культура здоровья формируется на нескольких уровнях, а именно:

- 1) индивидуальном, предусматривающем самооценку здоровья и личностную компетентность в вопросах здоровьесбережения;
- 2) на уровне социальной группы, предусматривающей трансляцию норм и ценностей здорового образа жизни, социализирующей функции семьи;
- 3) на уровне государства, предусматривающего государственную политику в сфере образования, здравоохранения, социальной защиты населения в сфере здоровья.

В формировании культуры здоровья важная роль принадлежит государству, которое выполняет информационную функцию (системное изложение теоретических основ здоровья, формирование культа здорового образа жизни), обучающую функцию (организация непосредственных мероприятий по воспитанию навыков здорового образа жизни) и организационную функцию (проведение оздоровительных мероприятий) [4,7].

В дидактике понятие культура здоровья было впервые предложено Скуминым В.А. (1986). Под ним понимается неотъемлемая часть духовно-моральной культуры, культуры труда и отдыха, культуры личности и ее взаимоотношений с окружающим миром. Это понимание позволяет увидеть, что культура здоровья является частью общей культуры, отражающей отношение человека к своему здоровью, стремление поддержать его различными мероприятиями.

Под культурой здоровья в педагогике физической культуры и спорта понимается [1,3]:

- забота о поддержании своего здоровья и физического благополучия (телосложения, функциональной активности, общего физического развития);
- проявление самоорганизации и самообразования в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- степень потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- интенсивность физкультурной деятельности (включая все формы физкультурно-оздоровительной активности);
- выраженность эмоциональных проявлений в физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение средствами и методами, необходимыми для самостоятельной оздоровительной деятельности.

Анализ выше представленных параметров позволяет увидеть, что такой воспитанник является активным участником физкультурно-оздоровительного процесса, не пассивно получающим знания, а принимающим участие в его ведущих организационно-методических моментах. Главенствующим принципом организации педагогического процесса здесь будет принцип сознательности и активности, подразумевающий деятельностную позицию ребенка, его искреннюю заинтересованность в выполняемом деле. Это обуславливает равноценный вариант педагогического взаимодействия между педагогом и воспитанником, воспитанником и ценностями физической культуры.

В области физического воспитания детей дошкольного возраста проблемами формирования их культуры здоровья занимались многие ученые. На наш взгляд, наиболее полно рассмотрела данную проблему в своих трудах Л.Н. Волошина [2]. Автор указывает на то, что культура здоровья отражает не только знания в этой области, но и способность индивида применять эти знания в процессе жизнедеятельности. Так же в своих исследованиях автор конкретизирует содержание здоровьесберегающее образовательное пространство, рассматривая его как педагогически осмысленную действительность, интегрирующую в себе потенциал образовательного учреждения, социокультурное окружение, семью ребенка, систему взаимодействий между ними, направленных на повышение двигательных возможностей ребенка. Автор указывает, что взаимодействие осуществляется на таких уровнях как: индивидуально-личностное взаимопонимание и принятие себя, межгрупповое и групповое взаимодействие, дошкольное учреждение и социум.

Несмотря на разность подходов к определению понятия «культура здоровья», можно выделить общее:

1. Культура здоровья – часть общей культуры человека.
2. Культура здоровья – интегративное качество личности.
3. Формирование культуры здоровья целесообразно начинать с дошкольного возраста, поскольку именно в этот период происходит активное развитие ребенка в физиологическом, психическом, нравственном и духовном направлении.

Основными показателями наличия культуры здоровья у детей дошкольного возраста являются:

1. Ценностное отношение детей к здоровью, осознание его смысла и значимости для себя и для всего общества;
2. Формирование системных и устойчивых представлений о здоровье и здоровьесберегающих нормах общественного поведения, принятие и следование концепции здорового образа жизни;
3. Формирование здоровьесберегающего поведения, умений и навыков деятельности по сохранению и поддержанию здоровья;
4. Развитие и проявление здоровьесберегающей грамотности и следование здоровье-созидающему направлению деятельности;

Основными задачами формирования культуры здоровья в старшем возрасте являются:

- формирование простых навыков описания состояния своего здоровья, просьба о помощи взрослых при недомоганиях;
- освоение основных правил поведения: культуры питания в общественных местах, ухода за собой, поддержание чистоты в доме, содержания в чистоте своих вещей и игрушек;

- развитие навыков предотвращения опасного влияния внешних факторов на собственное здоровье и здоровье окружающих;
- развитие способностей к самообслуживанию и самостоятельности во всех областях жизнедеятельности;
- формирование навыков и стремлений к регулярному выполнению физических упражнений.
- развитие при помощи игры, способностей к разрешению проблемных ситуаций, касающихся здоровья и его охраны.

Заключение. Таким образом, под культурой здоровья следует понимать интегративное личностное образование, объединяющее в себя ответственное отношение к здоровью, реализацию здорового образа жизни и способность к активизации жизненных ресурсов, что в своем единстве влияет на жизненную успешность человека.

При формировании культуры здоровья у детей дошкольного возраста необходимо опираться на философское понимание под ним ценности здоровья, как индивидуальных и неповторимых возможностей, значение окружающей социальной действительности в ее формировании и педагогических возможностях физического воспитания в данном процессе.

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Неретина Н.А., воспитатель

Маркина А.С., воспитатель

Царева А.А., воспитатель

Лаптева О.В. воспитатель

kopenskaya@mail.ru

МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда»

Россия, Волгоград

Аннотация. В статье приводятся средства, направленные на формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Авторы выделяют различные виды спорта, оздоровительные силы природы, оздоровительные системы и технологии, музыкально-двигательные технологии, теоретическую подготовку.

Ключевые слова: физическая культура здоровья, дети дошкольного возраста

MEANS OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Neretina N. A., educator

Markina A. S., educator

Tsareva A. A., educator

Lapteva O. V. educator kopenskaya@mail.ru

Kindergarten № 356 Central district of Volgograd»

Russia, Volgograd

Annotation. The article presents the means directed on formation of culture of health of children of preschool age. The authors distinguish various sports, health-improving forces of nature, health-improving systems and technologies, music-motor technologies, and theoretical training.

Keywords: physical culture of health, preschool children

Введение. В современной социально-экономической ситуации здоровье становится глобальной проблемой, в связи с обострением экологической, энергетической, биологической и других жизненно важных проблем для всего человечества [1,3]. С каждым годом увеличивается число лиц с ограниченными возможностями здоровья, требующих специальных условий их социального сопровождения [6]. В данной ситуации как никогда актуальны проблемы создания целостной системы здоровьесбережения, позволяющей вовлечь в данный процесс максимальное количество участников. На базе МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда» в рамках деятельности региональной инновационной площадки с января 2020 года началась экспериментальная работа по обоснованию механизмов формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста в условиях партнерских взаимоотношений детского сада и семьи.

Основная часть. На начальном этапе нашей исследовательской работы мы подобрали средства формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Сюда вошли как общепринятые в области дошкольного физического воспитания варианты двигательной подготовки, так и инновационные. Они должны были отвечать таким требованиям как:

- возможность их использования не только в рамках образовательного учреждения, но и в домашних условиях;
- возможность обеспечения эффекта закрепления двигательной подготовки в рамках организованного педагогического воздействия;
- возможность оказания преимущественно оздоровительного, развивающего, рекреационного эффекта воздействия;
- возможность использования подобранных средств всеми участниками образовательного процесса.

В соответствии с этими требованиями подобранные средства составили:

1) Традиционные и нетрадиционные виды спорта. Ими оказались элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. Эти варианты двигательной подготовки активно используются в практике деятельности дошкольного учреждения. Их добавили катание на велосипеде, самокате, бадминтон, теннис, акробатика, дартс и пр. Данные элементы спорта требуют определенной материально-технической оснащенности, которую обеспечить больше возможности в домашних условиях. Так же данные виды спорта носят рекреационный характер и подходят для развлечения в домашних условиях, ими могут заниматься как дети, так и взрослые. Использование подобранных илов спорта как комплексно, так и индивидуально позволяет оказать развивающий и формирующий эффект воздействия [3].

2) Оздоровительные системы и технологии. В данную группу средств вошли естественно-гигиенические условия и факторы природы - солнце, воздух, вода. Их применение в рамках организованного воздействия предполагается как в дошкольном учреждении (физкультурные занятия на улице, проветривание комнат, полоскание зева холодной водой и пр.), так и в домашних условиях (купание в открытых водоемах в холодное время года, контрастное обливание, солнечные и воздушные ванны и пр.). Так же в эту группу вошли дыхательные техники – дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, произношение звуков на выдохе, обучение диафрагмальному и грудному дыханию. Их добавили упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, гимнастика для глаз и пр. Применение данных средств возможно как в условиях дошкольного учреждения, так и в домашних условиях. Более того, предполагается разучивание их базового содержания в детском саду, а закрепление в

домашних условиях. Данная подборка средств так же предполагает создание индивидуального оздоровительного сопровождения воспитанников с ослабленным здоровьем. Эта группа средств подразумевает преимущественно оздоровительное воздействие на организм воспитанников [1].

3) Подвижные игры и игровые технологии. В данную группу вошли широко используемые в практике дошкольного физического воспитания подвижные игры (с речитативами, с предметами, сюжетно-ролевыми и пр.), квесты, игровые полосы препятствий («Пожарники», «В лесу» и пр.), игровые задания с различными предметами (воздушными шарами, мыльными пузырями и пр.). Использование данных средств предполагается как в рамках дошкольного учреждения, так и в домашних условиях. Так же к выполнению большинства заданий возможно привлечение взрослых (родителей воспитанников). Эта группа средств используется с целью решения развивающих и формирующих задач педагогического воздействия [7].

4) Музыкально-двигательные технологии. В данную группу вошли широко используемые в дошкольной педагогике комплексы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Их использование позволяет обеспечивать не только развивающий, формирующий эффект воздействия, но и рекреационный [4,5].

5) Строевые и общеразвивающие упражнения. Данная группа средств предполагает использование как в условиях детского сада, так и в домашних условиях. Предполагается разучивание комплексов ОРУ с разнообразными предметами, на игровой основе и их закрепление в домашних условиях. Данные средства необходимы для обеспечения развивающего и формирующего эффекта воздействия.

6) Теоретическая подготовка. В данную группу средств вошли теоретические беседы с детьми на различные темы здоровьесбережения, лекции для родителей, книги и рассказы, фрагменты фильмов и пр. Предполагается ведение группового дневника здоровья, создание книги рекордов детского сада по выполнению двигательных заданий. Так же отдельную группу этих средств будут составлять мультимедийные сообщения, выставляемые на Интернет-сайте дошкольного учреждения [1].

Заключение. Представленная предварительная классификация средств формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста позволяет увидеть возможность комплексного решения развивающих, формирующих и оздоровительных задач процесса физического воспитания, вариативность их использования как в условиях дошкольного учреждения, так и в домашних, привлечения к оздоровительной работе успех участников образовательного процесса.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации труда студентов. М., 1994.
2. Волошина Л.Н. Развитие здоровьесберегающего пространства дошкольных учреждений (методология, теория, практика) : автореф. дис.... докт. пед. наук : 13.00.04/ Волошина Людмила Николаевна. – Екатеринбург, 2006 – 45 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
4. Максимова С.Ю. Технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию нарушений психофизической сферы детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова. Монография. – Волгоград, 2018. – 165 с.
5. Максимова С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. - № 1. – С. 63-65.

6. Максимова С.Ю. Обоснование организационно-методических условий музыкально-двигательного занятия для детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. - № 3 (29). С. 98-103.

7. Финогенова Н.В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте / Финогенова Н.В., Решетов Д.В. // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С.

ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДОРОЖКИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СВЕТУ»

*Пономарева Н.П., Бондаренко И.В., Цыценко З.С., toy220@mail.ru
МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»
Россия, Волгоград*

Аннотация: В статье актуализирован процесс создания и организации специальной предметно-пространственной среды. Авторы представляют игровой дидактический материал, направленный на решение образовательных и коррекционных задач. Описаны тематические дидактические игры двигательного характера.

Ключевые слова: инклюзивное образование, предметно-пространственная среда, дети дошкольного возраста, нарушения опорно-двигательного аппарата, тематические игры «Путешествие по свету»

LEADING CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE FRAMEWORK OF INCLUSIVE EDUCATION

*N. Ponomareva, I. Bondarenko, Z. Cicenko
MOU "Kindergarten № 220 Traktorozavodsky district of Volgograd"
Russia, Volgograd*

Annotation: The article describes the creation of a specific physical and spatial environment. The authors introduce a number of didactic games designed to reach certain educational and corrective goals. The article describes the games based on physical activity.

Key words: inclusive education, physical and spatial environment, pre-school children, musculoskeletal disorders, thematic games "Travel around the world".

Введение. Актуальность осуществления инклюзивного образования в сфере развития современной образовательной системы не вызывает сомнений. Современная система образования претерпевает изменения. Эти изменения ориентируют на работу с детьми с особыми образовательными потребностями в разных направлениях.

Инклюзия – гражданское право любого ребенка с ограниченными возможностями здоровья на образование с учетом его индивидуальных психофизических особенностей. Интеграция детей с особыми образовательными потребностями в массовые образовательные учреждения – это мировой процесс, в который вовлечены все высокоразвитые страны [1].

В последние десятилетия в нашей стране существенно расширились возможности получения образования людьми с нарушениями развития [3,4]. Приоритетным направлением государственной образовательной политики в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) стало инклюзивное обучение, ориентированное на социальную интеграцию и включение в общеобразовательный

процесс всех детей, вне зависимости от имеющихся у них ограничений жизнедеятельности [2].

Инклюзивное обучение нацелено на формирование доступной среды для получения знаний и навыков. Инклюзивные группы неоднородны, потому что в них входят дошкольники с разными возможностями здоровья: с нарушениями слуха, зрения и речи, опорно-двигательного аппарата, задержкой психического развития и комплексными нарушениями развития. Задача воспитателя – помочь дошкольникам с ОВЗ осознать, что они могут наравне со всей группой расти и одерживать новые победы. Образование в условиях инклюзии подразумевает организацию процесса обучения с учётом возрастных и психофизических способностей дошкольников. Инклюзия как условие качественного дошкольного образования позволяет решать задачи интеллектуального, физического и социального развития дошкольника с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) за счет «включения» его в коллектив обычно развивающихся сверстников на правах «равных партнеров».

Группу дошкольников нашего образовательного учреждения наряду с обычными детьми, посещают дети с ограниченными возможностями здоровья, а именно с диагнозом «Детский церебральный паралич» (ДЦП).

Помимо недостатков физического развития для них является характерным пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и общением, стремление к ограничению социальных контактов, низкое волевое управление движением. Важной образовательной потребностью этой категории воспитанников является становление полноценной двигательной деятельности, выравнивание и компенсация утраченных двигательных функций. Одним из путей обеспечения данных условий будет являться максимальное присутствие двигательной активности во всех организационно-методических моментах педагогического процесса [5,6].

Актуальными данные условия являются и для детей, не имеющих отклонений в развитии. Отсутствие или недостаток двигательной активности приводит к негативным изменениям в детском организме, которые выражаются в следующих проявлениях:

образование изменений в суставах и позвоночнике при нарушенном мышечном тоне, что создает предпосылки для неправильного взаиморасположения костей скелета;

ослабление или выпадение функций отдельных мышечных групп, в результате чего снижаются силовые качества ребенка, возникает угроза гармоничного и полноценного физического развития;

нарушение координации движений с ограничением формирования полноценной локомоторной базы;

ухудшение кровообращения, что приводит к недостатку снабжения тканей кислородом и в результате – к понижению метаболической активности;

нарушение функциональной деятельности центральной нервной системы, выражающейся в проявлении апатии, забывчивости, невозможности сосредоточиться, в расстройстве сна.

Не имея возможности удовлетворить естественные потребности в движении, ребенок с годами становится все более и более пассивным, бездеятельным. Это отрицательно отражается не только на общем физическом развитии ребенка, но и на развитии его психической деятельности и формировании личности в целом.

Данные негативные характеристики проявляются при сохранных потенциальных локомоторных возможностях и усугубляются при нарушенном двигательном развитии. Организация полноценной двигательной активности является актуальной для всех воспитанников – и для детей с ДЦП, и для из полноценно развивающихся сверстников.

В содержательном и методическом аспектах педагогического процесса инклюзивного образования должны быть технологии, обеспечивающие условия для активизации двигательной деятельности всех воспитанников.

Результаты практических разработок. С этой целью в нашем дошкольном учреждении создано и широко используется авторское игровое пособие «Путешествие по свету», которое соответствует игровым запросам детей, в процессе выполнения двигательных заданий создает условия для их общения, социализации.

Данное игровое пособие направлено на решение задач трех уровней:

коррекционный - исправление отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития;

профилактический - предупреждение отклонений и трудностей в развитии;

развивающий - оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития;

Ожидаемые результаты

Применение данного пособия позволит:

обеспечить активизацию двигательной деятельности воспитанников, вне зависимости от их возможностей и способностей;

укрепить мышечные группы рук, ног, корпуса, голеностопа воспитанников;

развивать способность к координации движений, их корректировке, согласованию;

сформировать интерес к физической культуре;

сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой;

расширить самостоятельность воспитанников в выборе и осуществлении двигательной активности;

развивать у воспитанников когнитивные процессы, творчество в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

обеспечить максимальную социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными психофизическими возможностями каждого ребёнка;

сформировать у всех участников образовательной деятельности таких общечеловеческих ценностей, как взаимное уважение, толерантность, осознание себя частью общества, умение взаимного действия в рамках выполнения заданий.

Концепция, научность

Концептуальной идеей нашего пособия является – обеспечение равных условия для двигательного, личностного развития всех воспитанников независимо от их возможностей и способностей через игровое двигательное пространство.

Технология работы с дорожкой:

Данное пособие представляет собой игровые коврики тематической направленности размером 80 см X 5 м., выполненный на прочном виниле (более 500 грамм) на которых нанесены сюжеты по тем «Африка» и «Северный полюс» коврики обладают беспрецедентным богатством игровых возможностей, их легко хранить в свернутом виде.

Дети могут передвигаться на этом коврике. Выполнять различные двигательные упражнения. Данное игровое пособие можно разместить в группе, в спортивном зале или даже на улице, использовать для детей, которые нуждаются в дополнительных упражнениях, использовать при проведении динамических пауз, использовать при проведении утренней гимнастики, гимнастики после сна и даже в свободной деятельности. Дети могут прыгать на нем и играть во множество игр.

Игровое пособие содержит два блока и может использоваться при работе с детьми старшего дошкольного возраста:

Двигательный блок (упражнения двигательного характера: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба спиной вперед, чередование разных видов ходьбы, ходьба приставным шагом, прыжки на двух ногах боком (правым и левым), ползание с опорой на руки спиной вперед и т.д)

Познавательный блок (задания на развитие речи, внимания, памяти, мышления, цветовосприятия, умения считать).

Данное пособие может использоваться при работе с детьми с ОВЗ, а также с их нормально развивающимися сверстниками. С детьми ОВЗ взрослый как бы становится участником движения, все мероприятия, связанные с включением двигательного акта осуществляются при индивидуальном подходе с учетом структуры двигательного дефекта. Чем тяжелее двигательное нарушение, тем больше взрослый помогает ребенку в выполнении движений. Одновременно с практической помощью взрослый четко проговаривает последовательность выполнения движений. В ряде случаев используется совместное проговаривание инструкций по последовательному выполнению движения детьми и взрослыми. Одновременное проговаривание (комментирующая инструкция и самоинструкция) облегчают выполнение движений, улучшают их ощущения.

У современных дошкольников, в связи с началом раннего обучения и его интенсификацией в режиме дня, отмечается снижение двигательной активности, и значительное увеличение продолжительности времени работы с компьютером и просмотра телепередач (до 3-6 часов). Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей, как в семье, так и в детском саду, т. к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз. Недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в растущем организме ребенка. Использование данного игрового пособия как в совместной с педагогом, так и в самостоятельной деятельности детей способствует повышению двигательной активности в течение дня, укреплению физического и психического состояния ребёнка.

Вариативность использования двигательных дорожек

Использование данного пособия позволяет детям практиковаться с числами, количествами, цветами, формами, ориентировкой в пространстве, развивать речь и коммуникативные способности.

Данная двигательная дорожка предназначена для детей старшего дошкольного возраста общеразвивающих групп, а также для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата. Используется в образовательном процессе как в совместной деятельности педагога с детьми, так и в самостоятельной деятельности.

Двигательная дорожка по теме «Африка» содержит следующие игры:

Этап 1. Повернись и перепрыгни.

1) И.п. – О.с. на спиле;

1-2 – повернуться на спиле через правое плечо;

3-4 – перепрыгнуть через бревно и приземлиться на спил;

5-6 – повернуться на спиле через левое плечо;

6-8 – перепрыгнуть через бревно и приземлиться на спиле;

9-10 – повернуться на спиле через правое плечо;

11-12 – перепрыгнуть через бревно и приземлиться рядом с маской льва.

Этап 2. Лев.

1) И.п. – кисти возле плеча, слегка согнуты (имитация лап льва);

1-4 – сделав глубокий вдох на выдохе произносить «Р-р-р-р».

2) И.п. – наклониться вниз и ладони поставить на лапы льва;

«пройти» по лапам руками, каждую ладонь ставить на нарисованный отпечаток.

Этап 3. Болото.

1) И.п. – стоя на краю болота на отпечатках лап (спиной к обозначенному движению);

пройти спиной вперед по краю болота.

Этап 4. Лягушка.

1) И.п. – кисти возле плеча, пальцы напряжены и расставлены (имитация лап лягушки);

Произнести «Ква-ква-ква».

2) И.п. – сидя на корточках на кувшинке, колени разведены в стороны, руки на полу;

1-2 – выполнить прыжок вверх, кисти поднять к плечам и приземлиться в И.п. на следующей кувшинке. Выполнить три перепрыгивания.

Этап 4. Зебра.

1) И.п. – руки на пояс.

Цокать языком (имитация стука копыт).

2) И.п. – руки на пояс, стоя на черной полоске; выполнять перепрыгивания с одной черной полоски на другую через правый бок.

3) И.п. – руки на пояс, стоя на белой полоске; выполнять перепрыгивания с одной белой полоски на другую через левый бок.

Этап 5. Бегемот.

1) И.п. – руки на пояс;

сделав вдох через нос, с шумом выдохнуть его через рот (три раза);

2) И.п. – стоя на носках, руки на пояс;

пройти по стрелкам «восьмерки» на носках.

Этап 6. Обезьянка.

1) И.п. – О.с.

1-2 – повернуть голову вправо и дунуть на правое плечо;

3-4 – повернуть голову влево и дунуть на левое плечо (повторить два раза).

2) И.п. – о.с.

Выполнять прыжки по цифрам (или на двух или на одной ноге).

Этап 7. Озеро.

1) И.п. – стоя на носках, руки на пояс;

пройти по краю озера на носках по направлению стрелок.

Можно выполнять ходьбу на пятках.

Можно разложить на озере камушки и выполнить массажную ходьбу.

Двигательная дорожка по теме «**Северный полюс**» содержит

Северный полюс

Этап 1. Запутанные следы.

1) И.п. – руки на пояс, стоя на отпечатках лап;

1-2 – прыжком переместиться на отпечатки лап, развернутых влево;

3-4 – прыжком переместиться на отпечатки лап, развернутых прямо;

5-6 – прыжком переместиться на отпечатки лап развернутых вправо;

7-8 – прыжком переместиться на отпечатки лап, развернутых прямо.

Этап 2. Сугроб.

1) И.п. – стоя на носках, прямые руки вверх;

1-8 – выполнить ходьбу на носках по кругу влево.

Этап 3. Ледяная дорожка.

1) И.п. – сидя на полу спиной к основному направлению, руки в упоре сзади, таз приподнят над полом;

1-8 – перемещаться спиной вперед по стрелкам ледяной дорожки.

Этап 4. Цифры-снежинки.

1) И.п. – руки на пояс;

Выполнять прыжки по цифрам в вариантах;

– на двух ногах;

– на одной ноге;

– только по четным цифрам;

– только по нечетным цифрам;

– через одну цифру.

Этап 5. Медвежья зарядка.

1) И.п. – о.с.;

1-2 – поднять руки вверх и опустить их вниз.

2) И.п. – о.с.

1-4 – выполнить поворот вокруг себя через правое плечо;

5-8 – выполнить поворот вокруг себя через левое плечо

3) И.п. – и.п.

1-2 – руками потянуться вправо, левой ногой выполнить мах влево;

3-4 – то же в другую сторону.

Этап 6. Цветные льдинки.

1) И.п. – о.с.

Выполняются прыжки по льдинкам:

– на двух ногах только по треугольным льдинкам;

– двух ногах только по круглым льдинкам;

– на двух ногах только по квадратным льдинкам;

– на одной ноге по всем льдинкам;

– на правой ноге по треугольным льдинкам, а на левой ноге по круглым.

Этап 7. Непослушные лапы.

1) И.п. – руки на пояс, стоя на отпечатках лап, расположенных вместе;

1-2 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных врозь;

3-4 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных вместе;

5-6 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных врозь;

7-8 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных вместе;

9-10 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных врозь;

11-12 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных вместе.

Заключение. Данный комплекс упражнений применим и для воспитанников с ОВЗ, который может выполняться с помощью взрослого, некоторые из упражнений ребенок выполняет тем способом передвижения, который ему доступен в силу его двигательных нарушений.

Библиографический список:

1. Чигрина, А.Я. Инклюзивное образование детей-инвалидов с тяжелыми физическими нарушениями как фактор их социальной интеграции : атоверф.. дисс. канд. пед. наук / Анна Яковлевна Чигрина. – Нижний Новгород, 2011.- 24 с.

2. Волосовец Т.В. Инклюзивная практика в дошкольном образовании. Под редакцией Т. В. Волосовец, Е. Н. Кутеповой. М. ; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

3. Максимова С.Ю. Система адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности : атоверф.. дисс. докора. пед. наук / Светлана Юрьевна Максимова. – Волгоград, 2014.- 46 с.

4. Максимова С.Ю. Технология вестибулярной гимнастики для детей с синдромом Дауна. Материалы VIII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», Чебоксары, 2019. – С. 42-45.

5. Методические рекомендации по организации инклюзивного образовательного процесса в детском саду. Выпуск 4. Москва. Центр «Школьная книга».2011

6. Методические рекомендации по организации инклюзивного образовательного процесса в детском саду. Выпуск 4. Москва. Центр «Школьная книга».2010.

РОСТ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Смотрова И.В.

кандидат филологических наук, доцент

hexe.vic@gmail.com

Воронежский государственный институт физической культуры

Россия, Воронеж

Аннотация: Способность учителей структурировать учебные мероприятия и опыт, создавать оптимальную учебную среду и взаимодействовать с детьми играет важную роль в развитии у детей творческих и критических навыков мышления. Новая программа, которая использует исследование движения, открытие, самовыражение и решение проблем, может повысить навыки творческого мышления детей. Движение могло бы стать мощным инструментом развития творчества дошкольников, принимая во внимание тот факт, что движение в дошкольном возрасте является основным и доминирующим средством действия, выражения, обучения, общения и общего развития. Это может иметь последствия в трех областях: углубить наше понимание творчества как неотъемлемой части учебной программы для детей младшего возраста, расширить использование движения в раннем возрасте, и разрабатывать программы повышения квалификации учителей для возможной реализации творческих программ.

Ключевые слова: Дивергентное мышление, инновационная учебная программа, мотивация детского творчества, социальное и когнитивное развитие.

RAISING OF CREATIVE THINKING BY MEANS OF MOTOR SKILLS DEVELOPMENT IN YOUNGER PRESCHOOLERS

Smotrova I.V.

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor

hexe.vic@gmail.com

Voronezh State Institute of Physical Education

Russia, Voronezh

Abstract: The ability of teachers to structure educational activities and experiences, create an optimal learning environment and interact with children plays an important role in the development of creative and critical thinking skills in children. A new program that uses movement research, discovery, self-expression and problem solving can enhance children's creative thinking skills. The movement could become a powerful tool for the development of creativity of preschool children, taking into account the fact that the movement in preschool age is the main and dominant means of action, expression, training, communication and general development. This can have consequences in three areas: deepen our understanding of creativity as an integral part of the curriculum for young children, expand the use of

movement at an early age, and develop teacher development programs for the possible implementation of creative programs.

Keywords: divergent thinking, innovative curriculum, motivation for children's creativity, social and cognitive development.

Один из его основных принципов учебной программы для детей младшего возраста должен заключаться в том, что детям должны быть предоставлены возможности использовать свои знания, практиковать свои способности и постоянно учиться, содействуя поиску, рассуждению, критическому мышлению, принятию решений и решению проблем, а также шансам развивать и выражать идеи разными способами. Преподаватели раннего образования признали важность творчества в рамках новой политики в области образования и воспользовались возможностью обеспечить ее, принимая тот факт, что их окружают творческие и изобретательные люди - дети и взрослые. Растет число исследований и теорий, которые способствуют творческому развитию. Творческое и двигательное развитие детей дошкольного возраста представляет собой два взаимосвязанных аспекта их роста в том смысле, что одна область развития влияет на другую, а также одна область развития может развиваться через другую. [1] Характерным результатом этих двух областей развития является двигательная креативность, которая является попыткой детей создавать движения, которые представляют собой ответы на двигательные стимулы или решения проблем с движением. Результаты многих исследований уже доказали, что двигательное творчество напрямую связано с творческим и критическим мышлением. Связь между движением и мышлением давно является темой, обсуждаемой в литературе: движение дает маленьким детям кинестетическую обратную связь, что означает, что дети связывают движение и обучение через свои чувства. Психологи раннего воспитания считают, что дети учатся лучше, развивая моторные навыки посредством движения и игры, и предлагают, чтобы они: (а) учились использовать когнитивные стратегии, (б) понимали себя в психологическом плане и (в) учились взаимодействовать с другими детьми. [2, 3]

Что касается физического воспитания, многие ученые считают, что способность учителей структурировать учебные мероприятия и опыт, создавать оптимальную учебную среду и взаимодействовать с детьми играет важную роль в развитии у детей творческих и критических навыков мышления. Они подчеркивают роль учителя в обеспечении оптимального баланса между структурой и свободой выражения мнений для маленьких детей. Утверждается, что учителя и другие работники дошкольного образования могут поощрять творчество с помощью таких опций, как постановка открытых вопросов, терпимость к двусмысленности, моделирование творческого мышления и поведения, поощрение экспериментов и настойчивости, а также похвала детей, которые дают неожиданные ответы. Ясно, что креативные учителя и креативное обучение являются ключевыми компонентами в развитии креативности у маленьких детей.

Зная, что каждый ребенок рождается с творческим потенциалом и что возраст от трех до пяти лет считается критическим для развития творчества, специалисты в области дошкольного образования имеют огромную возможность поощрять этих детей. Развивая черты личности, способствующие этому. Педагоги должны стремиться поддерживать творческое развитие и обучение у всех детей. Конечно, учебная программа и, в частности, программа физического воспитания, что требует от детей подражания учителям, не способствует творческому или критическому мышлению. Напротив, программа, которая использует исследование движения, открытие, самовыражение и решение проблем, может повысить навыки творческого мышления

детей. Движение могло бы стать мощным инструментом развития творчества дошкольников, принимая во внимание тот факт, что движение в дошкольном возрасте является основным и доминирующим средством действия, выражения, обучения, общения и общего развития детей.

Предлагаемая инновационная учебная программа, «ArchimedesResearch Project», спонсируемая Министерством образования Греции (ΕΡΕΑΕΚ II) и ЕС, предоставила детям возможность развить свое творческое мышление посредством использования элементов движения, двигательных навыков и исследования движения. Этот проект был основан на игровых ситуациях, в которых у детей было много шансов активировать свое творческое и критическое мышление. [4]

Беглость (общее количество возможных ответов) и воображение были двумя критериями для творческого мышления. Тест включал четыре упражнения. Для первого упражнения (Сколько способов?) ребенка просили бегать или ходить по комнате как можно большими способами. Второе задание (Можете ли вы двигаться как?) включало в себя шесть притворных ситуаций, четыре из которых маскировали ребенка, предлагая ему, чтобы он двигался как животное или предмет (дерево, кролик, рыба и змея), а два других рассматривали роль ребенка, связанную с другими предметами (управление автомобилем и отталкивание слона от желаемого объекта). Третье упражнение (Какие еще способы?) требовало, чтобы ребенок продемонстрировал все способы положить бумажный стаканчик в мусорное ведро. Для четвертого задания (Что бы это могло быть?) ребенок играл и находил разные варианты использования бумажного стаканчика. В первом, третьем и четвертом заданиях оценивались способности детей, а во втором - воображение детей.

Вопросы для собеседования и анализа работы с детьми были подготовлены в ходе предварительного исследования для того, чтобы воспроизвести, расширить или опровергнуть результаты. Примеры вопросов включают: «Заметили ли вы какие-либо изменения в поведении детей?» или «Все ли дети участвовали в процессе исследования движения?». Для каждого ответа были заданы дополнительные исследования и дополнительные вопросы. Большинство ответов педагогов дошкольного образования отмечали явное присутствие расходящегося мышления и выработку необычных идей.

Самоуважение. Ранние педагоги наблюдали впечатляющее снижение детской нерешительности в ответ на отсутствие запретов во время их участия в программе. Дети стали более общительными, они хотели больше играть с другими детьми.

Воображение. Ответы воспитателей указывали на то, что дети активировали свое воображение, когда их просили создавать новые виды деятельности и заметили, что дети остановились на теме и подошли к ней с разных точек зрения.

Независимость. Была отмечена склонность детей к свободе во время их участия. Результаты указали, что большинство детей готовы рисковать и принимать решения.

Формулировка гипотез, альтернативных способов рассмотрения проблемы, вопросов, возможных решений и планов исследования чего-либо - это творческие акты, которые подпадают под определение творческого мышления. Когда дети решают фундаментальные или расходящиеся задачи по движению настолько разнообразными способами, насколько это возможно, они должны не только генерировать альтернативные идеи (то есть творческую беглость), но и воздействовать на эти идеи (то есть творческую гибкость), используя особые критерии для изменения и изменения каждого шаблона движения. Эти два критерия творческой гибкости и творческой гибкости были упомянуты преподавателями дошкольного образования в настоящем исследовании. Они наблюдали за поведением, где эти элементы были очевидны. Тот же результат был также указан в количественных данных этого исследования, где показатель беглости увеличился после реализации программы физического воспитания.

Дети, которые участвовали в этом исследовании, были активно вовлечены в мероприятия, находя и демонстрируя свои идеи и решения для ранних преподавателей. Такой вопрос, как «Можете ли вы показать мне разные способы броска...» или «Можете ли вы поставить свои руки в разные позиции?», поставил детей в такое состояние, что процессы, связанные с поиском решений, были стимулированы, а дивергентное мышление было активировано.

Дивергентное мышление - это важный когнитивный навык человека, который развивает множество идей или возможностей для решения проблем. С раннего возраста дети сталкиваются с проблемами, которые вынуждают их генерировать новые решения. Было высказано предположение, что основными принципами творчества являются: способность искать новые пути, извлекать уроки из прошлого опыта и связывать это с новыми ситуациями, неортодоксально мыслить и преодолевать барьеры, использовать нетрадиционные подходы к решению проблем, идти дальше предоставленных возможностей и создавать что-то оригинальное или даже уникальное.

Обучение позволяет детям быть физически и морально активными, заниматься активной, а не пассивной деятельностью. Дети были действительно заинтересованы в содержании. Содержание было актуальным, интересным и значимым для самих детей. Анализ интервью показал, что они готовы участвовать, отвечать на вопросы учителей и предлагать новые и разные идеи. Они были готовы изменить известные движения и найти альтернативные способы их выполнения. Программа предоставила возможности для дивергентного мышления, которое является частью творческого мышления. Мероприятия побуждали детей проявлять любопытство, а также предоставляли им возможность проявить инициативу. У детей также была возможность развить уверенность в своих способностях находить и решать проблемы. У детей было много возможностей общаться с другими детьми и учителем. Позитивная атмосфера, принятия другими детьми и учителем, позволяла дать идеям достаточно времени, чтобы их развить, объединить и украсить. Как отмечали многие педагоги, во время предлагаемой программы дети, которые сначала не участвовали вообще, начали вовлекаться, находить ответы и предлагать свои идеи.

Это исследование также показало, что предлагаемая программа физического воспитания привела детей к своего рода самостоятельности, помогая им чувствовать себя свободнее, быть открытыми в процессах исследования и экспериментов в движении. Основным направлением деятельности программы был поиск новых идей и движений. Благодаря творческому движению дети могут выражать свои чувства и мысли, а также действовать и общаться, используя свое тело. Эта выразительность через тело проявляется чаще, чем речь. Таким образом, многие дети могут исследовать посредством движения то, что им не доступно через слова.

Это исследование проводилось в дошкольных учреждениях с учителями, которые прошли специальную подготовку в области творческого обучения. Исследователи утверждают, что выявление проблем и решение проблем в дошкольном контексте не могут происходить естественным образом, и что учителя должны изменить структуру ситуации, чтобы гарантировать их возникновение, что требует от учителей умения использовать стратегии поиска и решения проблем для мотивации детского творчества. Эти стратегии включают в себя постановку вопросов, сравнение и противопоставление решений, оценку решений на основе критериев, предоставленных учителем, и анализ качества их ответов на движения. Его чувствительность к содержанию физической культуры и стилям обучения говорит о том, что если учителя хотят, чтобы дети могли использовать навыки творческого и критического мышления, то они должны научить их, как это делать. Проблемы и возможности для обнаружения двигательных навыков и идей являются мощным мотивом для добровольного участия

детей и для когнитивной активации, если они имеют непосредственное отношение к ним. Опыт личных открытий является катализатором глубокого и эффективного обучения и повышает уверенность детей в себе. Возможно, наиболее важной возможностью для дошкольника, участвующего в программе физического образования, является возможность подтвердить и развить их творческие способности. [4]

Педагоги дошкольного образования могут и должны предоставить детям время, ресурсы, пространство, взаимодействие и вопросы для стимулирования творческой деятельности. Таким образом, хорошо организованная программа физического воспитания для дошкольников может способствовать не только развитию двигательных навыков, но и социальному и когнитивному развитию. Движение, в сочетании с ритмическими и творческими упражнениями и играми, обучая детей использовать свои творческие способности через исследование проблем и их решений, демонстрирует, что использование творческого обучения в программах физического воспитания в качестве объекта, позволяющего рассматривать классы для детей младшего возраста, может пролить свет на роль учителя дошкольного образования в создании учебной среды, ориентированной на физическое, когнитивное и социальное развитие детей. Это может иметь последствия в трех областях: углубить наше понимание творчества как неотъемлемой части учебной программы для детей младшего возраста, расширить использование движения в раннем возрасте, и разрабатывать программы повышения квалификации учителей для возможной реализации творческих программ.

Библиографический список:

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. / Выготский Л.С.; -М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с.
2. Bilton H. Outdoor Learning in the Early Years: Management and Innovation/ Routledge. - 2010. - С. 256.
3. Chen W. Links between children's use of critical thinking and an expert teacher's teaching in creative dance / Chen W., Cone T. // Journal of Teaching in Physical Education. - 2003. - № 22. - Pp.169–185.
4. Zachopoulou E. The design and implementation of a physical education program to promote children's creativity in the early years / Zachopoulou E., Konstantinidou E.//International Journal of Early Years Education – 2006.-№ 14(3). - pp. 279–294.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ДЕТСКОГО САДА – ОСНОВА РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Финогенова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

finogenovna@mail.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования спортивных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Показано изменение показателей двигательной подготовленности и произвольности после включения в образовательный процесс по физическому воспитанию детского сада элементов игры «баскетбол». Показаны пути включения с содержанием занятий по физической культуре заданий, направленных на решение экспериментальных задач.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, подвижные игры, спортивные игры, произвольность, двигательные способности

SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL SPACE OF KINDERGARTEN - THE BASIS FOR THE DIVERSIFIED DEVELOPMENT OF SENIOR PRESCHOOLERS

*Finogenova N.V., Ph.D., Associate Professor
finogenovna@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Culture
Russia, Volgograd*

Annotation. The article considers the possibility of using sports games in the physical education of preschool children. Shown is a change in indicators of motor fitness and randomness after the elements of the game “basketball” are included in the educational process for the physical education of kindergarten. Shown are the ways of including with the content of classes in physical culture tasks aimed at solving experimental problems.

Keywords: preschool children, outdoor games, sports games, randomness, motor abilities

Введение. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, наряду с сохранением и укреплением здоровья, развитием способностей и склонностей детей, в качестве приоритетной выдвигает задачу создания благоприятных условий для становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере и, следовательно, предоставление дошкольникам широкого выбора видов деятельности для дальнейшего развития [3].

Саморегуляция дошкольника в двигательной сфере предполагает самостоятельное и целесообразное изменение движений, опираясь на свое понимание двигательной ситуации. Это в свою очередь предусматривает формирование у детей умений ставить цель для решения двигательных задач, искать и находить пути ее решения. Движения, которые выполняет дошкольник, прежде всего в игровой и повседневной деятельности, являются биологическим стимулом развития структур и функций растущего организма. В этой связи вовлечений детей в различные виды двигательной деятельности будет способствовать оптимальному развитию всех систем и функций организма [4].

В дошкольном образовании выделяют четыре образовательные области, включаясь в которые происходит развитие дошкольников, это социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое и физическое развитие. Содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, и может реализовываться в различных видах деятельности [3].

Физическое воспитание для дошкольников является мощным стимулом для реализации потребности в двигательной активности, обладает огромным развивающим потенциалом для всестороннего развития ребенка. Поэтому поиск и обоснование эффективных подходов для комплексного формирования физического и личностного развития детей очевидна.

Общепризнанно, что подвижные игры, в дошкольном возрасте являются эффективным средством физического воспитания. Большой объем и разнообразие движений, сюжетов и инвентаря делают их незаменимым спутником для детей.

Играя, дети совершенствуют основные двигательные навыки, учатся соблюдать правила, считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других игроков, инициативности, самостоятельности, настойчивости, осваивают навыки владения собой.

Большой популярностью в дошкольном возрасте пользуются элементарные подвижные игры, а спортивные игры, чаще всего, носят ознакомительный характер, хотя, в них заложен значительный развивающий потенциал и прежде всего понимание, того что спортивные игры носят коллективный характер, а только в коллективе сверстников рождается потребность контролировать и регулировать свои действия и поведение [2].

Исходя из вышеизложенного, с для целенаправленного воздействия на формирование осознанной саморегуляции у детей дошкольного возраста мы поставили задачу отбора таких подвижных игр, которые не только развивают двигательные качества, но и содержат условия, способствующие осознанной саморегуляции двигательной сферы.

Конечно, компьютер или планшет для детей уже с дошкольного возраста занимает значительное место в иерархии интересов, но для старших дошкольников общение со сверстниками еще не потеряло своей значимости.

Для понимания насколько современные дети хотят или не хотят играть в подвижные игры, проводился опрос, в ходе которого было установлено, что дошкольники знают о существовании спортивных игр, им интересно играть в футбол, забрасывать мяч в ворота или баскетбольное кольцо, перебрасывать мяч через волейбольную сетку. Однако наблюдение за двигательными играми детей в детском саду показывает, что дети не владеют элементарными техническими приемами для участия в подвижных играх с элементами спортивных игр. И как следствие возникает спор, который в дальнейшем перерастает в конфликт и нежелание продолжать игру.

Для использования в экспериментальной методике были отобраны игры, способствующие обучению элементарным техническим приемам игры в баскетбол и правилам игры.

Такая направленность была продиктована рядом предпочтений: прежде всего, баскетбол – это достаточно популярный, зрелищный и командный вид спорта, заниматься которым можно в течение всего года, как на открытых площадках, так и в спортивных залах, которые имеются во всех детских садах. В нем проявляется истинная произвольность поведения, которая заключается, прежде всего, в сдерживании желаний и подчинении своего поведения, целям команды на основе умения действовать по собственному замыслу, опираясь на правила игры.

Подвижные игры, которые предлагались детям, усложнялись по двум направлениям:

- на основе учета характера взаимодействия детей в игре – индивидуальное, малыми группами, групповое (командное);
- на основе учета сформированности у детей умений сдерживать импульсивные действия и эмоциональные проявления (табл. 1).

Таблица 1 – Изменение условий формирования компонентов произвольного поведения дошкольников

Этапы	Характер взаимодействия детей в игре	Условия, для формирования произвольного поведения дошкольников
Подготовительный этап (освоение элементарных технических приемов игры в баскетбол)	Подвижные игры с элементами соревнований с преобладанием индивидуального выигрыша	Элементарные правила игры, которые неукоснительно должны соблюдаться (дети учатся сдерживать свои спонтанно возникающие двигательные порывы). Элементарно-этические правила в ходе игры (дети учатся владеть своими чувствами, не допускать проявления

		негативных эмоций, умению выражать свои игровые потребности с помощью вербальных и невербальных средств).
Обучающий этап (использование освоенных приемов в игровых ситуациях, с элементами соревнований)	Подвижные игры с элементами соревновательной деятельности с преобладанием парного взаимодействия детей	Ориентация на партнера (дети учатся сотрудничать в малых группах (парах и тройках): помогать друг другу, уступать и обмениваться в ходе игр информацией на основании игровых правил.
Формирующий этап (баскетбол по упрощенным правилам)	Спортивные игры по упрощенным правилам	Закрепление навыков нравственно-ценностных способов взаимоотношений со сверстниками, формирование интереса к спортивным играм.

Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает выполнение требования – каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками, в которых он соревнуется. Только тогда у них формируется самостоятельность, самоконтроль и умение действовать в группе сверстников [1].

Разработанная в ходе исследований парциальная программа «Твой друг игра!», построенная на основе использования простейших элементов спортивных игр содержит такие разделы, как общефизическая и техническая подготовка, а так же теоретическая, включающая в себя знания о технике спортивных игр и правила соревнований, что обеспечивает комплексный подход в решении задач физического воспитания дошкольников.

Работа проводилась в старших группах дошкольного образовательного учреждения со всеми детьми, при этом все дети делилась на подгруппы. Состав подгрупп фиксировался после нескольких занятий с тем, чтобы объединить детей близких по уровню двигательной подготовленности и менялся по мере овладения детьми игровым материалом. Занятия проводились два раза в неделю в привычной для ребенка обстановке. Обучение проводилось не по принуждению, а на основе интереса к игре, удовольствия, получаемого в процессе занятия. Эта же мотивационная основа использовалась для поддержания дисциплины и работоспособности на высоком уровне.

Характер занятий менялся в соответствии с непрерывно возрастающими возможностями детей. Если в изначально занятия преимущественно были направлены на освоение элементарных приемов игры, то в дальнейшем, на обучение партнерскому взаимодействию между участниками игры.

Кроме того, дети участвовали в спортивных праздниках, показательных выступлениях и товарищеских матчах.

Апробация такого подхода к организации физического воспитания в ДОУ показала значительное увеличение результатов детей в тестах, отражающих уровень их двигательной подготовленности. При этом наибольшее количество высоких результатов было показано детьми при исследовании координационных и скоростно-силовых способностей.

Таблица - Сравнение показателей двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста в ходе использования в образовательном процессе элементы спортивных игр и подвижные игры (n =24)

Показатели	Результаты исследования	
	± m	T расч.
Бег 10м с хода, с	$\frac{2,80 \pm 0,10}{2,60 \pm 0,10}$	1,42 (P>0,05)
Челночный бег 3x5 м, с	$\frac{7,10 \pm 0,20}{6,20 \pm 0,080}$	4,20 (p< 0,001)
Прыжок в длину с места, см	$\frac{110,70 \pm 2,30}{116,75 \pm 2,20}$	1,88 (p>0,05)
Метание малого мяча, см	$\frac{773,04 \pm 21,30}{872,04 \pm 25,60}$	2,99 (p< 0,01)

Примечание: В числителе представлены результаты детей, в содержание занятий по физической культуре включались элементарные подвижные игры; в знаменателе – подвижные игры с элементами спорта.

Насколько дети могут регулировать свое поведение и регулировать двигательную деятельность использовалось наблюдение за детьми во время поведения детей в ходе участия детей в подвижных играх, в которых наряду с открытыми правилами, присутствуют и скрытые, нарушив которые игра не «распадается» и поэтому дети чаще всего их не соблюдают. Это такие игры, как «У медведя во бору», «Автомобилисты», «Найди и промолчи».

Испытуемые на достаточно высоком уровне выполнили задание, в котором количество правил ограничивалось двумя, причем они носили обязательный характер для продолжения игры ("Найди и промолчи"). При этом 21,4 % детей получили оценку 3 («средний уровень»), 4,8 % не смогли справиться с заданием, у остальных испытуемых результат соответствует уровню «выше среднего».

В игре "У медведя во бору" также присутствуют два правила, но если действия под речитатив выполнили все дети, то дошли до черты, даже после напоминания - 61,9 %, остальные так не подчинились данному требованию.

В игре "Автомобилисты", количество правил увеличилось до трех. Игра имеет соревновательный характер, а для старших дошкольников в игре важен результат, а не сам процесс игры, то есть главное быстрее «доехать первым», а, сколько при этом было ошибок – неважно. Получили в этом тесте высшую оценку 24, 3 % испытуемых, с небольшими неточностями "проехали" трассу - 12,5 %, после дополнительного объяснения - 47,5 %, не смогли избежать ошибок после повторного объяснения 12,5 % детей.

Таким образом, анализ полученных результатов подтверждает целесообразность как содержательной части экспериментальной программы, как и ее многоцелевую направленность, в ходе которой, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают и творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

Библиографический список:

1. Галимская, О.Г. Формирование двигательного-игрового опыта старших дошкольников посредством спортивных игр: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Галимская Ольга Генриховна. – Белгород, 2017. – 195 с.
2. Мельникова, Ю.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом / Ю.А. Мельникова, Н.К. Мельников // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т.17. – №2. – С.81-88.
3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [Электронный ресурс]: приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70512244/> (дата обращения: 22.05.2018).
4. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Б.В. Куприянов, Е.А. Салина, Н.Г. Крылова, О.В. Миновская ; под ред. А.В. Мудрика. – Москва : Академия, 2004. – 240 с.

СЕКЦИЯ 2
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

**КОНСТРУИРОВАНИЕ ИГРОВЫХ ПОДХОДОВ В ПОВЫШЕНИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Григорьев О.А., доцент, grigomon65@mail.ru
Стеблецов Е.А., к.п.н., профессор. e.stebletsov@gmail.com
Воронежский государственный педагогический университет
Бармин Г.В., к.п.н., доцент. barmin.vrn@yandex.ru,
Воронежского государственного института физической культуры
Воронежский государственный педагогический университет
Россия, Воронеж*

Аннотация. В статье рассмотрены пути повышения образовательного потенциала обучающихся на уроках физической культуры за счет применения специально подобранных подвижных игр и игровых заданий, сочетающих в себе двигательную и умственную деятельность и показаны возможности их конструирования.

Ключевые слова: обучающиеся, урок, физическая культура, образовательный потенциал, подвижные игры, игровые задания, конструирование.

**DESIGNING GAME APPROACHES TO INCREASE THE EDUCATIONAL
POTENTIAL OF PHYSICAL CULTURE**

*Grigoryev O.A., grigomon65@mail.ru Associate Professor,
Stebletsov E.A., Ph.D., professor. e.stebletsov@gmail.com
Voronezh State Teachers' University,
Barmin G.V., Ph.D., Associate Professor, barmin.vrn@yandex.ru,
Voronezh State Institute of Physical Culture
Voronezh State Teachers' University,
Russia, Voronezh.*

Annotation. The article considers ways to increase the educational potential of students in physical education classes by using specially selected outdoor games and game tasks that combine motor and mental activity and shows the possibilities of their construction.

Keywords: students, lesson, physical culture, educational potential, outdoor games, game tasks, construction.

Введение. Общепринято считать, что стратегической целью образования является, формирование гармонично развитой личности, одной из сторон которой служит физическая культура как составная часть общей культуры. К сожалению, приходится констатировать, что в реальной практике физического воспитания в школе, доминирует подход на телесное развитие двигательной сферы, в ущерб образовательной стороне.

Современный подход к организации и содержанию физкультурного образования обучающихся в рамках ФГОС предполагает усиление образовательного компонента уроков физической культуры, где одним из условий является реализация межпредметных связей с другими предметами школьной программы.

Уроки физической культуры должны встать в один ряд с другими образовательными предметами и способствовать развитию у обучающихся образовательного, интеллектуального потенциала, как возможности целостного развития и саморазвития личности, где одним из условий является наличие содержательно-технологического компонента [2].

Основная часть. Прежде чем рассмотреть возможности использования и конструирования игровых подходов в повышении образовательного потенциала физической культуры обратимся к понятиям «потенциал» и «образовательный потенциал».

Анализ понятия «потенциал» показал, что в настоящее время нет единого толкования этого термина. Изначально «потенциал» понимался как совокупность всех имеющихся возможностей, средств в какой-нибудь сфере, области, как правило, в широком смысле, он понимается как «запасные» средства. Среди синонимов данного понятия можно встретить: возможности, внутренние резервы, биопотенциал, запас, ресурсы, резервы и др. [5]

Как правило, в философской литературе, «потенциал» определяется, как совокупность имеющихся возможностей, ресурсов, средств у человека.

В психологии понятие «потенциала», как правило, соотносится с актуализацией, со стремлением индивидуума познать смысл жизни, с потребностью человека к саморазвитию, к личностному росту путем перевода его умений и знаний из потенциального скрытого, внутреннего состояния в определенный поступок или конкретное действие.

С точки зрения социологии понятие «потенциал» неразрывно связано с понятиями «духовный запас личности» и «внутренний источник», и который может привести к принятию соответствующего решения или быть использован для достижения какой-либо конкретной цели.

В педагогическом понимании в содержание потенциала личности входят не только природно-обусловленные способности и наследственные факторы, но и волевые, интеллектуальные и психологические задатки в их динамическом и управляемом возобновлении и умножении, что, в конечном итоге, способствует поступательному, как профессиональному, так и личностному развитию.

Исходя из этого, потенциал личности, в самом общем виде, представляет собой ресурсный фонд человека, который может быть задействован и актуализирован в целях достижения определенного, в нашем случае образовательного, результата. Становится понятным, что этого можно достичь только в таком случае, когда создаются определенные условия в процессе обучения, которые способствуют, в первую очередь, формированию личности в образовательной деятельности [1].

Таким образом образовательный потенциал личности понимается как «...совокупность возможностей, предоставляемых образованием для оптимального развития жизненных и творческих сил, способностей индивида, его самореализации в общественной системе в соответствии с его личностными ориентациями...» [4, с. 35].

Образовательный потенциал представляет собой интегральное образование личности и имеет сложную структуру, которую составляют, с одной стороны отдельные психические процессы (эмоциональные, интеллектуальные, регулятивные), с другой стороны объективные и субъективные связи человека с миром, которые выражаются в определенных социальных отношениях.

Формирование образовательного потенциала определяется познавательной активностью и учебной мотивацией ученика и имеет ряд стадий: любопытство, любознательность, теоретический интерес, и в конечном итоге становится вектором его творческо-познавательной направленности. Можно также отметить, что

образовательный потенциал в условиях обучения выражен расположением обучающегося к освоению какого-либо предмета (-ов) и осуществлению активной познавательной деятельности.

Соответственно под образовательным потенциалом уроков физической культуры понимается совокупность возможностей развития познавательной сферы личности обучающихся.

Мы считаем, что формирование образовательного потенциала на уроках физической культуры представляет собой специально организованный педагогический процесс, характеризующийся совместной деятельностью, направленной на активизацию имеющихся потенциалов обучающихся и на решение ряда задач, важнейшими из которых являются:

- повышение успешности образовательного процесса;
- формирование интереса к урокам физической культуры;
- приобретение новых знаний и их актуализацию из смежных областей знаний;
- развитие творческих способностей.

Одним из возможных путей повышения образовательного потенциала обучающихся является применение на уроках физической культуры специально подобранных подвижных игр и игровых заданий, сочетающих в себе двигательную и умственную деятельность, требующих знаний из различных областей: математики, окружающего мира, зоологии, географии, физики, истории, русского языка и других.

Соответственно возникает вопрос: «Каким образом решить поставленную выше проблему?». Изучение теоретического видения и собственного практического опыта преподавания физической культуры в школе, показало, что в литературе предложен ряд подвижных игр и игровых заданий, позволяющий решать задачи по реализации межпредметных связей и способствовать повышению образовательного потенциала обучающихся. К таким играм можно отнести: «Вызов номеров», «Лес-болото-море», «Хвостики», «Существительное-прилагательное-глагол», «Съедобное-несъедобное», «Земля-воздух-вода» и ряд других [3].

К сожалению, проведенные нами исследования, в ходе просмотра 128 уроков физической культуры и проведенное анкетирование учителей (104 респондента) показали, что в практике проведения уроков физической культуры, такие игры используют только 1,4% учителей, большинство (93,6%) не знают о таких играх, только 23,7% акцентируют свое внимание на развитие у обучающихся мыслительной сферы с использованием межпредметного подхода.

Мы считаем, что пролонгированного, взаимосвязанное использование игровых заданий, направленных на активизацию мыслительной деятельности, повышение образовательного потенциала обучающихся должны занять ведущее место в содержании урока физической культуры в школе. Целесообразность применения таких игр в любом возрасте продиктовано возможностью подстройки их содержания и наполнения, исходя из специфики и направленности, изучаемых в данном возрасте (классе) предметов. То есть речь идет о конструировании игр на основе базовой игры.

Рассмотри возможности конструирования игр на конкретных примерах.

1. Базовая игра: – эстафета «Вызов номеров».

Варианты реализации: вызов номеров с решением участниками математических задач. Например, вызывая для выполнения задания участника номер шесть, всем предлагается решить пример $2+4$, или $3+6-3$ и т.д. Сложность примеров определяется уровнем математического знания, т.е. для старших классов в примеры решения можно вводить действия с умножением и делением. Также можно заранее примеры написать на карточках, и в этом случае в них могут присутствовать скобки и т.п.

2. Базовая игра – «Хвостики». Называется животное, а школьники, если у такого животного хвост короткий выполняют подскок, если длинный – приседание.

Варианты:

- изменение способа действия;
- изменение сущности игры.

Во втором случае игра может конструировать со множеством вариантов, например, шерсть у животных длинная или короткая, домашнее или дикое животное, впадает в спячку или нет, живет в лесу или в воде и т.д.

3. Базовая игра – «Лес, болото, море». В данной игре участники, после того как называется животное. бегут в определенную часть зала (эти части зала условно определяются как «лес», «болото», «море»), в которых обитают названные животные. Например, «лиса» – все бегут в «лес»; «лягушка» - все бегут в «болото»; «кит» - в «море» и т.д.

Варианты: данную игру можно соединить с «Вызовом номеров», с «Вызовом номеров и решением математических задач».

4. Базовая игра «. «Существительное - прилагательное – глагол». Играющие стоят в шеренгу перед водящим (или по кругу), в руках у которого мяч. Бросая последовательно мяч игрокам, водящий говорит или «существительное», или «прилагательное», или «глагол». Поймав мяч, игрок должен быстро (в течении 3-4 секунд) назвать любое слово, которое является названной частью речи и вернуть мяч водящему.

Варианты

- не соблюдать очередность «Существительное - прилагательное – глагол»;
- не соблюдать очередность бросания (вразнойбой);
- соединяя первые два варианта;
- собрать логическую цепочку, например, «Дом» – «Кирпичный» – «Строится»

5. Базовая игра – «Земля – воздух – вода». Учитель или водящий бросает последовательно ученику мяч, называя при этом одну из стихий: «Земля», «Вода», «Воздух». Игрок должен его поймать и быстро назвать любое животное, которое обитает в данной стихии и вернуть броском мяч.

Варианты:

- не соблюдать очередность «Земля – воздух – вода»;
- не соблюдать очередность бросания (вразнойбой);
- соединяя первые два варианта;
- вместо названия стихии можно сказать: «Огонь !», тогда игрок, поймав мяч должен ответить: «Горит, горит!»;
- игра «наоборот».

6. Базовая игра – «Съедобное-не съедобное»

Варианты:

– «Река – озеро». «Озеро» – ловится, «река» – отбивается, например, бросается мяч со словами «Байкал» - школьник ловит мяч, «Волга» - отбивает. Другой вариант: мяч бросается со словами «Байкал» или «Волга», школьник ловит мяч во всех случаях, думает 2-3 секунды и возвращает броском учителю со словами, в первом случае «Озеро», во втором – «Река». Возможности конструирования в данной игре многообразны, например, проведение игры «наоборот», когда учитель говорит «Река» или «Озеро».

– «Город – страна».

Варианты: при конструировании могут использоваться различные подходы, описанные в игре «Съедобное-не съедобное»

– «Дата» – «Историческое событие», например, «1380» - «Куликовская битва», «1945» – «Победа в ВОВ» и т.п.

Варианты: проведение игры «наоборот»

– «Спортсмен – вид спорта»

Варианты: проведение игры «наоборот»

– «Зимний – летний вид спорта», например, «Футбол» – «Летний вид спорта», «Биатлон» – зимний вид спорта и т.д.

Варианты: проведение игры «наоборот»

– «Исторический деятель» – «Страна», например, «Кутузов» - «Россия», «Наполеон» - «Франция» и т.п.

Для данной категории игр очень трудно описать все варианты их проведения, поэтому при творческом подходе со стороны учителя, можно охватить самые разнообразные предметы, знания, явления. В ходе практической реализации мы пришли к пониманию, что для активизации познавательной активности обучающихся нужно конструировать по описанному выше принципу, подвижные игры, связанные с различными учебными предметами, такими как «физика», «химия», «биология» и другие. Например, для изучения физики на уроках физической культуры можно смоделировать игры: «Масса – объем», «Единица измерения – что измеряется». Для изучения химии можно смоделировать игры: «Органическое вещество – неорганическое вещество» и т.п. Проводить такие связанные уроки например: «Физическая культура – физика»; «Физическая культура – математика»; «Физическая культура – биология» и т.п. в соответствии с расписанием уроков или прохождением учебного материала.

Также хотелось бы отметить, что использование вышеописанных игр требует определенной подготовки, как со стороны учителя, так и со стороны обучающихся. Поэтому они должны соответствовать образовательному уровню играющих, их знаниям. Предварительной оповещение учащихся по направленности «Связанного урока физической культуры» например «Физическая культура – физика» стимулирует школьников к подготовке по физике. Перед проведением таких уроков - игр желательно познакомить школьников с ними, провести облегченные варианты и дать рекомендации, где можно почерпнуть знания по содержанию игры. Тема самым значительно активизируется процесс самообразования всех участников: учителей и обучающихся. Возможно выставление оценок учащимся не только по физической культуре, но и по связанному предмету при совместной подготовке и проработке учителей предметников.

Наша практика показывает, что школьники, у которых применялись на связанных уроках физической культуры вышеописанные игры, стали значительно чаще обращаться к справочной литературе, учебникам, информации в сети интернет, и как следствие в меньшей степени затруднялись в ходе игр. Так в ходе опроса школьников, мы выявили, что количество обращений к специальной литературе выросло в процессе использования игр на 69,8%, количество затруднений при выборе ответа снизилось в целом 58,7%.

В ходе исследований, также была поставлена задача по определению влияния использования игр на формирования интереса к урокам физической культуры. Для этого была использована доступная методика, заключающаяся в письменном ответе на один вопрос: «Следующего урока не будет, на какой урок из предложенного списка ты хотел бы пойти?». Такое исследование было проведено в-третьих классах, причем в одном из них описанные игры не применялись, тем самым он стал контрольным. Были получены следующие результаты: в контрольном классе урок физической культуры в

качестве альтернативного выбрали 64,4% обучающихся, в экспериментальном классе – 91,3%.

Заключение. Таким образом, внедрение в школьный учебный процесс «Связанных уроков» и использование на них подвижных и игровых заданий, направленных на повышение образовательного потенциала, повысит интерес у школьников к урокам физической культуры, улучшит знания по другим предметам, без ущерба снижения двигательной активности, и стимулирует школьников к самостоятельной образовательной деятельности.

Библиографический список:

1. Григорьев О.А. Педагогические условия формирования творческого потенциала студентов в учебно-воспитательном процессе физкультурного вуза // Культура физическая и здоровье. 2008. № 2. С. 21-25. eLIBRARY ID: 11653885

2. Манжелей И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды: автореф. дис. ...д-ра. пед. наук / Манжелей Ирина Владимировна. Тюмень. 2005. 45 с.

3. Стеблецов Е.А., Григорьев О.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие. Москва. Юрайт. 2020. Сер. 76 Высшее образование (1-е изд.). 178. eLIBRARY ID: 41565607

4. Шитов С.Б. Инновационное образование в формирующемся обществе знаний // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2009. №4. С. 35–41.

5. Толковый словарь русского языка: около 30 000 слов / под ред. Д.Н. Ушакова. М.: АСТ. 2008. 1054 с.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

Кизиляева Е.Ю. katya-kizilyaeva@rambler.ru

Барышникова Т.В. tatyanabarishnikowa@yandex.ru

ГБОУ школа 98 Калининского района Санкт-Петербурга

Голиков В.И. jetisu_7@mail.ru

ВПО НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Россия, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физического воспитания школьников 7 – 10 лет средствами спортивного туризма. Определено, что спортивный туризм оказывает положительное влияние на развитие физических способностей школьников 7 – 10 лет.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне», спортивный туризм, физическое воспитание школьников, школьники 7 - 10 лет

PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF SPORTS TOURISM

Kizilyaeva E. U. katya-kizilyaeva@rambler.ru

Baryshnikova T. V. [tatyana-barishnikowa@yandex.ru](mailto:tatyanabarishnikowa@yandex.ru)

School № 98, St.-Petersburg

Golikov V. I. jetisu_7@mail.ru

*The Lesgaft National State University of Physical Education,
Sport and Health, St.-Petersburg
Russia, St.-Petersburg*

Abstract: The article deals with the issues of physical education of schoolchildren aged 7-10 years by means of sports tourism. Sports tourism has a positive impact on the development of physical abilities of schoolchildren aged 7-10 years.

Keywords: Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO), sport tourism, physical education of schoolchildren, 7-10 years old pupils.

Введение. В настоящее время наблюдается снижение двигательной активности школьников и повышение их нервно-эмоционального напряжения, что приводит к ухудшению здоровья учащихся и росту числа различных заболеваний. Количество детей, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе в процессе школьного обучения снижается. В то же время увеличивается численность школьников, отнесенных к специальной и подготовительной медицинской группе. К подготовительной группе здоровья относятся дети, имеющие незначительные отклонения в здоровье, связанные, в том числе, с недостаточной двигательной активностью.

Спортивный туризм является эффективным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии. Его средствами успешно решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, происходит развитие физических способностей. В школах он обычно встречается во внеурочной деятельности (секции, кружки). Школьный туризм — это туристско - краеведческая деятельность, выходящая за рамки школьных программ, организуемая школой и внешкольными организациями. Туризм — наиболее комплексный вид воспитания здорового закаленного человека. Он учит дружбе, взаимопомощи, дисциплинированности. Регулярные занятия активным туризмом оказывают положительное влияние на улучшение физической подготовленности школьников [1, 2, 4].

Во время участия в различных спортивных мероприятиях (соревнованиях, походах, слетах и др.) дети применяют полученные на занятиях в секции знания, умения и навыки (преодоление препятствий, лазание, правильное разжигание и тушение костра, ориентирование на местности и т.д.)

Цель исследования

Определить влияние спортивного туризма на физическое развитие младших школьников.

Методы исследования

Анализ научной литературы, тестирование, метод математической статистики.

Методика исследования

1. Нами была рассмотрена научная литература по данному вопросу.
2. Проведено тестирование физических способностей учащихся младшего школьного возраста, занимающихся в секции туризма ГБОУ школы № 98. Первое

тестирование проводилось в сентябре 2018 г. Повторное — в мае 2019 г. В тестировании приняло участие 30 школьников (15 мальчиков и 15 девочек).

Из испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) были выбраны следующие тесты, характеризующие основные физические качества человека: бег 1000 м, бег 60м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3X10 [3].

Результаты исследования

1. В научной литературе указывается на положительное влияние спортивного туризма на физическое развитие занимающихся всех возрастных групп. Наибольшую пользу здоровью людей оказывают такие виды туризма, при которых используются активные способы передвижения. Физическая подготовка туриста включает в себя общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на совершенствование основных физических качеств человека. Она является основой специальной подготовки, развивающей физические качества, необходимые для занятия выбранным видом туризма. Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Важное значение при занятии школьников туризмом имеет постепенное закаливание организма. Отмечено, что дети, занимающиеся спортивным туризмом, реже болеют простудными заболеваниями.

2. Результаты тестирования школьников посредством испытаний (тестов) ВФСК ГТО приведены в таблице.

Таблица

Результаты тестирования школьников в начале и конце учебного года (n=30)

Наименование теста	Соответствие знаку отличия ВФСК ГТО					
	Сентябрь 2018 г.			Май 2019 г.		
	Бронз.	Сер.	Зол.	Бронз.	Сер.	Зол.
Бег 1000 м (15 девочек)	8	5	0	2	5	8
Бег 60м (15 девочек)	5	9	1	3	4	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (15 девочек)	7	8	0	4	5	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (15 девочек)	7	5	1	2	5	7
Челночный бег 3X10 (15 девочек)	8	5	0	3	5	7
Бег 1000 м (15 мальчиков)	7	6	3	2	5	8
Бег 60 м (15 мальчиков)	5	8	2	1	7	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (15 мальчиков)	2	3	1	3	4	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (15 мальчиков)	6	0	0	0	2	5
Челночный бег 3X10 (15 мальчиков)	5	3	4	1	4	8

Бронз. – бронзовый знак отличия ВФСК ГТО, Сер. – серебряный знак отличия ВФСК ГТО, Зол. – золотой знак отличия ВФСК ГТО.

Анализируя данные тестирования, определено, что физические качества школьников, занимающихся спортивным туризмом в секции ГБОУ школы № 98 значительно улучшились за время учебного года.

Вывод. Занятия спортивным туризмом оказывает положительное влияние на физическое развитие школьников. Руководствуясь личным опытом, мы рекомендуем средства активного туризма для профилактики гиподинамии и гипокинезии.

Библиографический список:

1. Любека, С.В., Комплексное использование средств туризма в физическом воспитании школьников подготовительной группы здоровья [Текст]: дис. канд. ист. наук: 13.00.04: защищена 08.12.11 / Любека Светлана Валерьевна. – Хабаровск, 2011 - 261с.
2. Минделевич С. Детскому туризму необходима целевая программа, Благотворительный фонд «Парилис», 2014.
3. Общероссийский Интернет-портал комплекса ГТО <https://www.gto.ru/norms>
4. Федотов, Ю.Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебник. / Ю.Н. Федотов; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта / Ю.Н. Федотов. – СПб. : [б. и.], 2007. – 382 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЦЕЛЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

*Кулькова И.В., кандидат педагогических наук, доцент,
kulkova2007@yandex.ru*

*Филоненко Н.В., кандидат педагогических наук, доцент,
Макушин А.Е.,*

*Московский педагогический государственный университет
Россия, Москва,*

Аннотация: дефицит двигательной активности современного школьника не позволяет ему не только освоить программу физического воспитания, но и выполнить, соответствующие возрасту, нормативы всероссийского комплекса ГТО. Авторы провели исследование физической подготовленности обучающихся 9-10 лет начальной школы на выявление готовности ими выполнения нормативных требований II ступени. Определив низкую результативность показателей, предложена скорректированная, на основе средств аэробики, программа комплексной физической подготовленности, которая апробировалась на базе московской школы. Наиболее существенные изменения произошли в видах испытаний, требующих проявления гибкости (прирост составил 200%), силы (140%) и скоростно-силовых способностей (65-70%). Из шести выполненных нормативных тестов ГТО, в трех из них девочки продемонстрировали результаты на уровне золотого значка, двух - серебряного и одном – бронзового. В дальнейшем оптимизация содержательного наполнения программ физической культуры должна быть нацеленными на повышение двигательной активности обучающихся и достижения ими целевых установок – выполнение норм комплекса ГТО на всех этапах школьной жизни.

Ключевые слова: комплекс ГТО, средства аэробики, физическая подготовленность, школьники.

OPTIMIZATION OF THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN ORDER TO MEET THE STANDARDS OF THE TRP COMPLEX

*Kulkova I. V., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,
Filonenko N. V., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,
Makushin A. E.,
Moscow pedagogical state University (MPSU)
Russia, Moscow*

Annotation: lack of motor activity of the modern schoolboy does not allow him not only to master the program of physical education, but also to fulfill the age-appropriate standards of the all-Russian complex of GTO. The authors conducted a study of physical fitness of students aged 9-10 years of primary school to identify their readiness to meet the regulatory requirements of stage II. Having determined the low performance of indicators, the program of integrated physical fitness, which was tested on the basis of the Moscow school, was adjusted on the basis of means of aerobics. The most significant changes occurred in the types of tests that require flexibility (an increase of 200%), strength (140%) and speed-power abilities (65-70%). Of the six GTO regulatory tests performed, three of them showed results at the level of a gold badge, two - silver and one – bronze. In the future, the optimization of the content content of physical education programs should be aimed at increasing the motor activity of students and achieving their goals – the implementation of the standards of the TRP complex at all stages of school life.

Keywords: GTO complex, means of aerobics, physical fitness, school children.

Введение. На сегодняшний день оценить свой физический и двигательный потенциал, на основе системы комплекса ГТО, находит высокий показатель распространения не только среди активного взрослого населения страны, но и простых школьников, только переступившие школьные спортивные залы. С 2016 года российские школьники стали сдавать нормативы ГТО разной ступени, в соответствии своим возрастным характеристикам. Однако дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их нормальному физическому развитию.

В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, И.И. Абдюков утверждают, что выполнить контрольные нормативы программы физического воспитания в состоянии только 36,2 % мальчиков и 31,6 % девочек. Наиболее трудными видами испытаний для большинство учащихся являются тесты, характеризующие общую выносливость, ловкость, силовую и скоростно-силовую подготовку [1].

Следует отметить, что в большинстве образовательных организаций занятия урочного типа остаются одной из основных форм базового курса физического воспитания школ и во многом их содержание остается в программных требованиях неизменным на протяжении многих десятков лет. В то же время, Федеральный стандарт общего образования [4] и концепция модернизации содержания и технологии преподавания предмета «Физическая культура» [2] трактуют, что «основными условиями современной образовательной среды, необходимыми для эффективного функционирования начальной школы как фактора развития учащихся являются: укрепление физического и психического здоровья ребенка, разностороннее раскрытие его личностных возможностей, на основе разработки новых, привлекательных для детей и подростков видов двигательной активности.

В связи с чем, нам видится актуальным обсуждение вопроса по расширению программно обеспечения процесса физического воспитания учащихся младших классов

на основе средств аэробики, которая сочетает в себе физические упражнения и элементы танца, выполняемые под музыку. Аэробика все чаще становится популярной в отечественной системе физического воспитания и включается в сетку внеурочных дополнительных форм занятий, притягивает к себе своей простотой и доступностью двигательной деятельности. Как разъясняют Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. «...всестороннее влияние аэробики на организм школьника объясняется широким выбором упражнений, применяемых при занятиях данным видом физической активности» [3]. Эти упражнения отличаются строго заданными условиями выполнения, к которым можно отнести определенный ритм движений, тренировочную нагрузку, последовательность построения комбинаций из отдельных аэробных упражнений. А использование музыкального сопровождения создаёт положительный психоэмоциональный фон у занимающихся и повышение настроения.

Цель исследования: оценить влияние средств аэробики на результативность выполнения нормативов комплекса ГТО II ступени обучающимися младших классов.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки полученных данных.

Методика. Специфика двигательной деятельности в аэробике обуславливает всестороннее физическое развитие и комплексную физическую подготовленность. При разработке и реализации уроков физической культуры на основе средств аэробики, мы предусматривали акцентированное развитие координационных способностей, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Как правило, это достигается за счет увеличения на 40-45% общего объема упражнений, направленных на их развитие, при обязательном подборе разнообразных средств. В качестве упражнений применяли для:

Развития прыгучести:

- Подъемы на носках - встать ноги вместе так, чтобы пятки не соприкасались с полом – лестница, 10-15 раз
- Прыжки со и через скакалку
- Прыжки в приседе
- Прыжки через предметы
- Прыжки с возвышенности (скамья) на максимальное выталкивание
- Амплитудные прыжки за счет голеностопа под музыку, с выполнением базовых шагов правой и левой ногой.

Гибкости:

- Упражнение «бабочка», сед на коленях пятки сзади сведены,
- Махи ногами из различных и.п.
- Наклоны с повышенной амплитудой с помощью партнера
- Полушпагаты/шпагаты: правый/левый/продольный
- Из положения сед ноги врозь переползание через прямой шпагат в положение, лежа на животе руки вверх.

Скоростной выносливости:

- Приседания с выпрыгиванием
- Приседания на скорость выполнения
- Прыжки на скакалке
- Подтягивания в висе лежа разным хватом (в паре с партнером/самостоятельно)

- Отжимания на скорость выполнения

Координационных способностей:

- Круговые движения правой рукой по часовой стрелке, против, разноименно
- «Зеркальное» выполнение упражнений (выполнение связок руками, стоя лицом друг к другу)
- Выполнения знакомых движений в новых сочетаниях (выполнение разученных базовых шагов с новыми руками, в координации с поворотами)
- Прыжки с поворотом на 45, 90 и 180 градусов в правую и левую стороны.
- Выполнение галопа с правой/левой ноги в разных ракурсах и частотой смены ног и.п.т.

Скоростно – силовых способностей:

- Многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания - 15-20 прыжков.
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед
- Спрыгивания и запрыгивания на возвышенность.
- Упражнение «тележка» в парах, один шагает руками второй держит за ноги (можно усложнять с отжиманиями, с прыжками, выполняя спиной вперед).

На занятиях силовой направленности большое внимание уделялось проработке основных групп мышц. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Упражнения выполнялись сериями по необходимому количеству повторений. Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы на данный временной период и задачами, поставленными на занятии.

В учебном процессе широко использовался игровой метод организации двигательной деятельности младших школьников, что по нашим наблюдениям способствовало повышению заинтересованности занимающихся в двигательной деятельности и уменьшению психической напряженности. Включение ранее изученных базовых и танцевальных шагов в игровую деятельность способствовало совершенствованию освоенных двигательных действий, выработке умения детьми ими пользоваться в изменяющейся обстановке.

Для скорейшего восстановления после занятия мы использовали элементы пилатеса, упражнения на дыхание.

Результаты исследования. В нашем исследовании приняли участие 23 девочки 9-10 лет (далее ЭГ) обучающиеся в ГБОУ «Школа 507» г. Москвы. По состоянию здоровья все они относятся в основной медицинской группе, а их возрастная категория соответствует II ступени сложности нормативов комплекса ГТО. В таблице 1 представлены должны показатели по отдельным тестам и результаты первичного тестирования девочек контрольной группы (октябрь 2019 года).

В структуре 3-х уроков физической культуры участницы эксперимента в течение всех 3-х месяцев выполняли единую по объему двигательную работу, в которой увеличена доля физических упражнений из средств аэробики. Такое нововведение выразилось в достоверном приросте результатов всех тестируемых показателей, рекомендованных для сдачи норм комплекса ГТО для данной возрастной группы (таблица 2).

Сравнение среднестатистических показателей тестирования участниц эксперимента с должными нормами комплекса ГТО II ступени

№ п/п	Виды испытаний	Результаты II ступени ГТО			Результаты ЭГ	% отклонения от бронзового значка ГТО
		на золотой значок	на серебряный значок	на бронзовый значок		
1	Бег на 60 м (с)	11,0	12,3	12,9	13,8	12,2
2	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	15	9	7	6	14,3
3	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	7	5	5	0
4	Наклон вперед из положения стоя на полу (достать пол)	ладонями	кончиками пальцев		без касания	100
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	130	125	114	8,8
6	Метание мяча весом 150 гр (м)	17	15	13	9,7	25,4

Наибольшие изменения результатов просматриваются в тесте на гибкость - наклон вперед из положения стоя на полу (достать пол). Все девочки достают ладонями пол стоя с прямыми ногами.

Динамика результатов в отжиманиях также показывает наличие высоких результатов, которые превышают исходные на 140 %. В диапазоне 66-75% увеличились показатели тестов, характеризующих проявление силовых и скоростно-силовых способностей подростков. Стоит отметить, что при крайне низких исходных показателей в беге на 60 м, девочки ЭГ за три месяца активных занятий на уроках смогли показать результат, соизмеримый с нормативом серебряного значка ГТО.

Из шести выполненных нормативных тестов ГТО, в трех из них девочки продемонстрировали результаты на уровне золотого значка, двух - серебряного и в одном – бронзового. Все эти положительные изменения свидетельствует об эффективном воздействии средств аэробики на всестороннее физическое развитие и комплексную физическую подготовленность младших школьников 9-10 лет. А результатом этих усилий может стать получение школьником значка ГТО разного достоинства.

Выводы. Современные среднестатистические школьники младших классов не проявляют должных показателей проявления физических кондиций и двигательных умений.

**Динамика среднестатистических результатов тестирования участниц
эксперимента**

№ п/п	Виды испытаний	Результаты до эксперимента	Результаты после эксперимента	% прироста	Соответствие II ступени ГТО
1	Бег на 60 м (с)	13,8	12,1	14	серебряный значок
2	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	6	10	66	серебряный значок
3	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	12	140	золотой значок
4	Наклон вперед из положения стоя на полу (достать пол)	без касания	ладонями	200	золотой значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	114	152	75	золотой значок
6	Метание мяча весом 150 гр (м)	9,7	13,8	70	бронзовый значок

Реализуемые педагогическим сообществом программы физического воспитания должны быть привлекательными и эффективными, а также доступными и современными, нацеленными на повышение двигательной активности обучающихся и достижения ими целевых установок – выполнение норм комплекса ГТО на всех этапах школьной жизни.

Библиографический список:

1. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Абдюков И.И. Физическая подготовленность младших школьников и их готовность к выполнению нормативных требований при реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО //Вестник спортивной науки. – №4. – М.ФНЦФКиС, 2016. – С.51-57.

2. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы [электронный документ]. URL:<https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca>

3. Михайлова Э.И. , Михайлов А.Г. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с. : ил.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [электронный документ]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТО-ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Леньшина М.В., к.п.н., доцент, lmv05@mail.ru,

Парфенов В.Э., бакалавр,

Воронежский государственный институт физической культуры,

Россия, Воронеж,

Андреанова Р.И., к.п.н., старший преподаватель, Rausha9number@mail.ru,

Государственный университет управления,

Московский международный университет

Россия, Москва

Аннотация: В целях гармоничного развития формы тела силовые упражнения в уроке должны охватывать по возможности все основные группы мышц, акцентируя внимание на наименее развитых. Для развития массы, рельефа мышц, а также совершенствования межмышечной координации при выполнении силовых упражнений необходимо использовать различные режимы мышечной работы и их сочетания, где примером могут быть стато-динамические упражнения.

Ключевые слова: силовая подготовка, стато-динамические упражнения, юноши старших классов.

STATO-DYNAMIC EXERCISES IN POWER TRAINING OF SENIOR GRADUATES

Lenshina M. V., Ph. D., associate Professor, lmv05@mail.ru,

V. E. Parfenov, student,

Voronezh state Institute of physical culture,

Russia, Voronezh,

Andrianova R. I., Ph. D., senior lecturer, Rausha9number@mail.ru,

State University of management, Moscow international University

Russia, Moscow,

Abstract: In order to harmoniously develop the body shape, strength exercises in the lesson should cover, if possible, all major muscle groups, focusing on the least developed. For the development of mass, muscle relief, as well as improving intermuscular coordination when performing strength exercises, it is necessary to use various modes of muscle work and their combinations, where stato-dynamic exercises can be an example.

Key words: stato-dynamic exercises, strength training, high school boys.

Введение. В литературных источниках имеются научные данные, которые позволяют говорить о том, что при правильном сочетании динамических и статических напряжений можно получить более выраженные результаты в приросте силы, как у взрослых, так и юных спортсменов [1]. Однако, по нашему мнению, полностью переносить методы тренировки юных спортсменов в школьный урок без серьезного научного обоснования будет неправильным. В то же время исследований, направленных на поиск оптимальных методических путей широкого применения статических напряжений в физическом воспитании с целью развития силы крайне мало.

Вместе с тем, мы не обнаружили исследований, в которых бы раскрывалась методика силовой подготовки школьников на основе применения статических

напряжений. Отсюда вытекает актуальность темы научной работы о необходимости разработки специальных систем направленного воздействия физических упражнений на естественные процессы физического совершенствования и развитие организма подрастающего поколения.

В этой связи было предположено, что научное обоснование новой методики силовой подготовки школьников с применением дозированных статических напряжений позволит оптимизировать процесс силовой подготовки школьников без значительных затрат их свободного времени.

Основная часть. Объект исследования - процесс силовой подготовки школьников с применением различных режимов мышечного напряжения.

Предмет исследования - методика применения статических и динамических упражнений в процессе силовой подготовки учащихся.

В программе по физическому воспитанию школьников не предусматривается широкое использование статических напряжений для развития силы и силовой выносливости [2, 3]. Выполнение же только одних упражнений динамического характера не соответствует естественным жизненным проявлениям человека. Ведь любая двигательная (трудовая или спортивная) деятельность так или иначе связана с сочетанием динамических и статических напряжений мышечной системы. А для школьника особенно важно использовать статические упражнения на уроке физкультуры в комплексе с другими средствами физического воспитания. В практике физической подготовки школьников широкой популярностью пользуются в основном упражнения динамического характера, менее значительное место отводится упражнениям статического характера. А если эти упражнения и применяются как средство развития силы, то, как правило, или в качестве кратковременного воздействия (не более 5-6 с) с максимальным напряжением всего организма и с задержкой дыхания, или в качестве локального влияния на отдельные группы мышц, продолжительностью до 15-30 секунд, но уже без задержки дыхания.

Известно, что в атлетической гимнастике нет практически ни одного силового упражнения с отягощениями, в которых бы оптимально не сочетались напряжения динамического и статического характера [1]. Только при условии тонкой нервно-мышечной координации можно добиться результатов в развитии мышц. В данной работе мы показали: какое значение для эффективного выполнения атлетических упражнений имеет оптимальное взаимодействие динамических и статических напряжений. И второе, статическим напряжениям уделяется так мало внимания в практике физического воспитания школьников в большей степени потому, что их более сложно оценить по вкладу в общую физическую подготовку из-за трудности точной дозировки в сочетании с дозировкой динамических напряжений. Каких-либо методических указаний на этот счет в известной нам литературе мы не обнаружили, так как интегральная дозировка статических и динамических напряжений является весьма трудной задачей. Величина выполняемой нагрузки стато-динамических упражнений оценивалась по величине отягощения, продолжительности выполнения упражнения и временного интервала статического напряжения.

Методика выполнения СДУ заключается в следующем. Первая половина силового упражнения выполняется в уступающем режиме дискретно, то есть с кратковременными остановками для выполнения нагрузки в статическом режиме от 2 до 5 с, а вторая половина - в преодолевающем режиме, но уже без остановок. Например, при выполнении жима лежа на скамье испытуемый опускает штангу на грудь, делая, например, 2 или 3 остановки продолжительностью до 2 с (под углом сгибания в локтевом суставе 150°, 120° и 90°), после касания груди грифом штанга выжимается на прямые руки без остановок. Перед началом выполнения СДУ определяется время

выполнения статического напряжения (5, 6, 7 и до 10 с) и количество остановок. Например: общее время выполнения СДУ составляет 5 с, минимальное количество остановок - 2. Следовательно, опускание штанги будет происходить в течение 5 секунд с двумя остановками при угле сгибания рук в локтевом суставе 120° и 90°. Объем тренировочной нагрузки при выполнении СДУ определяются по следующей формуле: $P \times t : d$, где P - вес отягощения в кг, t - общее время статического напряжения и d - количество остановок.

По итогам исследования можно говорить о том, что занятия физическим воспитанием, в которых широко применяются статико-динамические упражнения, уже через год дают положительные изменения в развитии силовых возможностей, стабилизируют весоростовые показатели и уровень функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Заключение. Использование статико-динамических упражнений, как на обязательных занятиях по физическому воспитанию, так и в секции атлетической гимнастики, дает значимый положительный эффект в уровне развития общей физической подготовленности старшеклассников. Объем тренировочных нагрузок, особенности содержания и методики силовой подготовки с применением и без использования статико-динамических упражнения обуславливают следующие уровни физических качеств: в контрольной группе, в которой реализовывалась традиционная методика построения занятий по физическому воспитанию, за учебный год прирост показателей силовой выносливости – 4 %, гибкости – 3 %, быстроты – 2 % и скоростно-силовых качеств- 2,7 %; в экспериментальной группе, в которой до 70% основной части занятий школьники выполняли СДУ, за учебный год прирост показателей силовой выносливости составил 24 %, скоростно-силовой – 6 %, гибкости – 18 % и быстроты – 6 %. Так же был зафиксирован достоверный прирост в экспериментальной группе мышечной массы на 4 %, в отличие от контрольной группы на 1 %. Прирост мышечной массы соответственно отразился на показателе весоростового индекса. Так, в экспериментальной группе относительный показатель индекса Кетле увеличился на 7%, а в контрольной группе - на 1,5%, хотя и недостоверно.

Таким образом, использование статико-динамических упражнений способствовало повышению физических способностей школьника, прежде всего силовых и силовой выносливости, повысились показатель мышечной массы и весо-ростового индекса. Поэтому этот метод силовой подготовки, может быть рекомендован в практике учителей физической культуры.

Библиографический список:

1. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб.пособие / В.П.Губа, О.С.Морозов, В.В.Парфененков. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
2. Леньшина, М.В. Ретроспективный анализ нормативных основ физического воспитания школьников/ М.В. Леньшина //Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Материалы Всеросс. с междунар. участием науч.- практ. конф. - Воронеж, ВГИФК, 2014.- Т.1 – С.333-339.
3. Леньшина М.В. Классификация образовательных программ по физической культуре школьников в соответствии с их назначением/ М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, Р.И. Андрианова / Физическая культура, спорт и здоровье: Материалы Всеросс. с междунар. участием науч.- практ. конф. - Воронеж: Научная книга,– 2017. – С. 102-108.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАНАЙСКИХ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ

*Лигута В.Ф., кандидат педагогических наук, профессор,
Лигута А.В., кандидат педагогических наук,
liguta01@mail.ru
Дальневосточный юридический институт МВД
России, Хабаровск*

Аннотация. В выполненной работе оценивался уровень физической подготовленности учащихся-нанайцев начальных классов, представителей коренных малочисленных народов Севера, проживающих в Хабаровском крае. Всего в обследовании приняли участие 545 школьников (279 мальчиков и 266 девочек) 1-4 классов, у которых средние показатели тестовых упражнений, характеризующих развитие определенных физических качеств, сравнивались с нормативами Российской Федерации. Установлено превышение показателей силовой выносливости мышц рук, брюшного пресса, а также гибкости нанайских мальчиков и девочек относительно всероссийских стандартов. Низкий уровень развития скоростно-силовых качеств, статической силовой выносливости мышц рук, общей выносливости отмечен во всех возрастно-половых группах нанайских школьников в сравнении с величинами стандарта. Данное исследование позволяет наметить пути совершенствования физической культуры в начальных школах, где обучаются нанайские дети, с использованием национальных традиционных средств физического воспитания.

Ключевые слова: начальные классы, учащиеся-нанайцы, физическая подготовленность.

PHYSICAL PREPAREDNESS OF NANAI CHILDREN PRIMARY SCHOOLS LIVING IN KHABAROVSK KRAI

*Liguta V.F., the candidate of pedagogical sciences, professor,
Liguta A.V., the candidate of pedagogical sciences,
liguta01@mail.ru
Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs
Russia, Khabarovsk*

Annotation. In the work carried out the level of physical preparation of Nanai students of primary classes, representatives of indigenous small peoples of the North living in the Khabarovsk Krai was assessed. A total of 545 schoolchildren (279 boys and 266 girls) in grades 1-4 took part in the survey, whose average indicators of test exercises characterizing the development of certain physical qualities were compared with the standards of the Russian Federation. The indicators of strength endurance of muscles of hands, abdominal press, as well as flexibility of Nanai boys and girls relative to All-Russian standards have been exceeded. The low level of development of speed-force qualities, static force endurance of hand muscles, general endurance is noted in all age-sex groups of Nanai schoolchildren in comparison with the values of the standard. The study identifies ways to improve physical education in primary schools with Nanai children, using national traditional physical education.

Key words: primary classes, Nanai students, physical preparation.

На Дальнем Востоке России насчитывается 15 народностей Севера, 8 из них (нанайцы, ульчи, эвены, эвенки, орочи, удэгейцы, негидальцы, нивхи) проживают в Хабаровском крае. По их количеству край занимает третье место после Тюменской области и Республики Саха (Якутия). Среди аборигенов в крае наиболее многочисленной группой представлены нанайцы – 48,8%, эвенки – 20,6%, ульчи – 11,6% и нивхи – 9,5%.

В настоящее время у малочисленных народов Севера имеются все условия для возрождения национальной физической культуры. Народные традиции физического воспитания подрастающего поколения все больше интересуют ученых, педагогов, студентов, школьников. Эти традиции составляют большой пласт народной культуры которая стала востребованной малочисленными народностями Севера России [1,6].

Процесс обучения и воспитания в национальной школе, прежде всего, основывается на традициях народной педагогики и подготовки детей-северян к жизни и труду в условиях сурового климата. Народы Севера, проживающие в экстремальных климатических условиях, осуществляющих самобытную хозяйственно-промысловую деятельность и имеющие определенный уровень социально-экономического развития, создали в прошлом уникальную, неповторимую систему физического воспитания, тесно связанную с трудовым воспитанием и гармонично вписывающуюся в традиционный уклад жизни северных этносов. Она была настолько эффективна, выверена многими веками и поколениями, что сбоев в воспитательном процессе не давала [9,10].

Целью всего процесса воспитания молодого поколения у всех коренных малочисленных народов Севера являлось последовательное привлечение детей к бытовой и трудовой деятельности. При этом решались две основные задачи: подготовка ребенка с самого раннего возраста к самостоятельной трудовой жизни и приобщение его к традициям своего народа. Система физического и трудового воспитания являлась первостепенной, так как от нее зависело формирование физически крепкой, психологически стойкой и профессионально подготовленной личности [2,4,].

Необходимость всестороннего физического и трудового воспитания детей народов Севера определялась самой жизнью: окружающими природно-климатическими условиями, традиционными занятиями – оленеводством, охотой, рыбной ловлей.

Решение вопросов рационального и эффективного процесса физического воспитания в этнических школах требует учета особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей каждого этноса, генетически связанных с традиционными способами существования и жизнедеятельности в конкретных условиях окружающей среды. Как отмечают многие специалисты [2,5,7,8,11], при составлении учебных программ по физическому воспитанию необходим учет физического состояния, индивидуальных этнических потребностей и интересов детей, региональных особенностей среды обитания.

В связи с этим возникает необходимость в исследовании физической подготовленности школьников коренных малочисленных народов, проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях с учетом современных условий жизни.

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности учащихся-нанайцев начальной школы, проживающих в Хабаровском крае.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, протоколов тестирования уровня физической подготовленности учащихся-нанайцев начальной школы, проживающих в Хабаровском крае, методы математической статистики с используемой специальной компьютерной программы.

Исследование осуществлялось в Хабаровском крае в национальных нанайских школах сел Синда, Найхин, Дада, Даерга, Дубовый Мыс, Джари, Гаси, Маяк, Джонка, Троицкое, расположенных по обоим берегам среднего Амура, территории которых приравнены к Северным районам.

Физическая подготовленность учащихся-нанайцев оценивалась по показателям развития определенных двигательных способностей. Для характеристики скоростно-силовых качеств применялся прыжок в длину с места; для выносливости – бег на 1000 м; силовой выносливости мышц рук и живота – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание тела в вися на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине; характеристики гибкости и подвижности позвоночника и тазобедренных суставов – наклон вперед из положения сидя [3].

Всего в обследовании приняли участие 545 учащихся-нанайцев (279 мальчиков и 266 девочек) 1-4 классов (соответственно 7,8,9,10 лет), у которых нами обработаны и проанализированы осенние результаты тестовых упражнений.

Работа была выполнена в соответствии с программой мониторинга физической подготовленности школьников Хабаровского края.

Показатели развития физических качеств учащихся-нанайцев начальных классов в сравнении со стандартами РФ (%) представлены на рисунках 1,2,3.

Рассматривая средние показатели силовой выносливости мышц рук у мальчиков и девочек по отношению к стандарту, следует отметить, что их значения превышают установленные нормативы (рис. 1).

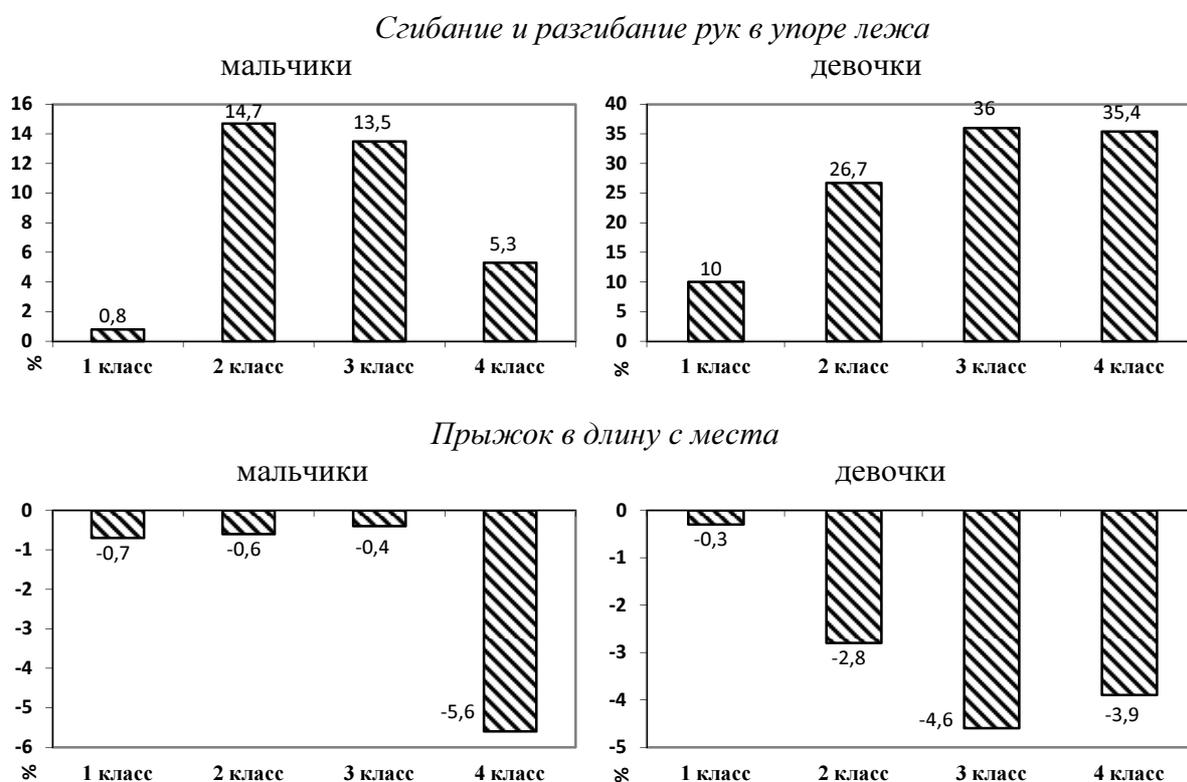


Рис. 1. Сравнение средних показателей силовой выносливости и скоростно-силовых качеств учащихся-нанайцев со стандартами (%)

В большей степени это характерно для мальчиков 2 классов и девочек 3-4 классов. Показатели скоростно-силовых качеств у мальчиков незначительно уступают общероссийским в возрасте 7-9 лет и у девочек 7 лет. Наибольшая разница исследуемых показателей зафиксирована у мальчиков 4 класса и у девочек 3-4 классов.

Показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса у нанайских школьников разных возрастно-половых групп превышают общероссийские нормативы. При этом с возрастом наблюдается постепенное увеличение этой разницы в сторону положительных значений (рис. 2).

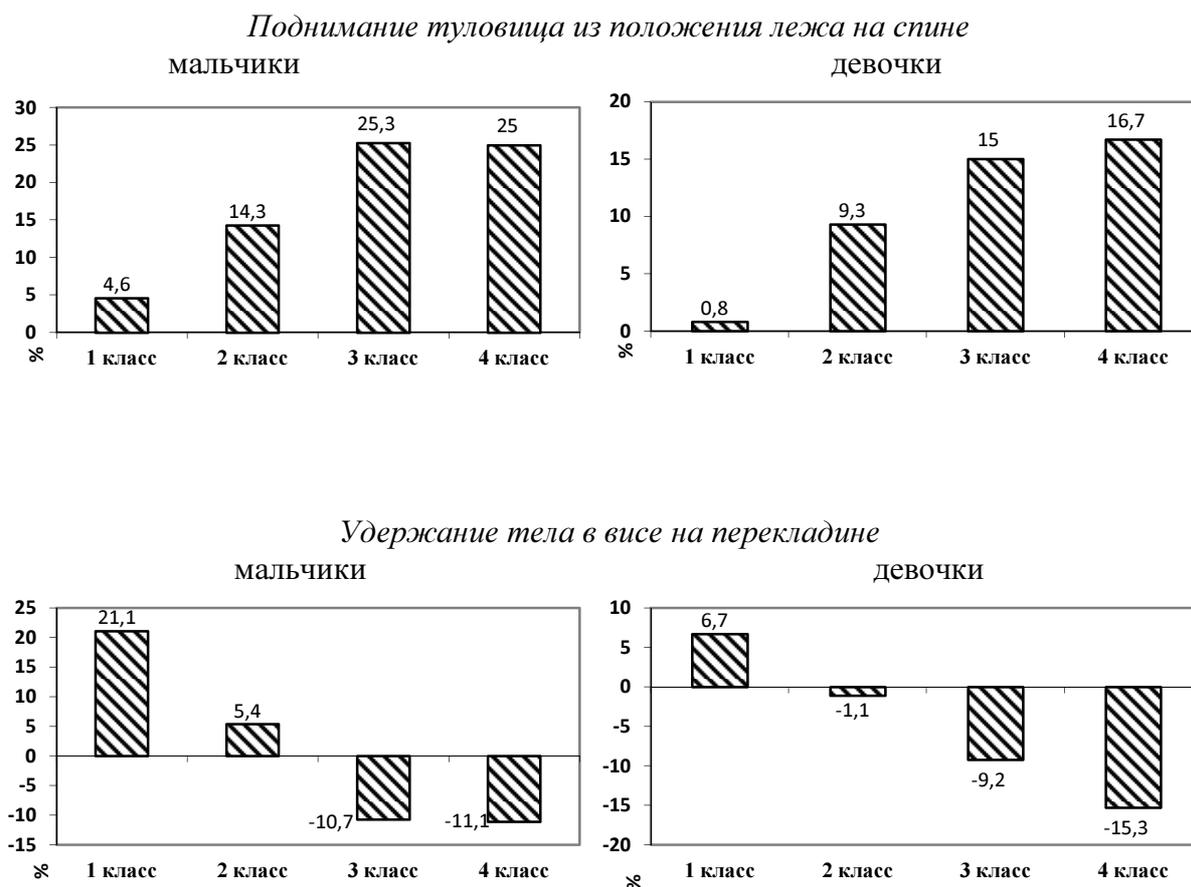


Рис. 2. Сравнение средних показателей силовой выносливости и скоростно-силовых качеств учащихся-нанайцев со стандартами (%)

Противоположная тенденция отмечается при рассмотрении показателей статической силовой выносливости мышц рук у учащихся-нанайцев. С возрастом происходит снижение общего уровня данного качества по отношению к стандарту.

Сравнивая средние показатели гибкости нанайских школьников с нормативами установлено, что данное качество развито намного лучше во всех возрастных группах (рис 3).

В то же время отмечается значительное отставание в развитии у нанайских школьников общей выносливости, особенно, это проявляется у мальчиков. Однако, проведенное исследование [7,8,10] общей выносливости школьников Хабаровского края в 90-х годах прошлого столетия в сравнении со стандартами показало, что у школьников северных районов, в том числе малочисленных коренных народов Севера, средние показатели данного качества были выше.

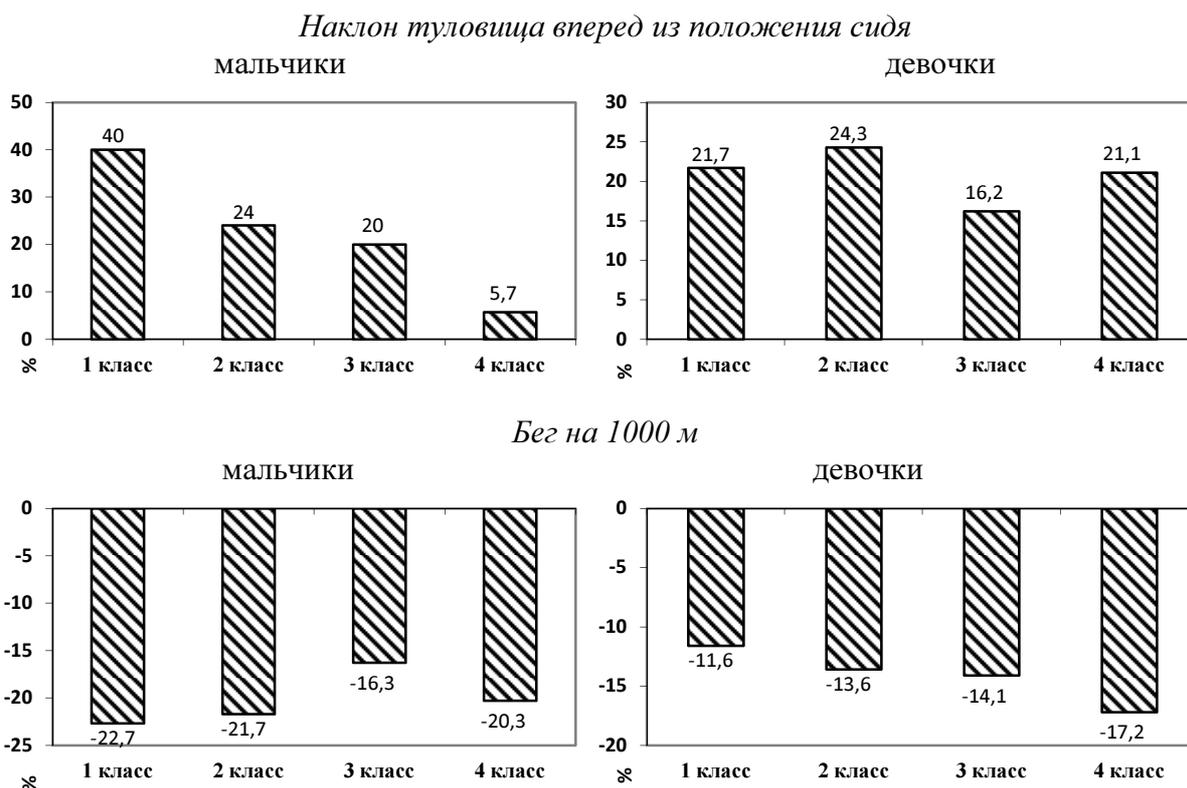


Рис. 3. Сравнение средних показателей гибкости и общей выносливости учащихся-нанайцев со стандартами (%)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что физическая подготовленность современных учащихся-нанайцев начальных классов несколько отличается от стандартов, как в сторону улучшения (превышают стандарты по силовой выносливости мышц рук и брюшного пресса, гибкости), так и в сторону ухудшения (уровень ниже стандарта – скоростно-силовых качеств, силовой статической выносливости мышц рук и общей выносливости).

Таким образом, исследование современного состояния физической подготовленности нанайских детей, обучающихся в начальных классах, показало недостаточный уровень развития физических качеств и уступает исторически сложившимся требованиям традиционной физической подготовленности нанайского народа. В первую очередь, по нашему мнению, это связано с прогрессирующим ограничением двигательной активности детей школьного возраста.

Полученные результаты указывают на необходимость поиска путей совершенствования образовательного процесса на уроках физической культуры в начальных школах, где обучаются нанайские дети, с использованием традиционных средств физического воспитания (закаливания, народных видов спорта, игр, самобытных физических упражнений), разработку научно-педагогических рекомендаций по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы среди школьников коренных малочисленных народов Севера.

Библиографический список:

1. Белобородова, Т.В. Интеграция традиционных игр удэгейцев в физическом воспитании учащихся начальной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Белобородова. – Тобольск, 2010. – 24 с.

2. Брит, М.В. Нанайские подвижные игры как средство психомоторного развития учащихся-нанайцев начальной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Брит. – Екатеринбург, 2005. – 23 с.

3. Вавилов, Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. П. Кокорина // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–63.

4. Лигута, В.Ф. Национальные виды спорта в системе физического воспитания школьников коренных малочисленных народов севера Дальнего Востока / В.Ф. Лигута // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы III Международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2006. – С. 290–292.

5. Лигута, В.Ф. Северное многоборье в системе физического воспитания школьников коренных народностей Приамурья / В.Ф. Лигута, В.В. Бельды // XIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса. Алматы: КазАСП, 2009. – С. 50–53.

6. Лигута, В.Ф. Физическая подготовленность нанайских школьников и их отношение к использованию национальных видов спорта и народных игр в процессе физического воспитания / В.Ф. Лигута // Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия), материалы всероссийской научной конференции с международным участием, (6-7 июля 2017 г.) /ФГБОУ ВО «Чурап. гос. ин-т физ. культуры и спорта»; под общ. ред. к. п.н. И. И. Готовцева. – Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. – С.208-212.

7. Мызан, Г.И. Двигательные способности школьников Хабаровского края : монография / Г.И. Мызан, Н.Н. Чекулаев. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2002. – 86 с.

8. Нестеров, В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков : учебное пособие / В.А. Нестеров. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2009. – 90 с.

9. Пономарев, В. В. Региональный подход к физкультурному образованию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Пономарев. – Омск, 2000. – 48 с.

10. Прокопенко, В. И. Физическая подготовленность нанайских школьников / В. И. Прокопенко, Г. И. Мызан // Физическая подготовленность населения Дальнего Востока. – Омск, 1985. – С. 67–68.

11. Прокопенко, В.И. Этнопедагогика народа ханты : физическое воспитание и игры: Учеб. пособие. / В.И. Прокопенко. – Екатеринбург: изд-во Урал. Ун-та. 2005. – 296 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ

*Метелица А.Н., преподаватель кафедры
спортивных дисциплин, metelitsa1985@mail.ru,*

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
Белоруссия, Гомель*

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся. Дана характеристика и представлены примеры учебных заданий педагогической технологии формирования целевой потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся. Представлен алгоритм управления технологическим процессом

формирования целевой потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся, позволяющий целенаправленно корректировать педагогический процесс.

Ключевые слова: физическая культура, потребностно-мотивационно-ценностная сфера, педагогическая технология, физкультурные потребности, учебные задания, алгоритм управления.

SOME ASPECTS OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF FORMING THE NEED-MOTIVATIONAL-VALUE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Aliaksandr Nikolaevich Miatselitsa, teacher of department of sport disciplines, metelitsa1985@mail.ru, Educational institution «Francisk Skarina Gomel state University», Belarus, Gomel

Abstract. The article is devoted to the problem of forming the need-motivational-value sphere of physical culture of students. The article also includes the characteristic and examples of educational tasks of pedagogical technology of forming the target need-motivational-value sphere of physical culture of students. The algorithm is given for managing the technological process of forming the target need-motivation-value sphere of physical culture of students, which allows to correct the pedagogical process purposefully.

Key words: physical culture, need-motivation-value sphere, pedagogical technology, physical needs, learning tasks, control algorithm.

Введение. В современном обществе одной из значимых проблем является значительное снижение двигательной активности у детей, подростков и студентов, что отрицательно сказывается на формировании их физической культуры (ФК).

Отметим, что в функциональном отношении ФК позволяет человеку в различных условиях окружающей его среды осуществлять адекватную двигательную деятельность.

В связи с чем в учреждениях образования при организации различных форм физического воспитания следует большое внимание уделять формированию важнейшего элемента ФК учащихся которым является потребностно-мотивационно-ценностная сфера (ПМЦС), поскольку уровень ее сформированности напрямую определяет их активность и заинтересованность в осуществлении физкультурно-спортивной деятельности [3; 4; 6; 10].

Между тем анализ научно-методической литературы посвященной данной проблеме позволил выявить существующее в педагогической теории и практике главное противоречие:

– между необходимостью формирования ПМЦС ФК учащихся и отсутствием научно-обоснованной педагогической технологии ее формирования.

Целью нашего исследования стала разработка педагогической технологии формирования целевой ПМЦС физической культуры учащихся.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, теоретическое моделирование.

Результаты исследования.

В научной литературе относительно определения понятия “Педагогическая технология” существует много различных трактовок [1; 2; 5].

По В. А. Сластенину, педагогическая технология – это строго научное проектирование и точное воспроизведение гарантирующих успех педагогических

действий [5].

В соответствии с нашим определением педагогическая технология представляет собой высокоэффективную методику построения по принципу непрерывной обратной связи [7].

В основу разработки педагогической технологии формирования целевой ПМЦС ФК учащихся нами положены следующие теоретико-методические основания: положения теории деятельности, представления о структуре и содержании целевой ПМЦС ФК человека, представления о сущности педагогического процесса, положения теории мотивации, положения теории управления, положения педагогической теории, представление о педагогической технологии, положения педагогической метрологии и математической статистики [8].

Педагогическая технология формирования целевой ПМЦС ФК учащихся состоит из следующих структурных элементов:

- описания объекта педагогических воздействий;
- описания педагогической цели и соответствующих ей задач;
- методики контроля за ходом и результатами педагогического процесса;
- описания системы педагогических воздействий и педагогических ситуаций в которых педагогическая технология применяется;
- описания алгоритма управления педагогическим процессом и системы корректировки педагогических воздействий.

Следует отметить, что педагогическая технология формирования целевой ПМЦС ФК учащихся, прежде всего, разработана на основе деятельностного подхода. В соответствии с которым включение учащихся в различные формы, виды и направления физкультурно-спортивной деятельности является обязательным условием формирования у них целевой ПМЦС ФК.

Таким образом в соответствии с деятельностным подходом была разработана система физических и интеллектуальных учебных заданий направленных на формирование целевой ПМЦС ФК учащихся, выполняемых преимущественно игровым и соревновательным методами.

Все учебные задания были разработаны в соответствии со структурой теоретической модели целевой ПМЦС ФК человека. Данная модель в структурном отношении состоит из семи физкультурных потребностей: в физкультурной деятельности, в двигательных умениях и навыках, в физической подготовленности, в физкультурных знаниях, в физкультурном мышлении, в физкультурной среде и телесности [6]. С учетом данной структуры было разработано семь групп учебных заданий, а именно:

- задания, направленные на формирование потребности в физкультурной деятельности (ПФД);
- задания, направленные на формирование потребности в двигательных умениях и навыках (ПДУ);
- задания, направленные на формирование потребности в физической подготовленности (ПФП);
- задания, направленные на формирование потребности в физкультурных знаниях (ПФЗ);
- задания, направленные на формирование потребности в физкультурном мышлении (ПФМ);
- задания, направленные на формирование потребности в физкультурной среде (ПФС);
- задания, направленные на формирование потребности в телесности (ПТ).

Задания, направленные на формирование ПФД предполагают включение

учащихся в различные виды и направления физкультурно-спортивной деятельности (футбол, волейбол, подвижные игры, легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивная борьба и т. д.). Также на формирование ПФД значительное влияние оказывает демонстрация (наглядная, словесная) лучших образцов физкультурной деятельности.

К заданиям, направленным на формирование ПФП относятся физические упражнения, выполнение которых связано со значительным проявлением физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты) и их различных сочетаний. Примерами таких упражнений могут быть: подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз, бег на время, прыжки через скакалку на максимальное количество раз и т. д.

К заданиям, направленным на формирование ПДУ относятся физические упражнения, требующие при их выполнении соблюдения правильных параметров техники. К таким заданиям можно отнести: технически правильное выполнение кувырка вперед, технически правильное выполнение броска баскетбольного мяча в кольцо способом двумя руками от груди, технику выполнения стойки на голове и руках и т. д.

К заданиям, направленным на формирование ПФЗ относятся интеллектуальные упражнения, выполнение которых связано как с получением, так и с последующим использованием различных физкультурных знаний (теоретических, практических и методических). Примерами таких заданий могут быть: подготовка доклада или реферата на физкультурную тематику и последующая их публичная защита, ответы на вопросы, поиск в специальной литературе или в сети интернет той или иной теоретической информации и др.

К заданиям, направленным на формирование ПФМ относятся интеллектуальные упражнения, при выполнении которых возникает необходимость в использовании мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации и др. Примером таких заданий являются: анализ техники выполнения длинного кувырка вперед, написание сочинения или изложения на физкультурную тематику, разработка новой подвижной игры и др.

К заданиям, направленным на формирование ПФС могут относиться как интеллектуальные, так и физические упражнения, при выполнении которых используется спортивный инвентарь, спортивное оборудование, спортивные сооружения, спортивная одежда и атрибутика. Примером таких заданий могут быть: уборка или подготовка к предстоящему занятию спортивного зала или спортивной площадки, оказание помощи педагогу при проведении занятия или физкультурно-спортивного мероприятия, разработка или ремонт спортивного инвентаря или оборудования, распределение учащихся на отдельные группы для выполнения совместных действий и др.

Задания, направленные на формирование ПТ могут быть связаны с измерением различных антропометрических показателей тела (роста, веса, окружности грудной клетки и др.). Такие задания также могут быть связаны с наблюдением и коррекцией своей осанки, с изучением строения тела и расположением мышц и др.

В таблице в качестве примера представлены некоторые учебные задания из каждой группы заданий разработанных для педагогической технологии формирования целевой ПМЦС ФК учащихся.

Примеры учебных заданий из каждой группы заданий используемых для формирования целевой ПМЦС ФК учащихся

Пример задания для формирования потребности в физической деятельности	
Цель	Формирование потребности в физической деятельности
Средства	Физические упражнения в игровой деятельности
Методы	Игровой и соревновательный методы
Содержание задания	Учащимся предлагается принять участие в турнире по футболу. Они делятся на три команды. Две команды играют, третья в это время «болеет» за играющих. Игра продолжается пять минут или до двух голов. Команда, пропустившая два мяча, выходит из игры и ее место занимает третья команда. Если в течение пяти минут командам не удалось забить по два мяча, то победа определяется по пенальти. Всего проводится 10 матчей. Побеждает команда, которая одержала больше всего побед.
Способы мотивации	Использование игрового и соревновательного методов
Критерий успешности	Желание играть в футбол
Пример задания для формирования потребности в двигательных умениях и навыках	
Цель	Формирование потребности в двигательных умениях и навыках
Средства	Физические упражнения
Методы	Соревновательный
Содержание задания	Учащиеся делятся на две команды. Им предлагается технически правильно выполнить два кувырка вперед слитно. За правильное выполнение упражнения учащемуся начисляется «2» балла. За выполнение упражнения с незначительными ошибками – «1» балл. В случае невыполнения упражнения или выполнения его с грубыми ошибками – «0» баллов. Побеждает команда, набравшая в сумме наибольшее количество баллов.
Способы мотивации	Соревновательный метод, оценивание учащихся, словесные поощрения
Критерий успешности	Желание технически правильно выполнять два кувырка вперед слитно
Пример задания для формирования потребности в физической подготовленности	
Цель	Формирование потребности в физической подготовленности
Средства	Физические упражнения
Методы	Соревновательный метод
Содержание задания	Учащимся предлагается на время пробежать 30 метровую дистанцию. По результату бега, учащиеся ранжируются.

	Задание повторяется 2 раза. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнения.
Способы мотивации	Использование соревновательного метода, ранжирование учащихся
Критерий успешности	Желание пробежать 30 метров быстрее всех
Пример задания для формирования потребности в физкультурных знаниях	
Цель	Формирование потребности в физкультурных знаниях
Средства	Интеллектуальные упражнения
Методы	Соревновательный
Содержание задания	<p>Учащимся предлагается пройти тест, состоящий из пяти вопросов и четырех вариантов ответов на каждый из них. Вопросы теста направлены на определение знаний терминов, используемых на занятиях акробатикой и гимнастикой. Необходимо из предложенных вариантов ответов выбрать единственно верный и подчеркнуть его. За каждый правильный ответ учащийся получает один балл. На выполнение задания отводится 5 минут.</p> <p>1. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг за другом? а) интервал; б) смыкание; в) колонна; г) шеренга.</p> <p>2. Как называется положение тела, при котором плечевые суставы находятся выше точек опоры? а) сед; б) наклон; в) вис; г) упор.</p> <p>3. Как правильно называется положение тела, из которого начинается выполнение упражнения? а) начальное положение; б) исходное положение; в) привычное положение; г) стартовое положение.</p> <p>4. Как называется расстояние между занимающимися, стоящими в шеренге? а) дистанция; б) ширина; в) длинна; г) интервал.</p> <p>5. Как называются упражнения, позволяющие организованно и целесообразно размещать занимающихся в спортивном зале? а) общеразвивающие; б) строевые; в) специальные; г) подготовительные.</p> <p>Победу одерживают учащиеся, которые правильно ответили на все вопросы.</p>
Способы мотивации	Использование соревновательного метода, оценивание учащихся
Критерий успешности	Желание знать термины, используемые на занятиях по акробатике и гимнастике
Пример задания для формирования потребности в физкультурном мышлении	
Цель	Формирование потребности в физкультурном мышлении
Средства	Интеллектуальные упражнения

Методы	Опрос, диалог
Содержание задания	<p>Педагог предлагает учащимся объяснить смысл следующих пословиц:</p> <ul style="list-style-type: none"> – кто не болел, тот здоровью цены не знает; – не везде сила – где уметь, а где – и терпенье; – не силой дерутся, а умением; – чистота – залог здоровья; – хочу – половина могу; – главное соревнование – борьба с самим собой; – каждый кузнец своего здоровья; – самая эффективная тренировка – это соревнование; – что ты делаешь к тому и готовишься и др. <p>За правильное объяснение пословицы учащийся получает одно очко. Победитель определяется по наибольшему количеству полученных очков.</p>
Способы мотивации	Словесные поощрения, оценивание учащихся
Критерий успешности	Желание понимать смысл пословиц и уметь его объяснить
Пример задания для формирования потребности в физкультурной среде	
Цель	Формирование потребности в физкультурной среде (социальной)
Средства	Самооценивание
Методы	Самооценивание, оценивание
Содержание задания	<p>Педагог по окончании занятия предлагает учащимся проанализировать и оценить по пятибалльной системе свою деятельность с учетом таких показателей как дисциплинированность, добросовестность, мотивированность. Учащиеся по очереди выходят из строя и объявляют результат самооценки. Группа хором выражает свое отношение к результату самооценки возгласами «Да», «Нет».</p>
Способы мотивации	Самооценка, оценивание
Критерий успешности	Желание быть полезным членом физкультурной группы, завоевать авторитет у товарищей
Пример задания для формирования потребности в телесности	
Цель	Формирование потребности в телесности
Средства	Самооценивание
Методы	Оценивание, сравнение
Содержание задания	<p>В начале занятия после построения в колонну педагог оценивает по пятибалльной шкале осанку каждого учащегося и сравнивает ее с самооценкой ученика.</p>
Способы мотивации	Оценивание и самооценивание
Критерий успешности	Желание иметь правильную осанку

Особенностью заданий направленных на формирование целевой ПМЦС ФК является использование педагогом различных способов внешней мотивации учащихся. В этих целях использовались: игровой и соревновательный методы, ранжирование и оценивание учащихся по результатам их учебной деятельности, словесные поощрения, музыкальное сопровождение и др.

При этом не исключено использование и других способов внешней мотивации учебной деятельности учащихся, выбор которых может зависеть как от профессионального опыта педагога, так и организационно-управленческих условий созданных в конкретном учреждении образования.

На учебных занятиях подбор заданий из каждой группы заданий осуществляется на основе алгоритма управления технологическим процессом формирования целевой ПМЦС ФК учащихся (рисунок) [7].

Представленный на рисунке алгоритм позволяет вносить в педагогический процесс необходимые коррекции в соответствии с результатами диагностики состояния целевой ПМЦС ФК учащихся.

Из рисунка следует, что алгоритм начинается с диагностики уровней сформированности всех целевых физкультурных потребностей, каждая из которых может иметь 5 уровней. Цель педагогической технологии формирования ПМЦС физической культуры учащихся считается достигнутой, если уровень сформированности каждой физкультурной потребности станет целевым. Если уровень сформированности какой-либо физкультурной потребности менее 5, то педагог предлагает учащимся выполнить учебные задания (УЗ) из соответствующей группы заданий. Например, если уровень сформированности потребности в физкультурной деятельности составил от $d = 0$ до $d = 4$, то используются задания $\Phi Д_1 - \Phi Д_n$. Аналогичным образом необходимо поступать при формировании всех целевых физкультурных потребностей.

Таким образом, достигается непрерывная обратная связь, без которой педагогическая технология не может существовать и тем более претендовать на то чтобы она называлась «технологией» в соответствии с предъявляемыми к ним современными требованиями.

В заключении, следует отметить, что педагогическая технология формирования целевой ПМЦС физической культуры учащихся в экспериментальных условиях прошла успешную апробацию и была внедрена в образовательный процесс ГУО «Специализированный лицей при Университете гражданской защиты МЧС Республики Беларусь» [9].

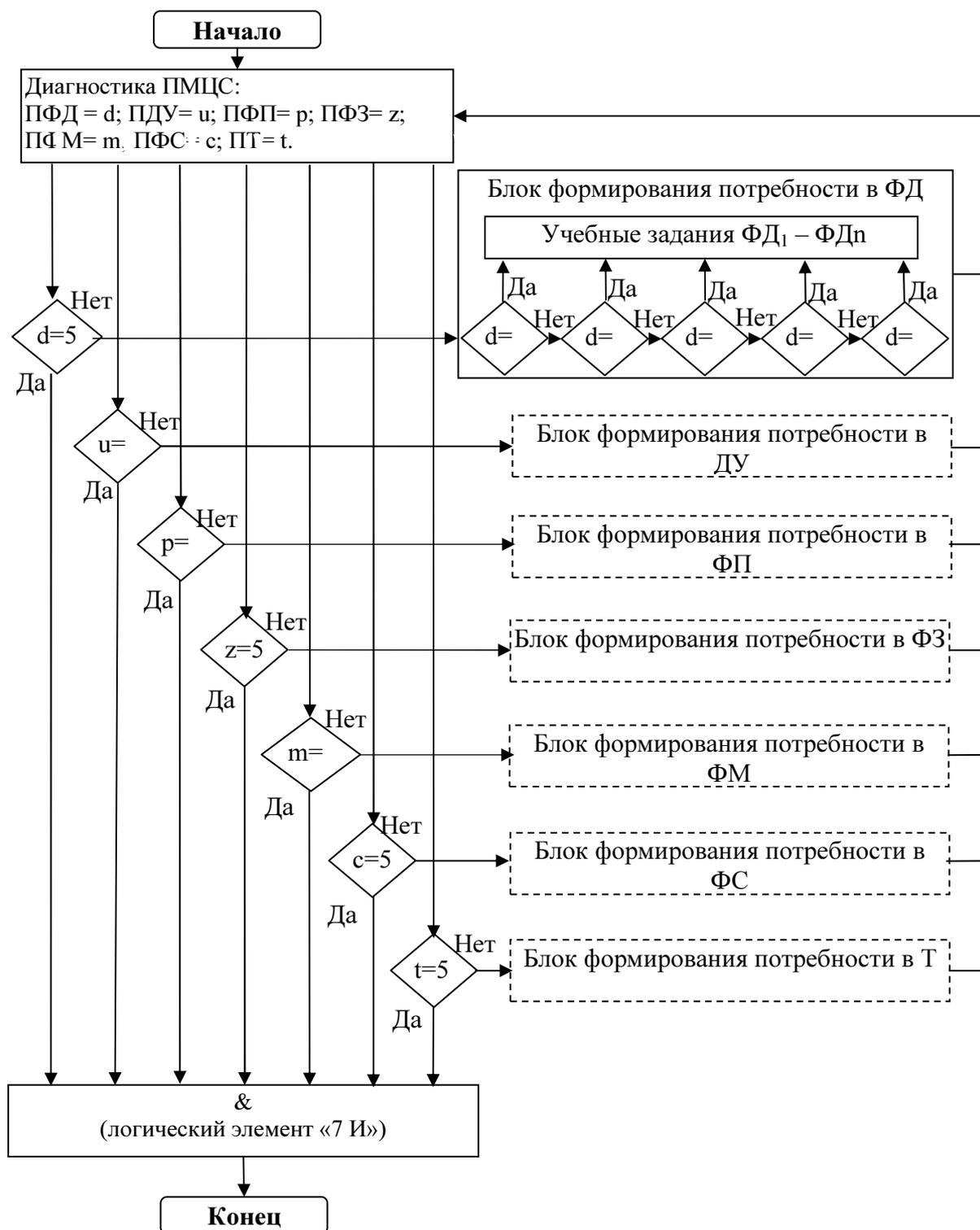


Рисунок – Алгоритм управления технологическим процессом формирования целевой ПМЦС физической культуры учащихся

Выводы.

1. Формирование ПМЦС ФК учащихся является важнейшей педагогической задачей, успешное решение которой во многом зависит от разработки соответствующей научно-обоснованной педагогической технологии.

2. Педагогическая технология определяется как высокоэффективная методика, построенная по принципу непрерывной обратной связи. Педагогическая технология

должна состоять из следующих структурных элементов: описания объекта педагогических воздействий, педагогической цели и соответствующих ей задач, методики контроля за тем как проходит педагогический процесс и его результатами, системы педагогических воздействий и педагогических ситуаций в которых педагогическая технология применяется, алгоритма управления педагогическим процессом и системы корректировки педагогических воздействий.

3. Средствами формирования ПМЦС ФК учащихся являются физические и интеллектуальные упражнения, представленные в виде учебных заданий и выполняемые преимущественно игровым и соревновательным методами. Учебные задания, направленные на формирование целевой ПМЦС физической культуры учащихся разработаны в соответствии с ее структурой и включают в себя семь групп.

4. Важным структурным элементом педагогической технологии формирования целевой ПМЦС ФК учащихся является алгоритм управления технологическим процессом. С помощью данного алгоритма педагог может корректировать педагогический процесс с тем, чтобы параметры значений реального состояния ПМЦС ФК учащихся приблизились к параметрам значений целевого состояния.

Библиографический список:

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 190 с.

2. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

3. Масалова, О. Ю. Концепция формирования ценностных отношений студентов к физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / О. Ю. Масалова. – М., 2014. – 624 л.

4. Матвеев, В. С. Педагогическая технология формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студентов / В. С. Матвеев, А. А. Свирид, Л. А. Матвеева // Учен. зап. ун-та П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11. – С. 90–94.

5. Селевко, Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2 т. / Г. К. Селевко. – М. : Науч.-исслед. ин-т шк. технологий, 2006. – Т. 1. – 816 с.

6. Старченко, В. Н. Структурно-содержательная модель целевой потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры человека и методика ее диагностики / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та. – 2017. – № 2. – С. 106–113.

7. Старченко, В. Н. Педагогическая технология формирования потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Пед. наука и образование. – 2018. – № 2. – С. 42–49.

8. Старченко, В. Н. Теоретико-методические основания разработки педагогической технологии формирования потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Журн. Белорус. гос. ун-та. Журналистика. Педагогика. – 2018. – № 1. – С. 116–124.

9. Старченко, В. Н. Результаты апробации педагогической технологии формирования потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Пед. наука и образование. – 2019. – № 1 (26). – С. 45–53.

10. Физкультурные потребности, мотивы и ценности учащихся 11-х классов в контексте формирования физической культуры нации / В. Н. Кряж [и др.] // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по

физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр. 2010 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. К. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – С. 211–214.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Певицына Л.М. кандидат педагогических наук, доцент, pevitza_lm@mail.ru
ГБУ ДПО РО «Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной
переподготовки работников образования»
Россия, Ростов-на-Дону*

Аннотация. Статья посвящена некоторым проблемам и путям достижения качества общего образования по физической культуре. Качество образования рассматривается в единстве содержания, процесса и результата. Содержание общего образования по физической культуре представлено информационным, операциональным и процессуально-мотивационным компонентами физкультурной деятельности. Существует ряд проблем в реализации содержания общего образования по физической культуре, связанных с организационно-педагогическими и организационно-административными факторами. Несовершенство мониторинговых систем оценки качества процессов и результатов общего образования по физической культуре требуют коррекции и дополнения. Результаты апробации единых федеральных оценочных материалов оценки компетенций учителей физической культуры выступают пусковым механизмом для совершенствования системы профессионального и дополнительного профессионального образования, в том числе на региональном уровне.

Ключевые слова: качество, образование, физическая культура.

PROBLEMS AND WAYS TO ACHIEVE THE QUALITY OF GENERAL EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE

*Pavicini L. M. candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, pevitza_lm@mail.ru
SBU DPO RO «Rostov Institute of advanced training and professional retraining of
educational workers»
Russia, Rostov-on-Don*

Annotation. The article is devoted to some problems and ways to achieve the quality of General education in physical culture. The quality of education is considered in the unity of content, process and result. The content of General education in physical culture is represented by information, operational and procedural-motivational components of physical activity. There are a number of problems in the implementation of the content of General education in physical culture, related to organizational and pedagogical and organizational and administrative factors. Imperfection of monitoring systems for assessing the quality of processes and results of General education in physical culture requires correction and additions. The results of testing the unified Federal assessment materials for assessing the competence of physical education teachers act as a trigger for improving the system of professional and additional professional education, including at the regional level.

Keywords: quality, education, physical culture.

Качество выступает основополагающей категорией и целью функционирования современной системы образования. Сегодня актуальным является рассмотрение проблем, препятствующих достижению качества образования, и путей разрешения этих проблем.

Качество результата образования определяется качеством его содержания и процесса. При этом качество образования по физической культуре обеспечивают внешние (по отношению к образовательному процессу) организационно-административные и внутренние организационно-педагогические факторы [1].

Ключевым компонентом общего образования является его содержание, которое конкретизируется в содержании учебных программ по предметам, основополагающим требованием к качеству которых, выступает наличие в них фундаментального ядра - знаний о природе, человеке, технике, обществе, накопленный социальный опыт и перспективный социальный заказ.

Под содержанием образования И.Я. Лернер и М.Н. Скаткин понимают педагогически адаптированную систему элементов: знания, умения и навыки, опыт творческой деятельности и опыт эмоционально-волевого отношения, усвоение которых призвано обеспечить формирование всесторонне развитой личности. Каждый из четырёх элементов, отмечают авторы, выполняет свою специфическую, не подменяемую другими, функцию в развитии личности. Предшествующие элементы могут существовать отдельно от последующих, хотя каждый последующий невозможен без предшествующих. Взаимосвязь элементов социального опыта выражается и в том, что усвоение каждого из них влияет на уровень и качество усвоения других элементов [6].

Знания в области структурирования содержания образования, а также инновационные концепции образования в сфере физической культуры ученых: Александровой Е.А., Бальсевича В.К., Быховской И.М., Виленского М.Я., Лубышевой Л.И., Лукьяненко В.П., Лотоненко А.В., Ляха В.И., Манжелей И.В., Матвеева А.П., Мейксон Г.Б., Столярова В.И. и др., привели к тому, что в условиях требований ФГОС общего образования, качество содержания учебных программ (авторских и примерной) по предмету «Физическая культура» представлено тремя системно взаимосвязанными между собой компонентами физкультурной деятельности (разделами): 1. «Знания о физической культуре» (информационный); 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный) и 3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный).

Для качественного освоения содержания общего образования по физической культуре группой авторов (Барышников В.Я. и др., Винер И.А. и др., Лях В.И., Матвеев А.П., Петрова Т.В. и др., Погадаев Г.И., Шишкина А.В. и др., Лисицкая Т.С. и Новикова Л.А., Шаулин В.Н. и др.) разработаны учебно-методические комплексы (УМК). В УМК входят учебники, программы и методические пособия, изданные в АО «Издательство «Просвещение», ООО «Русское слово-учебник», ООО «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ», ООО «ДРОФА», ООО «Издательство Астрель», ООО «Развивающее обучение» и Издательстве «Академкнига/Учебник». Все перечисленные авторы УМК включены, а некоторые возвращены, после удаления, в федеральный перечень учебников[4, 5].

Вместе с тем, девятнадцатилетний опыт работы в должности методиста по физической культуре регионального института повышения квалификации, подтверждает наличие проблемной ситуации, связанной с тем фактом, что учителями физической культуры не проводятся уроки по темам из первого и второго разделов учебной программы. А анализ содержания рабочих программ учителей по физической

культуре, подтверждает, что темы из первого и второго разделов программы, зачастую, не вносятся в календарно-тематическое планирование.

Однако, только в совокупности и единстве трёх разделов программы «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и «Физическое совершенствование» можно говорить о полноценном, качественном образовательном процессе по физической культуре, стремящемся к достижению поставленной цели – формированию физической культуры личности обучающихся, как «ведущей целеполагающей установки в системе физкультурного образования» [2].

При этом, в практике можно наблюдать ситуацию, когда учитель физической культуры дробит содержание образования в зависимости от состояния здоровья обучающихся или уровня их способностей по предмету. Например, учитель использует только учебник по физической культуре в работе с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, поясняя данный факт тем, что этой категории обучающихся «противопоказана» физическая нагрузка. Одновременно учебник применяется только в работе с обучающимися, проявляющими повышенные способности по предмету и участвующими в предметной олимпиаде. При этом большая часть обучающихся, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, и не проявляющих повышенных способностей, не получают возможность изучать учебник по предмету, либо осваивают его содержание самостоятельно только в форме домашних заданий.

Подобное произвольное «усечение» содержания образования по физической культуре не даёт ни одной категории обучающихся целостного представления о физической культуре как феномене культуры. Преподавание, которое опирается лишь на один из элементов содержания образования, таковым, по сути, не является и формирует либо знаниевую либо «телесную дееспособность» обучающихся. Это идёт в разрез с установками ФГОС общего образования на повышение его качества и достижение новых образовательных результатов, под которыми понимаются «приращения» в личностных ресурсах обучаемых, их личностное развитие. При этом личностное развитие предполагает внутренние изменения в психике, сознании, мышлении, ценностях, потребностях, мотивах и т.д. соответственно и его результаты должны проявляться в изменениях всех основных сфер личности: ценностно-мотивационной, эмоционально-волевой, деятельностно-поведенческой.

Такое удаление элементов (разделов) на уровне учебного материала программы приводит к процессу разбалансирования на последующих уровнях содержания образования (по В.В. Краевскому и И.Я. Лернеру). На уровне совместной деятельности – преподавания и учения; и на уровне, где проектируемое содержание образования становится достоянием каждого ученика, частью структуры личности [3].

Однако такую проблемную ситуацию, вряд ли можно отнести лишь к компетенции учителей физической культуры. Несомненно, причина и пути её решения имеют системный характер. И прежде, всего, необходимо обратить внимание на уровень организационно-управленческих решений и действий, которые отнесены, в первую очередь, к компетенции федеральных органов управления в сфере образования.

Одним из фактов, который отчетливо демонстрирует, что учебный предмет «Физическая культура» находится на «особом положении» среди школьных предметов, является тот факт, что, он не включен ни в государственную итоговую аттестацию, ни единый государственный экзамен. Вместе с тем, предмет является обязательным учебным предметом базисного учебного плана любого общеобразовательного учреждения страны, преподаваемым с 1 по 11 класс в количестве от 2 до 3 уроков в неделю, однако не состоит ни в группе экзаменационных обязательных учебных предметов, ни в группе экзаменационных учебных предметов по выбору. Такое

положение вызывает вопрос: «А можно ли отнести предмет «Физическая культура» к обязательным школьным учебным предметам?»

Утвердительный ответ давно заявлен и звучит от учёных и специалистов в сфере физкультурного образования. Хотелось бы такой же твёрдой позиции от учителей других учебных предметов, руководителей образовательных организаций, специалистов муниципальных отделов образования, представителей органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих государственное управление в сфере образования, от Министерства просвещения РФ.

Вместе с тем, одна из инициатив бывшего министра просвещения РФ Васильевой О.Ю., которая до сих пор не снята с повестки, была связана с очередной отменой оценок по физической культуре в школе. В сложившейся ситуации у самих учителей физической культуры всё чаще возникают сомнения, и всё чаще они задают себе вопрос о статусе, важности и нужности преподаваемого ими предмета и реализуемой профессиональной деятельности. Печальнее всего, что такие сомнения, по словам учителей физической культуры, открыто или опосредованно всё чаще проявляют родители обучающихся.

Нам думается, что введение системы государственной оценки уровня освоения выпускниками основного общего и среднего общего образования содержания образовательных программ по физической культуре, будет способствовать повышению статуса учебного предмета и ответственности за качество его содержания, процесс его преподавания и результат его освоения у всех субъектов образования: обучающихся, родителей (законных представителей), учителей и руководителей образования всех уровней.

Обращаясь к системе оценки качества образования по физической культуре, необходимо отметить, что Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки совместно с АО «Издательство «Просвещение» в апреле 2019 года впервые было организовано национальное исследование качества образования (НИКО) по физической культуре. В соответствии с письмом Рособнадзора от 22.03.2019 года № 13-117, в исследовании была задействована репрезентативная выборка обучающиеся 6 и 10 классов общеобразовательных организаций из 31 субъекта Российской Федерации.

Подведены результаты исследования, проанализированы преимущества и недостатки диагностических материалов, а также сделаны выводы об уровне учебных достижений обучающихся. Так, пленарный доклад доктора педагогических наук, профессора Московского городского педагогического университета А.П. Матвеева на межрегиональной научно-практической конференции «Реализация концепций преподавания учебных предметов «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура» средствами УМК нового ФПУ» в городе Анапе в сентябре 2019 года был посвящен результатам НИКО по физической культуре. Одним из выводов, сделанных докладчиком, был вывод о том, что, к сожалению, предложенные задания не содержали контроля знаний по физической культуре, а задания, которые предусматривали проявление некоторого творчества, самостоятельной физкультурной деятельности обучающихся, вызвали у них наибольшие затруднения.

Одновременно в декабре 2019 года Департаментом государственной политики в сфере оценки качества общего образования Министерства просвещения РФ (письмо от 05.12.2019 № 04-1385) было объявлено проведение мониторинга «в целях объективной оценки деятельности общеобразовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и (или) среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура»». Познакомившись с критериями и показателями мониторинга, мы увидели, что они касаются изучения:

- уровня обеспеченности образовательного процесса спортивным оборудованием и инвентарём в соответствии с видами спорта и вариативным оборудованием, а также наличия кабинета учителя физической культуры;
- количества учебных часов, выделенных на урок физической культуры и внеурочную деятельность спортивно-оздоровительной направленности;
- наличия осваиваемого в рамках программы по предмету «Физическая культура» раздела «Плавание»;
- количества обучающихся, отнесённых к основной, подготовительной и специальной («А» и «Б») медицинским подгруппам, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей с инвалидностью;
- количества обучающихся с низким, средним и высоким уровнем физической подготовленности;
- количества обучающихся, участвующих в предметной олимпиаде и соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровней;
- количества учителей физической культуры, и из них, имеющих профессиональное образование в области физической культуры и спорта, высшее и среднее профессиональное образование, а также имеющих высшую и первую квалификационные категории;
- количества травм, полученных на занятиях физической культурой и спортом.

В заключении мониторинга респондентам дается возможность высказать предложение по тому, какие образовательные модули по видам спорта используются в примерной рабочей программе по физической культуре. Можно увидеть, что в программе мониторинга доминируют количественные характеристики и отсутствуют критерии и показатели, связанные с изучением качества содержания общего образования по учебному предмету «Физическая культура», то, что было заявлено в цели данного мониторинга. На наш взгляд, необходимо, чтобы в мониторинг были включены пункты, связанные с изучением:

- обеспеченности общеобразовательной организации учебниками по физической культуре, их современности и соответствия федеральному перечню;
- содержания и структуры рабочих программ по физической культуре и их соответствия содержанию рекомендуемых УМК;
- наличия и содержания вариативных (региональных, этнокультурных) модулей в рабочих программах по физической культуре;
- приоритетов в выборе авторов УМК на трёх уровнях общего образования и наличия преемственности в выборе авторских линий УМК;
- наличия в общеобразовательных организациях учебных площадей (спортивных залов) для комфортного и безопасного проведения 3 уроков физической культуры в неделю в каждом классе с учётом внеурочных занятий и занятий по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности, в т.ч. с обучающимися специальной медицинской группы и с ОВЗ;
- наличия учебных аудиторий для преподавания уроков по темам из разделов программы «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности»;
- обеспеченности учителей учебно-методическими пособиями и периодическими изданиями по физической культуре и спорту;
- доступности и качества в общеобразовательной организации (а также в муниципальном и региональном образовании) консультационно-методической службы по вопросам физического воспитания;

- наличия инновационных образовательных проектов развития общеобразовательной организации в сфере физического воспитания, социализации и оздоровления обучающихся;
- осуществления в общеобразовательной организации медицинского обслуживания, поддержки и сопровождения системы физического воспитания;
- востребованности у учителей физической культуры в профессиональном повышении квалификации, в т.ч. по вопросам организации инклюзивного образования по физической культуре;
- востребованности в профессиональной переподготовке учителей физической культуры в т.ч. на квалификацию «учитель адаптивной физической культуры»;
- активности и результативности участия учителей физической культуры в профессиональных конкурсах муниципального, регионального и всероссийского уровней;
- наличия в общеобразовательных организациях, муниципальных и региональных системах образования механизмов морального и материального стимулирования учителей физической культуры, транслирующих инновационные педагогические практики;
- качества освоения обучающимися полноценного комплексного содержания общего образования по физической культуре, с учётом всех элементов (разделов) программного материала и требований ФГОС общего образования;
- соотношения обучающихся, осваивающих содержание общего образования по физической культуре на базовом («ученик научится») и повышенном («ученик получит возможность научиться») уровнях и т.д.

Необходимо, чтобы подобная полноценная система мониторинга качества содержания общего образования по физической культуре осуществлялась не только по инициативе Минпросвещения РФ, но и стала постоянно действующим направлением в деятельности региональных, муниципальных органов образования и общеобразовательных организаций, а также организационно-методических служб и предметно-профессиональных объединений всех уровней.

Возвращаясь к сфере ответственности и компетенции учителя физической культуры за качество содержания общего образования по физической культуре, необходимо отметить, востребованность в высоком уровне самосознания, самодисциплины, активности и мотивации самого педагога к непрерывному профессиональному развитию. Стремлению к саморазвитию учителя будет способствовать система объективных и субъективных условий. Некоторые из объективных условий были названы выше. К субъективным условиям можно отнести овладение педагогом механизмами профессиональной рефлексии. Психологический приём, способствующий погружению педагога в состояние фрустрации, инициирующее поиск путей достижения цели - повышение качества общего образования по физической культуре, соответствующее современным требованиям и ориентированное на развитие личности, а не только на решение узких прагматических задач.

Одним из объективных условий, способствующих, в т.ч. развитию профессиональной рефлексии, объективной оценке имеющихся проблем, является процедура аттестации педагогов на квалификационную категорию и система единых федеральных оценочных материалов (ЕФОМ) уровня компетентности учителя. В октябре 2019 года, в соответствии с письмом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 12.09.2019 № 13-406 была организована и проведена апробация модели оценки компетенций работников образовательных организаций по 11

общеобразовательным предметам, в т.ч. по предмету «Физическая культура». В феврале 2020 года были направлены для использования в работе результаты проведённой апробации.

Диагностические работы были разработаны для оценки предметных и методических компетенций учителя физической культуры, они состояли из 15 номеров заданий и содержали задания базового, повышенного и высокого уровней. Задания 1-12 изучали уровень предметных компетенций (знание концепций физической культуры и спорта, естественно-научных и медико-биологических основ физкультурно-спортивной деятельности, особенностей российской и зарубежных систем физической культуры и спорта, умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ и активного отдыха, и владение современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, физическими упражнениями разной функциональной направленности, техническими приёмами и двигательными действиями и др.).

Задания 13-15 изучали уровень методических компетенций (умение формулировать темы и задачи уроков, использовать методы, средства и ресурсы для проведения урока, демонстрировать способность к объективной оценке образовательных результатов обучающихся, диагностировать достигнутые результаты, предлагать варианты дальнейшей работы с обучающимся, составлять конспект урока, описывать методический приём или технологию для достижения планируемых результатов урока, демонстрировать знания основ проведения занятия, с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, в т.ч. с ОВЗ, формулировать домашнее задание для учащихся, с учетом использования ресурсов информационной среды и др.).

Полученные результаты апробации предстоит не раз ещё тщательно проанализировать и осмыслить, сделать объективные выводы и наметить дальнейшие действия на всех уровнях системы отечественного образования. Очевидным является, что профессиональное образование и подготовка учителя, а также его непрерывное профессиональное развитие, а также создание условий для полноценного осуществления его профессиональных функций не могут являться только целью учреждений высшего и дополнительного профессионального образования и персонально учителя, это является приоритетной государственной целью.

Вместе с тем, являясь куратором процесса дополнительного профессионального образования учителей физической культуры в региональном институте повышения квалификации, и председателем ассоциации учителей физической культуры Ростовской области, рекомендованы некоторые меры координационного и организационно-методического характера, среди которых:

- создание в Министерстве общего и профессионального образования Ростовской области сектора по координации системы физкультурно-спортивного воспитания в образовательных учреждениях региона;
- создание регионального центра по организационно-методическому сопровождению системы физкультурно-спортивного воспитания в образовательных организациях Ростовской области;
- введение в общественный совет Министерства общего и профессионального образования Ростовской области специалиста(ов) и экспертов по физическому воспитанию в образовательных организациях;
- создание в образовательных организациях условий для полноценного преподавания и освоения содержания образования по физической культуре в совокупности трёх компонентов физкультурной деятельности: информационного, операционального и процессуально-мотивационного (двигательного), а также обязательного постоянного системного контроля качества общего образования по

физической культуре на всех уровнях управления образованием (школьного, муниципального, регионального);

- усиление ответственности за процесс здоровьесбережения и здоровьесформирование обучающихся со стороны управленческого персонала образовательной организации, воспитательной деятельности классных руководителей и учителей всех учебных предметов, что будет способствовать реализации системного подхода в учебно-воспитательном процессе школы здоровьесберегающей направленности, в т.ч. усилиями системы физического воспитания;

- введение в школах на постоянной основе работы медицинского персонала, отвечающего за учёт и регулирование медико-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса в школе, в т.ч. ответственность за реализацию современных технологий укрепления и сохранения здоровья детей, поддержания их работоспособности, профилактики, предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;

- координирование Министерством общего и профессионального образования Ростовской области профильного профессионального конкурса «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»;

- включение в состав членов жюри областного профессионального конкурса «Учитель года», а особенно в номинацию «Учитель здоровья» специалистов по физкультурно-спортивному воспитанию обучающихся.

В сфере организации дополнительного профессионального образования учителей физической культуры в Ростовской области рекомендуется:

- выявить уровень профессионального образования учителей физической культуры и при необходимости сформировать в регионе госзадание по профессиональной переподготовке учителей, не имеющих специального образования, с присвоением квалификации «Учитель физической культуры»;

- изучить уровень востребованности в образовательных учреждениях должности учителя по адаптивной физической культуре и сформировать в регионе госзадание по профессиональной переподготовке учителей, с присвоением квалификации «Учитель адаптивной физической культуры»;

- разработать и реализовать в рамках освоения дополнительных профессиональных программ повышения квалификации для руководителей и заместителей руководителей образовательных организаций учебный модуль по проблеме координации системы образования по физической культуре, физического воспитания и оздоровления обучающихся;

- организовать повышение квалификации экспертов, осуществляющих экспертизу профессиональной деятельности учителей физической культуры на присвоение первой и высшей квалификационных категорий;

- возобновить реализацию программ повышения квалификации для учителей физической культуры, претендующих на присвоение высшей квалификационной категории, которая присваивается соискателю в результате успешного прохождения обучения;

- организовать повышение квалификации руководителей муниципальных методических объединений учителей физической культуры;

- организовать (как отдельной категории слушателей) повышение квалификации учителей начальных классов, преподающих учебный предмет «Физическая культура» в школе;

- продолжить привлечение к учебной работе по реализации программ повышения квалификации для учителей физической культуры медицинских

работников, физиологов, морфологов и валеологов, что усилит освоение содержания, связанного с медико-биологическими основами занятий физической культурой;

- увеличить долю учебных занятий практико-ориентированной направленности на базе региональных стажировочных площадок с привлечением учителей, демонстрирующих передовые педагогические практики в сфере укрепления и сохранения здоровья, адаптивной физической культуры, а также с использованием базовых видов спорта;

- для повышения статуса учебного предмета «Физическая культура» и престижа профессии учителя физической культуры усилить подготовку участников-учителей физической культуры муниципальных и регионального этапов конкурса «Учитель года Дона» в т.ч. в номинации «Учитель здоровья» и активизировать проведение и участие учителей физической культуры в конкурсе «Учитель здоровья России», а также в профильном конкурсе «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»;

- продолжить уделять особое внимание освоению в рамках содержания программ повышения квалификации тем, связанных с конструированием уроков физической культуры и внеурочных занятий в соответствии с требованиями ФГОС на основе принципов системно-деятельностного подхода, а также тем, раскрывающих способы и методы диагностики учебных достижений учащихся; разработать контрольно-измерительные материалы для контроля освоения слушателями вышеперечисленных тем.

Библиографический список:

1. Виленский, М.Я. Ресурсы повышения качества образования по физической культуре в высшей школе /О.Ю. Масалова, М.Я. Виленский //Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 2 (44). – С.7-12. – URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2013_v44_N2.pdf

2. Виленский, М.Я., Соловьёв Г. М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] /М.Я. Виленский, Г.М. Соловьёв // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2-8.

3. Перминова, Л.М. Инновационный потенциал дидактики: развитие культурологической теории содержания образования [Текст] /Л.М. Перминова //Инновации в образовании. – 2018 . – № 4. – С. 43-51.

4. Приказ Минпросвещения России от 22.11. 2019 № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345».

5. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

6. Сластенин, В.А. Педагогика [Текст]: учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений /В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 576 с.

ЭЛЕМЕНТЫ АТЛЕТИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Плешакова О.И. к.п.н., ст. преподаватель кафедры ТуИФКиС,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Проблема поиска эффективных средств и методов физического воспитания является одной из актуальных. И особенно остро это ощущается в старших классах, где государственной программой по физической культуре предусмотрено базовый (обязательный) компонент и вариативный, причем большую часть отдается для последнего.

Использование элементов атлетической гимнастики в качестве нетрадиционных средств для физического воспитания старшеклассников является вопросом до конца не изученным и поэтому вызывает особый интерес не только у многих ученых, но и педагогов, занимающихся практической деятельностью.

Ключевые слова: нетрадиционное средство, физическое воспитания учащихся старших классов, элементы атлетической гимнастики.

ELEMENTS ATLETISMA IN THE WORLD SCHOOL OF

*Pleshakova O.I. Ph.d., art. lecturer in the department of TIFKS,
Volgograd State Academy of Physical Culture
Russia, Volgograd*

Abstract. The problem of finding effective means and methods of physical education is one of the most urgent. And this is especially acute in high school, where the state program on physical culture provides a basic (mandatory) component and variative, with most of it given to the latter. The use of elements of athletic gymnastics as unconventional means for physical education of high school students is a matter not fully studied and therefore causes special interest not only among many scientists, but also teachers engaged in practical activities.

Keywords: unconventional means, physical education of high school students, elements of athletic gymnastics.

Значение мускульной работы для человека замечательно охарактеризовал русский физиолог И.М. Сеченов. В своей книге «Рефлексы головного мозга» он писал: «... смеётся ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге - везде окончательным фактором является мышечное движение» [цит. 6].

Действительно, самые разнообразные факторы социальной и биологической жизни, в конечном счете, реализуется через двигательную активность.

Но, к сожалению, недостаток двигательной активности - болезнь нашей современности, распространившаяся на взрослых и детей.

Большая учебная нагрузка, особенно в старших классах, заставляет учеников просиживать за столом гораздо больше того времени, которое соответствует гигиеническим нормам, а уроки физкультуры в школе компенсируют лишь 11% необходимого суточного объема движений. В результате среднесуточный объем

движений (без учета интенсивности) у подавляющего большинства школьников составляет чуть больше половины гигиенической нормы.

Недостаток в физическом воспитании приводят к тому, что у 5-8% старшеклассников в обычных школах и у 14-18% в спецшколах наблюдаются гипертонические реакции сердечно-сосудистой системы, 10-15% школьников имеют избыток в массе, почти 1/3 учащихся страдает хроническими заболеваниями носоглотки, примерно 1/5 нарушена осанка [1,5,6].

Педагогическая наука ставит перед собой цель воспитание здорового,....., гармонически развитого человека. Очень важное место в этом процессе занимает физическое воспитание, комплекс навыков по совершенствованию всех сторон физической мышечной деятельности, организации здорового образа жизни. В настоящее время система организованного физического воспитания начинается с дошкольного возраста и продолжается в школе и затем в вузах. Для нас представляет огромный интерес процесс физического воспитания в школе, так как в этот возрастной период закладываются основы и физического и психического здоровья человека.

Содержательная сторона уроков физической культуры во многом определяется, во-первых программой, а во-вторых навыками и умениями учителя в разных видах спорта, так как в старших классах, как уже было сказано, достаточно большое количество часов отводится на вариативную часть школьной программы. И, в связи с этим, на уроках физической культуры для учащихся старших классов преобладают в основном игровые виды спорта – баскетбол, волейбол, футбол. Возможно, это связано с тем, что именно по преподаванию этих видов спорта существует большое количество методической и научно-методической литературы и поэтому многие другие виды спорта не заслуженно остаются в тени и не используются учителями на уроках. И одним из таких видов спорта и является атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика удовлетворяет самой насущной жизненной потребности организма человека - быть в движении, противостоять губительным застойным явлениям, испытывать мышцы напряжениями, а сердце - физическими нагрузками, поддерживать организм жизнеспособным, устойчивым к стрессам. С помощью атлетической гимнастики можно достичь соразмерного развития тела, подчеркнуть красоту пропорций, придать своей фигуре стройность, приумножить здоровую силу. Атлетическая гимнастика прекрасно сочетается с любыми аэробными упражнениями - бегом, ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде, спортивными играми [2, 4, 5].

Анализируя научно-методическую литературу мы столкнулись с тем, что на практике вообще отсутствуют методические материалы по применению атлетической гимнастики в физическом воспитании школьников, и в частности на уроках физической культуры. Поэтому, исходя из сложившейся ситуации, и была определена актуальность наших исследований.

Процесс физического воспитания в общеобразовательных школах в настоящее время основывается на федеральной программе по физическому воспитанию, которая в свою очередь состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта по данному предмету и его содержание не подлежит вариации. Вариативная часть программы по физической культуре предусматривает учет индивидуальных способностей и интересы детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Эта часть программа, как раз и позволяет учителям эффективно и рационально использовать элементы различных видов спорта на уроках физической культуры для старшеклассников.

Учитывая данные обстоятельства, нами была разработана экспериментальная методика для старшеклассников, с использованием элементов атлетической гимнастики.

Основа атлетического тренинга составляет несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач и выполняемых на одной тренировке. Их подбирают по принципу проработки всех или нескольких основных мышечных групп. И согласно этому принципу все упражнения делятся на: базовые и изолирующие.

Базовые упражнения - в их выполнении участвует одна большая группа мышц и несколько небольших, вспомогательных, например приседание со штангой на плечах.

Изолирующие или локальные упражнения выполняются при участии только одной мышцы и одного сустава.

В нашей экспериментальной методике соответственно были использованы эти две группы упражнений (базовые и изолирующие) и еще применялись упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения с внешним отягощением.

Основным методом был метод повторных усилий, предусматривающий многократное преодоление непределного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа» и метод динамических усилий - выполнение упражнений с относительной небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом).

Для силовой тренировки характерно условное определение величин силового напряжения - по количеству повторений движений в подходе (одно повторение - единица). Отсюда вытекает такое понятие как «повторный максимум». Предельное число возможных повторений при серийном воспроизведении упражнения до отказа (без пауз) с заданным отягощением называется повторным максимумом - ПМ. При таком методе выполнении упражнения степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному, что содействует сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, ведет к одновременному увеличению физиологического поперечника мышц, способствует повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Вес отягощений рассматривался в процентах исходя из максимальных возможностей учащихся в каждом упражнении, за 100% брался вес отягощений, с которым учащийся мог выполнить упражнение 1-2 раза. Исходя из этого, отягощения было разделено на предельные, около предельные и непределные, а так же выделить 3 зоны интенсивности нагрузки.

Первое полугодие упражнения планировались и проводились в 1 зоне интенсивности, т. е. 30-40% от предельного веса, во 2 зоне интенсивности (50 - 60% от максимума). В первой зоне количество повторений составляло 8-12, во второй - 4-7 повторений. Со второй половины учебного года вводились упражнения 3 зоны интенсивности (60-70% от максимума). Они, учитывая подготовленность старшеклассников, выражали уже предельные веса. Выполнялись такие упражнения 1-2 раза.

Старший школьный возраст охватывает детей с 16 до 18 лет и поэтому уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно. Учитывая данный факт, мы так же разработали два направления.

Разделение методики на два раздела определялось не только анатомо-возрастными особенностями, но и целями, которые отличались как у девушек, так и у юношей. Так, юноши в основном преследовали такие цели как увеличение силовых способностей, мышечной массы и в целом физической подготовленности, а девушки в основном хотели изменить и скорректировать свою фигуру.

Раздел I. Силовой тренинг для юношей

На уроках физической культуры для старшеклассников для развития силовых способностей более эффективно использовать непредельные отягощения с предельным числом повторений («до отказа»). Величина отягощений при этом подбирается таким образом, чтобы она была не больше 60 - 70% от индивидуально максимальной. При таких отягощениях ученик может повторить их в одном подходе в пределах от 6-8 до 15-20 раз (серия повторений упражнения без пауз).

Силовые упражнения с непредельными отягощениями на уроках мы использовали два-три вида, причем в пределах заданного ПМ и повторяют в 2-3 сериях. Отдых между сериями при такой работе должен составлять от 2-3 до 1-2 минут. Нами были использованы: жим штанги на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье, приседания со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук со штангой и гантелями и др.

Так же на уроках физической культуры нами были использованы предельные и близкие к ним отягощения в соответствии с индивидуальными возможностями учеников. Этот метод развития собственно-силовых способностей должен применяться лишь с учащимися, которые уже имеют определенную подготовленность и то не чаще 1-2 раз в месяц, и нами он был использован во втором полугодии, когда старшеклассники уже имели определенную силовую базу. Рекомендуется применять отягощения 80-90 %, интервалы отдыха между упражнениями должен составлять 3-5 минуты, чтобы полностью восстановились силовые возможности. С таким весом выполняется не более 2-4 подходов, совершая при этом по 1-2 повторения данных упражнений в каждом из них.

Между подходами необходимо выполнять упражнения на растяжку тех мышц, которые были задействованы в данном упражнении и не зависимо от веса отягощения.

На уроках физической культуры кроме собственно-силовых и скоростно-силовых способностей мы развивали и силовую выносливость. Для ее развития интенсивность упражнений должна находиться в пределах от 20% до 50%, упражнение выполняется в среднем темпе до полного утомления (до отказа), примерно 15-25 повторений.

Для более эффективного влияния нагрузки на организм и достижения поставленных целей, были использованы такие методические приемы как, комплексные сеты и суперсет.

Комплексные сет - выполнение двух упражнений последовательно с нагрузкой на одну группу мышц. Различная биомеханика упражнений выполняемых в комплексных сетах, позволяет прорабатывать мышечные волокна с большей эффективностью и избежать застоя в росте мышечной массы.

Суперсет - выполнение двух разных упражнений с нагрузкой на разные мышцы. В основном используются противоположные упражнения, которые тренируют мышцы - антагонисты, например, сгибатели и разгибатели: бицепс и трицепс.

Раздел II. Силовой тренинг для девушек

Функциональные возможности девушек существенно уступают возможностям мужчин. Это обусловлено меньшим, чем у мужчин, средними размерами тела, меньшей мышечной массой и большей массой жировой ткани, меньшим объемом сердца, легких и т.п. Кроме того, девушки обладают относительно большей силой мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей и туловища и так же девушкам необходимо развивать мышцы тазовой области, живота и разгибатели спины. Учитывая эти особенности, а так же основную цель и желания девушек привело к тому, что одним из основных методов в экспериментальной методике стал метод круговой тренировки. Данный метод в основном используется для развития силовой

выносливости и более легко переносится женским организмом и более эффективен для снижения жировой массы.

Метод круговой тренировки включает в себя выполнений определенного количества упражнений по «станциям». Число упражнений, входящих в круговую тренировку или «станционную» зависит от подготовленности учащихся и конечно должны быть включены упражнения на все основные группы мышц. Продолжительность выполнения упражнения составляет в среднем 20-30 секунд, весь комплекс повторяется 2-3 раза, интенсивность упражнений должна находиться в пределах от 20% до 50% от максимума, упражнение выполняется в среднем темпе до полного утомления (до отказа), примерно 15-25 повторений. Отдых между комплексами должен составлять не менее 2-3 минуты, во время которого осуществляются упражнения на расслабление. Комплекс упражнений представлен в приложении 3.

Так же в силовом тренинге для девушек мы использовали метод повторных усилий с непределными отягощениями с предельным числом повторений («до отказа»). И, так же как и для юношей, мы использовали силовые упражнения (два - три их вида) в пределах заданного ПМ в 2-3 сериях. Величина отягощений должна быть не больше 60 - 70% от индивидуально максимальной. При таких отягощениях количество повторений в одном подходе в пределах от 6 до 12 раз (серия повторений упражнения без пауз). Отдых между сериями при такой работе должен составлял от 2-3 до 1-2 минут. Между подходами необходимо выполнять упражнения на растяжку тех мышц, которые были задействованы в данном упражнении. Этот вариант силовых занятий был использован девушками для увеличения мышечной массы и для развития силовых способностей.

В результате применения разработанной нами методики были получены данные, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Динамика физической подготовленности старшеклассников

№ № n/n	Тесты	Статистические показатели		Уровень развития	P
		x	σ		
Юноши (n=10)					
1.	Бег 30м (с)	5,11	0,19	средний	p<0,01
		<u>4,43</u>	<u>0,21</u>	высокий	
2.	Прыжок в длину с места (см)	209,00	7,15	средний	p<0,01
		<u>238,20</u>	<u>5,21</u>	высокий	
3.	Потягивание на высокой перекладине из вися (кол-во раз)	4,40	0,48	низкий	p<0,01
		<u>9,20</u>	<u>0,55</u>	высокий	
4.	Челночный бег 3x10м (с)	7,73	0,28	средний	p<0,05
		<u>7,35</u>	<u>0,32</u>	высокий	
5.	Наклоны вперед из положения стоя (см)	5,30	0,32	низкий	p<0,01
		<u>10,70</u>	<u>0,28</u>	средний	
6.	6-минутный бег (мин)	<u>1206,8</u>	<u>13,20</u>	ниже-среднего	p<0,01
		<u>1440,5</u>	<u>14,11</u>	выше-среднего	

Девушки (n=10)					
1.	Бег 30м (с)	5,58	0,19	средний	p<0,01
		<u>4,80</u>	<u>0,20</u>	высокий	
2.	Прыжок в длину с места (см)	168,00	4,18	ниже - среднего	p<0,01
		<u>198,20</u>	<u>5,07</u>	выше - средний	
3.	Потягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	6,10	0,30	низкий	p<0,01
		<u>16,50</u>	<u>0,53</u>	выше-среднего	
4.	Челночный бег 3x10м (с)	8,78	0,23	средний	p<0,05
		<u>8,45</u>	<u>0,25</u>	высокий	
5.	Наклоны вперед из положения стоя (см)	12,7	1,62	средний	p<0,01
		<u>25,0</u>	<u>1,74</u>	высокий	
6.	6-минутный бег (мин)	913,8	10,08	низкий	p<0,01
		<u>1104,0</u>	<u>13,12</u>	средний	

Примечание: подчеркнутые цифры - результаты, полученные после педагогического эксперимента.

В результате нами были отмечены значительные изменения в силовых показателях: у юношей этот показатель силы вырос с низкого до высокого, а у девушек - с низкого до выше среднего, что в абсолютных показателях в среднем составило 9,2 раз и 16,5 раз соответственно при $p < 0,01$, т.е уровень силы увеличился сразу на 2 ступени. Скоростные, координационные способности и у юношей, и у девушек стали соответствовать высокому уровню (4,43с и 7,45с, а так же 4,81с и 8,45с соответственно при $p < 0,05$ и $p < 0,05$), а изначально находились на среднем уровне развития.

Значительные изменения произошли в показателях скоростно-силовых способностях. Эти показатели стали соответствовать у юношей высокому уровню развития (238,2 см при $p < 0,01$), а у девушек - выше- среднего, что в среднем составило 198,2 см при $p < 0,01$.

Показатели гибкости тоже изменились. Так, у девушек в среднем показатель гибкости составил 25см при $p < 0,01$, что соответствует высокому уровню развития, а у юношей он составил 10,7см ($p < 0,01$), что соответствует среднему уровню развития. Такие значительные изменения в показателях гибкости объясняются, регулярным использованием упражнений на гибкость в процессе силовой нагрузки и у юношей, и у девушек.

Уровень общей выносливости так же значительно вырос с низкого до среднего - у девушек и с ниже среднего до выше среднего - у юношей.

Таким образом, экспериментальная методика, основанная на использовании элементов атлетизма на уроках физической культуры с учащимися старших классов привела к положительному улучшению и значительному росту силовых способностей (юноши - 9,2 раз; девушки - 16,5раз, $p < 0,01$), гибкости юноши - 10,7 см и девушки - 25см при $p < 0,01$), скоростно-силовых (прыжок в длину с места) (юноши - 238, см, девушки - 198,2 см, $p < 0,01$), координационных способностей (юношей - 7,35с девушек - 8,45с при $p < 0,05$) и у юношей, и у девушек, и в целом сказалось на значительный рост и развитие физической подготовленности старшеклассников. Все это свидетельствует о том, что в физическом воспитании старшеклассников возможно

рациональное использование нетрадиционных средств, которые в целом положительно влияют на их организм и делают уроки физической культуры не только полезными, но и более полезными и интересными.

Библиографический список:

1. Видякин, М.В. Начинающему учителю физической культуры: Учебное пособие. / М.В. Видякин - Волгоград: Учитель, 2004 - 154с.
2. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учебное пособие /Ю.И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 280с.
3. Данько, Ю.И. Возрастная физиология мышечной деятельности. /В кн. Детская спортивная медицина. / Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.- Руководство для врачей. - 2-е изд. пераб. и доп. - М.: Медицина. - 1991. - 560с.
4. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - /В.Н. Курьсь - М.: Советский спорт, 2004. - 264с.
5. Тесч, П. Бодибилдинг для всех. Учебное пособие. / П. Тесч - М.: Изд-во ЭКСМО, 2002 - 160с.
6. Феоктистов, М.Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов. Диссертация на соискание ученой степени к.п.н. - Волгоград, 2010 - 149с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ
ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ
ШКОЛЬНИКОВ**

*Сабуркин П. А., pavelsaburkin@yandex.ru
Волгоградский государственный медицинский университет
Мелихов С. М.
МОУ СШ №128
Россия, Волгоград*

Аннотация. Роль физической культуры и спорта в современном обществе с каждым годом постоянно возрастает. По мнению ведущих отечественных и зарубежных специалистов в области физиологии, спортивной медицины и физической культуры особая значимость физической культуры и спорта заключается в его оздоровительном воздействии на организм занимающихся. Самый верный путь к здоровью человека – это разумная его двигательная активность в повседневной жизни и часы отдыха. Врачи и специалисты по теории и методике физического воспитания постоянно напоминают как больным, так и здоровым людям о пользе движений и необходимости систематических занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: спортивный туризм, учащиеся, физические качества, физическое развитие, функциональное развитие.

**RESEARCH ON THE EFFECTIVENESS OF INFLUENCE SPORTS
TOURISM CLASSES FOR PHYSICAL AND FUNCTIONAL DEVELOPMENT OF
SCHOOLCHILDREN**

*Sabourin P. A.
Volograd state medical University
Melikhov Sm.
MOE SCHOOL NO. 128
Russia, Volgograd*

Annotation. The role of physical culture and sport in modern society is constantly increasing every year. According to leading Russian and foreign experts in the field of physiology, sports medicine and physical culture, the special significance of physical culture and sport is its health-improving effect on the body of those involved. The surest way to human health is a reasonable motor activity in everyday life and rest hours. Doctors and specialists in the theory and methodology of physical education constantly remind both sick and healthy people about the benefits of movement and the need for systematic physical training and sports.

Keywords: sports tourism, students, physical qualities, physical development, functional development.

Очень актуальна эта проблема в современном обществе, где многие болезни и недуги порождены гиподинамией, постоянными производственными стрессами и плохой экологической обстановкой практически во всех регионах и городах России. Как показывают многочисленные исследования по этой теме, только физическая культура и спорт смогут помочь в данной ситуации, а в некоторых случаях и вылечить многие заболевания.

Впервые термин «спортивный туризм» упоминается во времена правления Петра Первого, который пребывая в Германии, он решил взобраться на гору Броккен для того чтобы просто посмотреть, что там наверху. И то что увидел Петр Первый на горе, и то что почувствовал после того как покорил ее, он рассказал своему двору, после того как вернулся в Россию. Петр Первый начал активно поощрять такое занятие, и это было в те времена весьма странно, так как тогда спортивный туризм был не особо интересен людям. Все что тогда привлекало дворян это оздоровительные курорты и развлечения, но никак не спорт.

Только спустя несколько лет спортивным туризмом наконец-то заинтересовались, но интерес этот исходил исключительно от ученых, которые отправлялись в спортивные походы только для того, чтобы изучить природу гор и увидеть то, что недоступно глазу обычного человека.

Цель работы – выявить оздоровительное влияние систематических занятий спортивным туризмом на организм детей и подростков и провести сравнительный анализ результатов тестирования основных физических качеств детей-спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом.

Физическое развитие человека – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма детей, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическими влияниями систематических занятий различными видами спорта.

Систематические занятия спортивным туризмом оказывают существенное влияние на растущий детский организм. С помощью физических нагрузок активизируется деятельность всех органов и систем организма, повышается способность организма детей и подростков к мобилизации функциональных возможностей и более экономичному выполнению мышечной работы. Спортивная тренировка в детском и подростковом возрасте вызывает более отчетливые и быстро наступающие морфологические и функциональные сдвиги в старшем возрасте. При этом происходит перестройка не только функций отдельных органов и систем, но и их взаимоотношения в процессе работы.

Регулярные занятия спортивным туризмом заметно сказываются на состоянии здоровья занимающихся, их росте и развитии организма детей в целом. Это отражается на одном из важнейших в детском возрасте показателе – заболеваемости детей и подростков.

Регулярные занятия спортивным туризмом повышают сопротивляемость организма детей к неблагоприятным воздействиям внешней среды и являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и, прежде всего, простудных заболеваний и ОРВИ, составляющих до 75% всех заболеваний детей и подростков. Опыт передовых отечественных педагогов и специалистов в области физической культуры и спорта и данные многочисленных специальных исследований, убедительно доказывают, что систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на здоровье всех занимающихся, их работоспособность, поведение, общественную активность и целеустремленность[1].

Следует привести выдержку из интервью директора одной московской школы Е.А.Жердина, который сказал: «Я проработал в школе более 45 лет и глубоко убежден, что спорт не только не мешает учебе ребенка, а наоборот, помогает обучению. Поскольку, полюбив спорт, дети становятся значительно дисциплинированные, ответственно относятся к любым наказаниям тренера, лучше слушаются родителей, меньше болеют, становятся более выносливыми, более работоспособными, более здоровыми и, как следствие, добиваются лучших результатов в школе. Поэтому, когда кто-то вам говорит, что спорт мешает учебе вашего ребенка - никогда не верьте этому, поскольку это может сказать только человек, не понимающий сути спорта в детской жизни».

Исследования проводились на базе МОУ средняя школа № 128 г. Волгограда. В них приняли участие школьники 6-х и 7-х классов в количестве 30 человек, которые были разделены на две группы по 15 человек в каждой – контрольную и экспериментальную. Подростки контрольной группы не посещали занятия по туристскому многоборью в школьной секции, а занимались физкультурой только на уроках по школьному расписанию, три раза в неделю по 40 минут. Подростки экспериментальной группы систематически тренировались в школьной секции по туристскому многоборью, два раза в неделю, продолжительность тренировки – 120 минут. Перед началом педагогического эксперимента и после его окончания обе группы испытуемых были протестированы батареей тестов, позволяющих оценить уровень развития основных двигательных качеств детей и их функциональную подготовленность.

Результаты исследований, характеризующие уровень физического развития подростков-спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Антропометрические характеристики подростков-спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом

№	Испытуемые	Показатели	Рост (см)	Вес (кг)	Объем бедра (см)	Объем плеча (см)
1	Подростки - спортсмены	X	163,4	54,0	43,6	22,9
		σ	3,62	3,17	1,72	1,86
2	Подростки не спортсмены	X	157,0	58,1	38,9	18,5
		σ	3,71	3,75	2,11	1,93

Примечание: данные даны при $P \leq 0,05$

Они позволяют сделать следующие предварительные выводы: во-первых, при анализе антропометрических данных обращает на себя внимание оптимальное соотношение характеристик «рост-вес» у подростков, занимающихся систематически в секции по туристскому многоборью. Отметим, что у подростков не спортсменов соотношение «рост-вес» нарушено и свидетельствует о недостаточно эффективном обменном процессе в организме детей, что может в дальнейшем привести к нежелательным явлениям, в том числе и к накоплению избыточного веса; во-вторых, при сравнении показателей, характеризующих объемы бедра и плеча, явное преимущество вновь на стороне подростков-спортсменов, которые имеют значительно лучшие результаты, что говорит о более развитой и более рельефной мускулатуре как верхних, так и нижних конечностей у подростков, занимающихся систематически в секции по туристскому многоборью.

Выявленные нами различия, как в антропометрических характеристиках, так и в показателях физического развития, указывают не только на отличие подростков друг от друга по строению и конституции тела, но и на более лучшее физическое развитие подростков-спортсменов. Кроме этого, результаты тестирования показали и лучшую функциональную подготовленность юных спортсменов, к которой, в первую очередь, относится способность организма стойко переносить состояние гипоксии после задержки дыхания, т.е. противостоять внутреннему нарушению среды в организме, так и выполнять лучше работу без снижения её эффективности.

Что касается данных, характеризующих функциональное состояние организма подростков-спортсменов и их одноклассников, не посещающих тренировки по туристскому многоборью, то ситуация здесь абсолютно аналогичная той, которая наблюдалась в предыдущем разделе. По всем тестам, предложенным испытуемым обеих групп, вновь явное преимущество имеют подростки-спортсмены (см. табл. 2).

Таблица 2.

Показатели функционального состояния подростков обеих групп

№	Тесты Испытуемые	Показа тели	ЖЕЛ (мл)	ЧСС (уд/мин)	АД(мм.рт.ст.)	ЧД (раз в мин)
1	Подростки- спортсмены	X σ	2860 3,18	73,2 2,14	125/80 1,48	23 3,11
2	Подростки не спортсмены	X σ	2520 3,75	76,7 2,83	125/85 1,97	27 4,62

Примечание: данные даны при $P \leq 0,05$

Выводы: Данные, полученные нами в ходе исследования, позволяют сделать следующие выводы: Выявлены существенные различия в показателях физического развития у подростков, систематически занимающихся в секции по туристскому многоборью и их сверстников, не занимающихся спортом. Выяснилось, что подростки-спортсмены показали значительно лучшие результаты во всех тестах, оценивающих уровень развития основных физических качеств детей. Кроме этого, выявлены различия и в показателях антропометрических измерений, свидетельствующие о том, что систематические занятия спортом положительно влияют на конституцию детей и способствуют значительному приросту отдельных показателей (рост, вес, объем плеча и бедра и т.д.), характеризующих физическое состояние подростков.

Библиографический список:

1. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник/ В. А. Таймазов, Ю. Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 С.

РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ЛИЦЕЕ МЧС

Старченко В.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Starch@yandex.by
УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»,
Дашкевич А.Г., ГУО «Специализированный лицей при Университете
гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям
Республики Беларусь»,
Беларусь, Гомель

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе в ГУО «Специализированный лицей при Университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь». Установлено, что в течение 2018-2019 учебного года в экспериментальной группе измеряемые показатели статистически значимо не отличались либо превышали аналогичные показатели контрольной группы. Установлено, что результаты экспериментальной деятельности в 2018-2019 учебном году подтверждают гипотезу о том, что эффективность образовательного процесса в специализированном по спорту классе в Лицее МЧС будет высокой, если он будет организован в соответствии с экспериментальной моделью, предполагающей открытие специализированного по спорту класса и обучение в нем лицеистов по экспериментальному учебному плану, рационально сочетающему обучение, воспитание и учебно-тренировочный процесс по видам спорта.

Ключевые слова: лицей МЧС, спортивный класс, учебный план, эффективность, экспериментальная модель.

THE RESULTS OF TESTING OF THE MODEL OF EDUCATIONAL PROCESS ORGANIZATION IN THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS LYCEUM

Starchanka U.M., candidate of pedagogical sciences, associate professor
Educational institution «Francisk Skorina Gomel State University»,
Belarus, Gomel

Dashkevich A.G., State educational institution «Specialized Lyceum under the University
Of civil defence of Ministry of emergency situations of the
Republic of Belarus», Belarus, Gomel

Abstract. The article presents the research results of the efficiency of experimental educational process organization model in a specialized sports class at the State educational institution "Specialized Lyceum under the University of civil defence of Ministry of emergency situations of the Republic of Belarus". It was found that during the 2018-2019 academic year in the experimental group, the measured indicators did not differ significantly or exceeded similar indicators in the control group. The results of experimental activities in the 2018-2019 school year confirm the hypothesis that the effectiveness of the educational process in a specialized sports class at the Lyceum of the MES will be high, if it is organized in accordance with the experimental model, which involves the opening of a specialized sports class and the training of high school students in the experimental curriculum, rationally combining the training, education and training process in sports.

Keywords: Lyceum of the Ministry of Emergency Situations, sports class, curriculum, efficiency, experimental model.

Введение. В специализированном лицее при Университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь осуществляется апробация экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе. Апробация модели проходит в рамках экспериментального проекта Министерства образования Республики Беларусь [1, с.6].

Апробируемая модель организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе основана на экспериментальном учебном плане и представляет собой совокупность закономерных, функционально связанных компонентов, составляющих целостную систему, состоящую из целевого, нормативного, организационно-содержательного, критериально-результативного блоков [2].

Новизна проекта заключается в том, что впервые в Республике Беларусь в специализированном лицее – учреждении общего среднего образования, предназначенном для подготовки учащихся к поступлению в учреждения образования для получения образования по специальностям (направлениям специальностей, специализациям) для органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, в котором реализуется программа воспитания и защиты прав и законных интересов детей, находящихся в социально опасном положении реализуется идея создания специализированного по спорту класса, функционирующего по экспериментальному учебному плану, рационально сочетающему в распорядке дня учащихся учебные занятия по общеобразовательным предметам и учебно-тренировочные занятия по видам спорта.

Цель данного исследования состояла в определении эффективности экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе Лицея МЧС в 2018-2019 учебном году.

Методы исследования. В процессе исследования использовались методы тестирования, анкетирования, экспертной оценки и математической статистики [3].

Методика. Эффективность экспериментальной модели в 2018-2019 учебном году оценивалась по следующим показателям:

- уровню учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» и другим учебным предметам;
- уровню физической подготовленности учащихся;
- показателям физического развития;
- уровню тревожности;
- уровню сформированности потребностно-мотивационно-ценностной сферы (ПМЦС) физической культуры учащихся;
- уровню сформированности учебной мотивации;
- отношению участников экспериментальной деятельности к экспериментальному проекту.

Данные показатели измерялись в ЭГ и КГ в начале первой и конце четвертой четвертей 2018-2019 учебного года.

Эффективность экспериментальной модели считалась высокой, если в конце учебного года по перечисленным показателям результаты ЭГ статистически значимо не отличались (либо превышали) результаты КГ.

Кроме того в экспериментальной группе (спортивный класс по волейболу) в первой и четвертой четвертях 2018-2019 учебного года были измерены:

- уровни общей и специальной подготовленности юных волейболистов;

- уровни технической подготовленности юных волейболистов.

Эти показатели использовались для оценивания эффективности тренировочного процесса в экспериментальной группе.

Исследование проводилось на базе ГУО «Специализированный лицей при Университете гражданской защиты МЧС Республики Беларусь» в 2018-2019 учебном году. В нем приняли участие учащиеся 1 курса 1-го и 3-го взводов лицея МЧС в количестве 39 человек. Экспериментальную группу ($n = 19$) составили учащиеся 3-го взвода (волейбольный класс), а контрольную группу ($n = 20$) – учащиеся 1-го взвода.

Статистическая значимость отличий в центральных тенденциях несвязанных выборок ЭГ и КГ в случаях, когда измерения показателей проводились с использованием шкалы отношений определялась с использованием параметрического критерия Стьюдента, а в случаях, когда измерения показателей проводились с использованием шкалы рангов с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни. При проверке гипотез о достоверности приростов центральных тенденций связанных выборок показателей ЭГ и КГ использовался параметрический критерий Стьюдента или (в случае использования ранговой шкалы измерений) непараметрический критерий Уилкоксона. Вычисления осуществлялись с использованием статистического пакета OriginPro 8.6.

Результаты исследования. Программа экспериментальной деятельности в 2018-2019 учебном году была выполнена в полном объеме.

В первой четверти 2018-2019 учебного года успеваемость учащихся ЭГ по предмету «Физическая культура и здоровье» была статистически значимо хуже, чем в КГ. Однако в конце учебного этого года ситуация выровнялась и медианный уровень успеваемости в обеих группах составил по 9 баллов (статистически значимой разницы не выявлено).

Ни в начале, ни в конце 2018-2019 учебного года статистически значимой разницы в уровнях успеваемости учащихся ЭГ и КГ групп в целом **по всем учебным предметам** не выявлено.

За 2018-19 учебный год уровень **общей физической подготовленности** учащихся ЭГ статистически значимо повысился с 6 до 8 баллов. За этот же период уровень ОФП учащихся КГ также статистически значимо повысился с 6,5 до 8,5 баллов.

За 2018-19 учебный год все показатели **физического развития** учащихся ЭГ статистически значимо увеличились. Что касается учащихся КГ, то у них статистически значимо увеличились только показатели роста и веса тела, а остальные показатели остались без статистически значимых изменений.

На протяжении 2018-19 учебного года уровень **тревожности** у учащихся ЭГ и КГ находился на приемлемом уровне (соответствовал норме) и статистически значимо не отличался.

Уровень сформированности потребностно-мотивационно-ценностной сферы (**ПМЦС**) физической культуры учащихся экспериментальной группы в конце учебного года определялся как «отличный» (5 баллов), а контрольной - «хороший» (4 балла). При этом на начало учебного года уровень сформированности ПМЦС физической культуры учащихся ЭГ статистически значимо не отличался от уровня учащихся КГ.

В начале учебного года в экспериментальной и контрольной группах уровень сформированности **учебной мотивации** составил 14 и 13 баллов соответственно, что соответствует «высокому» уровню. Статистически значимой разницы по этому показателю между ЭГ и КГ выявлено не было. В конце учебного года в экспериментальной и контрольной группах уровень сформированности учебной мотивации составил 15 и 13 баллов соответственно, что также соответствует «высокому» уровню. При этом уровень учебной мотивации в ЭГ оказался статистически значимо выше, чем в КГ.

Медианный уровень **ОФП** учащихся ЭГ (волейболисты) как в 1-й четверти, так и в 4-й четверти 2018-19 учебного года составил 2,0, что соответствует «неудовлетворительному» уровню подготовленности. Однако выявлен статистически значимый прирост уровня ОФП волейболистов.

Медианный уровень **СФП** учащихся ЭГ (волейболистов) на начало учебного года составил 3,0, что соответствует «удовлетворительному» уровню, а на конец учебного года - 4,0, что соответствует «хорошему» уровню. Причем прирост уровня СФП юных волейболистов оказался статистически значимым.

В первой четверти 2018-19 учебного года уровень **технической подготовленности** юных волейболистов составил 19,38%, что интерпретируется как «неудовлетворительный». В четвертой четверти 2018-19 учебного года уровень технической подготовленности юных волейболистов составил 37,15%, что интерпретируется как «удовлетворительный». Причем прирост уровня технической подготовленности волейболистов оказался статистически значимым.

В 2018-19 учебном году учащиеся ЭГ активно и достаточно успешно участвовали в **соревнованиях** различного ранга по волейболу. В частности были показаны следующие результаты:

- первенство Лицея МЧС по волейболу среди учебных подразделений (учебно-тренировочная группа - 1 место, группа начальной подготовки - 3 место);
- первенство Гомельского района по волейболу среди учащихся общеобразовательных школ (учебно-тренировочная группа - 1 место);
- первенство Гомельской области по волейболу среди учащихся общеобразовательных школ (Марк К. и Матвей П. в составе сборной команды Гомельского района заняли 1 место);
- 3 тур республиканской детской лиги «Мяч над сеткой» среди ДЮСШ (участие вне зачета: 1 победа и 2 проигрыша);
- товарищеские встречи с командами ДЮСШ «Энергия» г.Гомеля (4 победы и 4 проигрыша).

В 2018-19 учебном году учащиеся ЭГ также активно и успешно участвовали в **олимпиадной** деятельности. Учащиеся спортивного класса завоевали 11 дипломов на предметных олимпиадах республиканского и областного уровней по географии, химии, математике, физике, биологии, русскому языку.

Анкетирование показало, что участники экспериментальной деятельности (учащиеся, педагоги, родители) в основном удовлетворены ходом экспериментального проекта.

Выводы.

1. В конце 2018-19 учебного года учащиеся ЭГ (спортивного класса по волейболу) по таким показателям как успеваемость по предмету «Физическая культура и здоровье», успеваемость по всем учебным предметам, общей физической подготовленности и уровню тревожности статистически значимо не отличались от учащихся КГ.

2. В конце 2018-19 учебного года учащиеся ЭГ (спортивного класса по волейболу) по таким показателям как физическое развитие, уровень сформированности потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры, уровень учебной мотивации статистически значимо превышали учащихся КГ.

3. Поскольку в течение учебного года выявлены статистически значимые приросты уровней общей физической подготовленности, специальной физической и технической подготовленности юных волейболистов, то эффективность тренировочного процесса в ЭГ можно признать удовлетворительной. Это подтверждается и результатами участия юных волейболистов в соревнованиях.

3. Учитывая выводы 1, 2, 3 можно заключить, что эффективность экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе Лицея МЧС в 2018-2019 учебном году является высокой.

Резюмируя можно утверждать, что в целом результаты экспериментальной деятельности в 2018-2019 учебном году подтверждают гипотезу о том, что эффективность образовательного процесса в специализированном по спорту классе в Лицее МЧС будет высокой, если он будет организован в соответствии с экспериментальной моделью, предполагающей открытие специализированного по спорту класса и обучение в нем лицеистов по экспериментальному учебному плану, рационально сочетающему обучение, воспитание и учебно-тренировочный процесс по видам спорта.

Библиографический список:

1. Перечень учреждений образования, на базе которых осуществляется экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования в 2018/2019 учебном году. Приказ Министра образования Республики Беларусь от 26.07.2018 № 615. – 63 с.

2. Старченко, В.Н. «Модель организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе лицея при университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» / В.Н. Старченко, Т. П. Рябкова // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» [Электронный ресурс] : XII международная научно-методическая конференция. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 785-788.

3. Старчанка, У.М. Спартыўная метралогія: вучэбны дапаможнік / У.М. Старчанка : М-ва адукацыі Рэспублікі Беларусь, ГГУ імя Ф.Скарыны. – Гомель, - 2017. - 282 с.

МИНИ-ГАНДБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

*Семянникова В.В., кандидат педагогических наук, доцент
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина,
sportsem12@mail.ru
Россия, Елец*

Аннотация. В данной статье автор изучает и анализирует включение мини-гандбола в учебно-воспитательный процесс в школе или во внеклассную работу детей различного возраста. В процессе спортивной игры растущий организм ребенка познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Мини-гандбол направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств детей. Высокий эмоциональный настрой в ручном мяче возникает в результате большого разнообразия движений для занимающихся, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы. В статье автор приводит специальные игровые упражнения с целью обучения технико-тактическим приемам в мини-гандболе.

Ключевые слова. Ручной мяч, подвижные игры, физическое развитие, физические упражнения.

MINI-HANDBALL IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL

*Semyannikova V. V., PhD, Associate Professor
Higher Education Bunin Yelets State University
Russia, Yelets*

Abstract. In this article, the author studies and analyzes the inclusion of mini-handball in the educational process of school or in extracurricular activities of children of different ages. During a sports game, the growing organism of a child gets acquainted with life and the world around, and looks for his or her place in the world. Mini-handball is aimed at all-round physical development and contributes to the improvement of many of the motor and moral-volitional qualities of children that are necessary in life. A high emotional state in the handball game occurs as a result of a wide variety of students' movements, the intensity of playing positions and the dynamics of the sporting contest. In the article, the author presents special game exercises for teaching tactics and techniques in mini-handball.

Keywords: handball, active games in PE, physical development, physical exercises.

В нашей стране все большее распространение получает мини-гандбол-«младший брат» ручного мяча. Одним из основных преимуществ мини-гандбола является его простота. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе. Высокий эмоциональный настрой в ручном мяче возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы. Даже небольшой опыт практической работы по ручному мячу в школах свидетельствует о том, что в тех коллективах, где ручной мяч стал ведущим видом спорта (при широко поставленной внеклассной работе), успешно решаются задачи оздоровительной и воспитательной направленности. В школах работа по мини-гандболу начинается с комплектования учебных групп. Для пропаганды игры целесообразно провести беседы с обучающимися, а также пригласить их на школьные соревнования по ручному мячу, играм и эстафетам, в которые включают элементы мини-гандбола [1].

В группы советуем зачислять всех желающих. Однако возможно, что не все, кто запишется, проявят сразу интерес к тренировкам. Некоторые ребята будут вначале учиться неохотно, пропускать занятия. Придется не раз беседовать с ними, их родителями, учителями, убеждать в пользе занятий мини-гандболом. В процессе комплектования групп дети должны представить справки от врача с разрешением заниматься мини-гандболом. Затем не реже одного раза в три месяца необходимо проводить тщательное медицинское обследование этих обучающихся [2].

Но вот образовались группы с устойчивым составом школьников. В каждой может быть 15-20 человек. Занимаются они 2-3 раза в неделю: самые маленькие (8-9 лет) по 1 часу, те, что постарше (10-11 лет) - 1 час 15 мин.

Первый месяц тренировки носят игровой характер. В них включаются подвижные игры, эстафеты с элементами ручного мяча, несложные подводящие упражнения. Не надо форсировать разучивание технических приемов. Все внимание - общей физической подготовке. Важно, чтобы дети полюбили обстановку в зале, покидали его неохотно, мечтали о следующем занятии. Так как детей обычно интересует не столько техника выполнения элементов игры, сколько сам игровой процесс, изучение технических приемов, особенно на первых порах, надо проводить игровым, соревновательным методом.

Ниже предлагаем некоторые игры и упражнения, которые можно использовать при обучении детей различным техническим приемам.

«Из одной руки в другую». Дети выстраиваются вдоль боковых линий площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Задача - переложить мяч из одной руки в другую, держа его сверху. То же самое проделывается за спиной.

«Лови мяч». Каждый ученик подбрасывает мяч вверх и ловит его. Упражнение можно усложнить. Например, подбросив мяч высоко вверх, успеть сделать хлопок перед грудью и за спиной; подбросив мяч вверх, быстро присесть, коснуться руками пола, выпрямиться и поймать мяч; подбросив мяч вверх, повернуться на 180°, затем поймать мяч, высоко его подбросить, повернуться на 360° и т. д.

Эти же упражнения выполняются и в движении, а также в парах. Например, двое занимающихся стоят напротив друг друга. У одного в руках мяч, которым он ударяет в пол около ног. Партнер должен поймать отскочивший мяч. Расстояние между игроками 2- 3 шага.

Упражнение усложняется. Двое стоят друг за другом. У того, кто сзади, в руках мяч, который он перебрасывает через голову своего партнера. Последний, сделав рывок к мячу, должен поймать его. Или: один игрок высоко подбрасывает мяч, а другой ловит его. Затем ребята меняются ролями.

«Перестрелка». Когда дети научатся правильно выполнять бросок, в игру вводится еще один мяч. Таким образом, каждая команда получает по мячу и в зависимости от сложившейся ситуации на площадке может «выбивать» своих соперников сразу двумя мячами. Игра помогает ребятам быстро оценивать обстановку на площадке, способствует развитию периферического зрения, учит выполнять «скрытые» передачи и броски. Постепенно в игру вводятся правила мини-гандбола. Например: игроку не разрешается держать мяч более 3 сек., совершать с мячом в руках более 3 шагов, делать «двойное» ведение и т. д.

«Охотники и медведь». Игра развивает у ребят силу и точность броска. Команды выстраиваются в зонах вратарей, напротив друг друга. В руках у них «ружья» - мячи, не более одного на каждого игрока команды. В центре зала лежит баскетбольный мяч - медведь. Задача: меткими сильными бросками загнать медведя в зону вратаря соперника. Игрок имеет право выйти из зоны только в случае, когда ему необходимо взять мяч, но выполнять бросок по медведю он должен из своей зоны.

В последующем, когда ребята научатся метко выполнять бросок, можно вместо баскетбольного мяча (в качестве медведя) класть набивной мяч, но весом не более 1 кг.

«Салочки». Игра помогает детям овладеть сложным техническим приемом - ведением мяча. Условия игры те же, что и при обыкновенных салочках, но занимающиеся убегают или догоняют только с ведением мяча. При всех условиях - ловит салочка игрока или не ловит - ведение мяча на месте или в движении обязательно.

Рекомендуем использовать игры «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

Интересны и полезны упражнения, способствующие обучению детей правильно передвигаться, быть ловкими, подвижными, развивающие умение ориентироваться в пространстве, принимать наиболее правильные решения, выполнять ложные движения (финты) как с мячом, так и без него.

«Футболист». У одного из игроков мяч. Задача другого - отнять этот мяч, но только ногой, и удерживать его, перемещаясь по всей площадке. Разрешается силовая борьба в пределах правил.

«Догони и осаль». Игрок с мячом должен, ведя его, догнать своего партнера (без мяча) и осалить.

«Охрана мяча». Игрок кладет мяч на пол и располагается в 1 метра от него, приняв защитную стойку. Партнер ложными движениями пытается дотронуться до мяча ногой.

Упражнение усложняется: до мяча надо дотронуться рукой; защищающий мяч пытается осалить партнера рукой, коснувшись его ноги ниже колена.

«*Останови маятник*» (для трех игроков). Двое располагаются на боковых линиях площадки, напротив друг друга, третий - маятник посередине между партнерами. Маятник, делая ложные движения вправо-влево, вперед-назад, уклоняется от мяча, которым партнеры, попеременно бросая в маятник, пытаются остановить его. Упражнение можно выполнять на время: маятник «работает» 1 мин. Или же тот, кто осалит маятник первым, заменяет его. В последующем упражнение усложняется: маятнику разрешается перехватывать мяч; каждому партнеру дается по мячу и т. д.

Занятия в обеих группах проходят примерно по одинаковой программе, только для старших увеличивается дозировка, упражнения немного усложняются.

С правилами мини-гандбола советуем знакомить занимающихся через 1,5-2 месяца, причем постепенно, и тогда же давать двустороннюю игру. Причем на первых порах можно предоставлять детям относительную свободу действий, не фиксируя все погрешности.

В каждом занятии несколько минут отводится на беседу. В это время кроме правил игры детей знакомят с историей ручного мяча, рассказывают об интересных матчах, известных игроках, личной гигиене спортсмена, форме одежды, инвентаре, разметке площадки и т. д.

Не менее двух раз в месяц планируются различные соревнования по мини-гандболу. Это дружеские встречи в своей школе, с командами других школ района, города; игры, эстафеты с элементами ручного мяча; состязания на выполнение технических приемов. Один раз в четверть или полугодие ребята сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке. Это интересно и детям и педагогу, который определит, как усваивают учебный материал его воспитанники. Сдача контрольных нормативов организуется не в специально отведенные часы, а фиксируется во время соревнований, игр, проходит для детей как бы незаметно. Однако о результатах, показанных школьниками, учитель всегда им говорит, отмечая успехи и недостатки.

Площадку для игры можно оборудовать в школьном гимнастическом зале, на пришкольном стадионе и даже во дворе дома. Размер ее 18x9 или 26x14 м. Вначале размечается прямоугольник, затем светлыми линиями шириной 5 см - центральная линия, линии площади ворот (в 5 м от линии ворот), штрафного броска (в 6 м от линии ворот), свободного броска (в 8 м от линии ворот). Ворота изготавливаются размером 270x180 см из деревянных брусков сечением 8x8 см. Для игры можно использовать обыкновенные детские резиновые мячи. Главное, чтобы эти мячи были у занимающихся в достатке, весили 250-280 г, а окружность их составляла 44- 46 см.

В каждой команде 2 вратаря (их номера 1 и 12) и 10 полевых игроков. Если площадка большого размера, в игре принимают участие 7 человек: вратарь и 6 полевых игроков. На маленькой площадке на поле выходят 5 человек - вратарь и 4 полевых игрока. Остальные игроки - запасные.

Дети 8-9 лет играют в мини-гандбол два тайма по 10 мин., а 10-11 лет - два тайма по 14 мин. Каждый тайм делится на два периода, т. е. все игровое время на 4 периода по 5 или 7 мин. После каждого периода ребятам дается минутный перерыв, а после каждого тайма игроки отдыхают 10 мин. Секундомер судья останавливает только в тех случаях, когда сочтет это нужным. Команда имеет право владеть мячом не более 45 сек. Замены игроков, выполнение свободных штрафных бросков, гандбольных пенальти и т. д. на игровом регламенте не отражаются.

Наравне с этим, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении,

получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Ручной мяч оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей школьников. В процессе спортивной игры растущий организм ребенка познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Мини-гандбол направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств детей.

Библиографический список:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Ручной мяч / Г.А. Баландин. – Москва : Советский спорт, 2005. - 108 с.
2. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва : Изд. центр «Академия», 2007. - 520 с.

**ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ШКОЛЬНИЦ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА**

Таран И.И. доцент, кандидат психологических наук

Кудрявцева О.А. магистрант

itar69.69@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Великолукская государственная
академия физической культуры и спорта»*

Россия, Великие Луки

Аннотация. В статье представлен экспериментальный опыт применения мини-футбола в физическом воспитании школьников 6-7 классов. Экспериментально обоснована эффективность конверсии методик и технологий спортивной подготовки из мини-футбола в урок физической культуры для повышения показателей физической и координационной подготовленности школьников среднего звена.

Ключевые слова: урок физической культуры, спортизация физического воспитания, мини-футбол, физическая подготовка, координация.

**OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF
SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF MINI-FOOTBALL**

Taran I.I. Assistant Professor, Candidate of Psychological Sciences

Kudryavtseva O.A. graduate student

itar69.69@mail.ru

*FSBEI of HE «Velikiye Luki State
Academy of Physical Culture and Sports»*

Russia, Velikiye Luki

Annotation. The article presents the experimental experience of using mini-football in the physical education of students in grades 6-7. Experimentally substantiated effectiveness of the application of methods and technologies of sports training to increase the physical and coordination preparedness of middle-school students.

Key words: physical education lesson, sportsization of physical education, futsal, physical training, coordination.

Сложившиеся объективные закономерности развития общественной жизни на современном этапе, создают предпосылки к возникновению несоразмерности между социально-биологическими потребностями в движении и реальной двигательной

активностью разных групп населения. Это приводит к возникновению гиподинамического синдрома и ухудшению общего физического состояния здоровья [2].

Одним из ведущих направлений оздоровительной стратегии в концепции российского образования является повышение эффективности системы физического воспитания школьников [3]. Школьное образование должно выполнять существенную роль в формировании грамотного и ценностного отношения школьника к своему здоровью и способствовать выбору формирующей здоровье стратегии поведения [2]. В настоящее время оптимизация физического воспитания требует таких нововведений, которые превратили бы урок физической культуры из формы развития физических качеств и обучения движениях, в форму формирования физической культуры личности. Требования образовательного стандарта напрямую обуславливают необходимость совершенствования педагогами школ традиционных технологий, а также средств, форм и методов организации уроков физической культуры с учетом требований к формированию физической культуры личности обучающихся [4].

Одним из наиболее эффективных подходов в реализации цели физического воспитания в современной школе по формированию физической культуры личности является спортизация системы уроков по предмету «физическая культура», разработанный Л.И. Лубышевой и В.К. Бальсевичем, который в настоящее время не получил должного внимания и развития в системе образования.

Разными авторами определено, что обучающимся разного возраста нравится наличие на уроках соревновательных моментов, занятий, построенных на содержании игровых видов спорта, в частности футбола и мини-футбола [5]. В тоже время, исследования эффективности спортизированных подходов в школьном физическом воспитании, основанных на применении мини-футбола для школьниц единичны [1], что и определило актуальность и новизну нашего исследования.

Таким образом, цель нашего исследования – экспериментально обосновать эффективность применения спортизации процесса физического воспитания школьниц 6-7 классов средствами мини-футбола.

В организации и проведении исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент (формирующий); методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБОУ Средняя школа №13 г. Великие Луки и длилось в течение 7 месяцев.

В начале своего исследования мы изучили отношение обучающихся к спортизации физического воспитания средствами мини-футбола как способа формирования привычки к систематичной физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни.

Для выяснения предпочтений двигательной активности учащихся 6-7 классов был проведён опрос в анонимной форме на предмет спортивных притязаний детей. Были получены следующие результаты: из 67 человек, девочек и мальчиков, положительно ответили на вопрос «Нужен ли футбол для девочек?» 57 %. Отрицательно ответили 40% и «не знаю» 3 %.

Далее девочкам был предложен вопрос «Хотели бы вы заниматься футболом?». Из 36 девочек - 47% ответили положительно, 39% девочек ответили отрицательно и 14% не знали хотели бы или нет. Таким образом, мы выяснили, что у почти половины девушек положительное отношение к занятиям футболом.

В формирующем эксперименте принимали участие девочки 6-7-х классов в количестве 36 человек. Были определены 2 группы: в экспериментальную группу вошли девочки 6 «А» и 7 «А» в количестве 18 человек, в контрольную вошли девочки 6

«Б» и 7 «Б» также в количестве 18 человек. Для реализации идеи спортизации уроков физической культуры в формирующем эксперименте мы использовали резервы 3-его урока физической культуры и возможности внеклассной работы. В экспериментальной группе одновременно для девочек 6 «А» и 7 «А» 3-й урок физкультуры в неделю проводился с использованием мини-футбола. Часы на уроки мини-футбола выделялись за счёт вариативной части программы. Также в рамках внеклассной работы проводилось 1 тренировочное занятие в неделю по мини-футболу длительностью 90 минут. В контрольной группе часы вариативной части распределялись между всеми разделами программы, за исключением кроссового бега.

Содержание уроков в экспериментальной группе определялось программой для групп начальной подготовки ДЮСШ. Проводилось обучение и закрепление техники, развитие физических качеств, использовались различные эстафеты, подвижные игры, игровые задания, двусторонние игры. У обучающихся ЭГ 6 «А» и 7 «А» классов всего в течение эксперимента было проведено 28 уроков и 28 тренировочных занятий. До и после эксперимента (в сентябре и апреле) было проведено тестирование физической и координационной подготовленности обучающихся девочек. Для тестирования физической подготовленности использовались тесты: бег 30м, челночный бег 4х9м, сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сед ноги врозь, подъём туловища за 1 минуту. Для оценки координационных способностей применялись тесты: челночный бег 3х10 и разница времени бега 30м и 3х10 м, три кувырка вперед, метание теннисного мяча ведущей рукой на дальность из положения сидя на полу ноги врозь, прыжки на разметку, маятник – бросок – цель, повороты на гимнастической скамейке, спринт в заданном ритме.

В начале проведения формирующего эксперимента мы определили уровень физической и координационной подготовленности школьников. Анализ полученных результатов позволяет говорить нам об удовлетворительном уровне полученных показателей, несмотря на то, что часть школьников сдала нормативы на «отлично». Математическая статистика показала отсутствие достоверных различий между показателями подготовленности контрольной и экспериментальной групп ($p > 0,05$), что позволяет проводить экспериментальную работу.

После эксперимента, который проводился с сентября 2019 по март 2020 уч.года, мы провели повторное тестирование показателей физической и координационной подготовленности школьников (таблица 1, 2). Достоверность изменений изучаемых показателей определялась с помощью параметрического критерия t-критерий Стьюдента.

Как видно из таблицы 1, большинство показателей в обеих группах имеют положительную динамику. В показателях физической подготовленности школьников ЭГ достоверно улучшились показатели в тестах: «челночный бег 4х9м» ($p < 0,05$), «прыжок в длину» ($p < 0,05$), «подъём туловища за 1 минуту» ($p < 0,05$) и «наклон вперед» ($p < 0,01$). В КГ достоверные изменения произошли в показателях теста «наклон вперед» ($p < 0,01$).

Средние показатели экспериментальной группы стали соответствовать оценке «хорошо» в тестах: «прыжок в длину», «подъём туловища», «наклон вперед» и «отлично» в тесте «бег 30м». В остальных тестах показатели приблизились к оценке «хорошо». У школьников контрольной группы оценке «хорошо» соответствует средний показатель тестов: «бег 30м» и «подъём туловища», приближен к оценке «хорошо» показатель теста «наклон туловища вперед», остальные показатели физической подготовленности остались на удовлетворительном уровне.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности школьников до и после эксперимента

№	Показатели, единицы измерения	группа	до	после	% прироста	t _{st}	p
1	Бег 30 м, с	КГ	6,3±0,56	6,1±0,46	3,2	0,71	> 0,05
		ЭГ	6,2±0,61	5,8±0,45	8,1	1,84	> 0,05
2	Челночный бег 4х9 м, с	КГ	12,3±0,71	12,0±0,68	2,4	0,26	> 0,05
		ЭГ	12,1±0,62	10,9±0,57	9,9	2,11	< 0,05
3	Прыжок в длину, см	КГ	143,6±3,42	150,2±4,17	4,6	0,49	> 0,05
		ЭГ	144,3±3,50	158,4±4,11	9,8	2,17	< 0,05
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	КГ	5,9±1,00	6,4±0,73	8,5	1,68	> 0,05
		ЭГ	5,8±1,01	6,2±0,85	6,9	1,14	> 0,05
5	Подъём туловища, раз за 1 мин	КГ	28,3±1,23	31,2±1,14	8,8	1,90	> 0,05
		ЭГ	27,4±1,22	30,4±1,19	10,9	2,11	< 0,05
6	Наклон вперед, см	КГ	8,9±0,44	10,8±1,03	21,3	2,41	< 0,01
		ЭГ	8,6±0,42	11,4±0,84	32,5	2,37	< 0,01

Таким образом, спортизация уроков физической культуры средствами мини-футбола способствовала более эффективному приросту показателей физической подготовленности.

Как видно из таблицы 2, у обучающихся экспериментальной группы в большинстве показателей координационных способностей произошли достоверные изменения. Исключение составили показатели тестов «3 кувырка вперёд», отражающего способность к вестибулярной устойчивости и «челночный бег 3х10м», отражающего общую координированность.

В контрольной группе произошла положительная динамика, но достоверно изменилось только 2 из 8 показателей: способность к вестибулярной устойчивости в тесте «3 кувырка вперёд» и способность к кинестетическому дифференцированию усилий мышц ног в тесте «прыжки на разметку» ($p < 0,05$).

Наибольшая положительная динамика наблюдалась в ЭГ в показателе способности к кинестетическому дифференцированию параметров движений ногами в тесте «прыжки на разметку» – прирост составил 30,7%. С одной стороны, это можно объяснить маленьким значением до экспериментального показателя, отклонение составляло $5,18 \pm 1,08$ см, поэтому даже небольшое изменение давало значительный прирост в процентах, что и наблюдается в показателях обеих групп. С другой стороны у школьников ЭГ эти изменения более значительны ($p < 0,01$), что может объясняться содержанием тренировочных упражнений в футболе, постоянным требованием дифференцировать усилия ног по силовым и пространственным параметрам в процессе работы с мячом и игровой деятельности. В остальных достоверно изменившихся показателях динамика прироста в ЭГ составила 13,6-14,9%, в КГ - 3,6-18,5%.

Показатели координационных способностей КГ и ЭГ до и после эксперимента

№	Показатель	Группа	до	после	% прироста	t	p
1	Спринт в заданном ритме, сек	ЭГ	1,76±0,24	1,54±0,19	12,5	2,17	<0,05
		КГ	1,70±0,18	1,63±0,20	4,1	0,95	>0,05
2	Метание теннисного мяча, м	ЭГ	8,82±0,69	9,87±1,12	11,9	2,15	<0,05
		КГ	8,79±0,81	9,35±0,89	6,4	1,67	>0,05
3	Маятник-бросок-цель, балл	ЭГ	3,36±0,32	3,86±1,01	14,9	2,16	<0,05
		КГ	3,33±0,29	3,62±0,97	8,7	1,34	>0,05
4	3 кувырка вперед, с	ЭГ	4,75±0,33	4,25±0,46	10,5	1,34	>0,05
		КГ	4,81±0,54	4,43±0,39	7,9	1,03	>0,05
5	Прыжки на разметку, см	ЭГ	5,18±1,08	3,59±0,48	30,7	2,36	<0,01
		КГ	5,15±1,03	4,41±0,98	14,4	2,15	<0,05
6	Повороты на гимнастической скамейке, с	ЭГ	4,62±0,58	3,99±0,36	13,6	2,21	<0,05
		КГ	4,64±0,39	3,78±0,56	18,5	2,11	<0,05
7	Челночный бег 3х10м, с	ЭГ	9,27±0,47	8,67±0,39	6,5	1,30	>0,05
		КГ	9,39±0,51	9,05±0,46	3,6	0,75	>0,05
8	Бег 30м - челночный бег 3х10м, с	ЭГ	3,07±0,55	2,77±0,41	14,0	2,19	<0,05
		КГ	3,11±0,67	2,95±0,72	5,1	1,24	>0,05

Заключение. Проведённое исследование показало, что большинство школьников средних классов имеют низкий уровень физической и двигательной подготовленности, что противоречит принципам здорового образа жизни. Школьная среда подавляет двигательную активность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии полностью компенсировать образовавшийся недостаток. Использование мини-футбола на уроках физической культуры может компенсировать эти проблемы. Конверсия методик и технологий спортивной подготовки из вида спорта, при условии интереса школьников к занятиям мини-футболом, приводит к достоверному повышению показателей физической и координационной подготовленности школьников 6-7 классов.

Библиографический список:

1. Васильева Т.В. Оптимизация процесса физического воспитания девочек в общеобразовательной школе на основе спортизации (футбол): автореф. дисс. ...канд.пед.наук. / Т.В. Васильева [Текст]. – Майкоп, 2009. – 24с.
2. Киреева С.В. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания школьников [Текст]. / С.В. Киреева, И.В. Половодов. - [Наука-2020](#). - 2019. - № 6 (31). - С. 188-191.
3. Лапшина Л. В. К проблеме совершенствования физического воспитания школьников [Текст]. / Л.В. Лапшина. // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма:

материалы международной научно-практической конференции. - Челябинск, 2011. - С. 53-56.

4. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография [Текст]. / Л.И. Лубышева [и др.]. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. - 200 с.

5. Правдов М.А. Формирование физической культуры личности старшеклассников на основе технологии спортизации [Текст]. / М.А. Правдов, А.Э. Ожерельева. // Научный поиск. - 2017. - № 4. - С. 55-58.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

*Файзериев Л.Р., lenar_mc@mail.ru,
Казанское суворовское военное училище,
Россия, Казань*

Аннотация. В статье рассматривается необходимость ведения целенаправленной работы по организации массового физкультурного движения в школах. Физическое воспитание выступает как социальное становление обучающихся, всестороннее развитие их личностных качеств, как средство достижения ими физического и нравственного совершенства. Все более высокие требования предъявляются к уровню физических возможностей организма и психической устойчивости, отсюда возрастают требования к урокам физической культуры. Дети нередко относятся к урокам физической культуры как к дополнительной перемене, а родители и вовсе не считают его важным предметом. Это в корне неправильно. В основном все это связано с дефицитом площадей спортивной инфраструктуры, недостаточной оснащенностью спортзалов инвентарем и оборудованием. Необходимо постоянно совершенствовать проведение уроков физической культуры, чаще проводить занятия в форме учебно-тренировочного занятия по видам спорта, развивать массовое физкультурно-оздоровительное движение в школах.

Ключевые слова: адаптация, активность, эмоциональный отклик.

MODERN VECTOR OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

*Fayzeriev L.R.,
Kazan Suworov military school,
Russia, Kazan*

Annotation. The article considers the need for purposeful work on the organization of mass physical culture movement in schools. Physical education acts as a social formation of students, the comprehensive development of their personal qualities, as a means of achieving their physical and moral perfection. Higher and higher requirements are placed on the level of physical capabilities of the body and mental stability, hence the increasing requirements for physical education lessons. Children often treat physical education lessons as an additional change, and parents do not consider it an important subject at all. This is fundamentally wrong. This is mainly due to a shortage of sports infrastructure areas and insufficient equipment in gyms. It is necessary to constantly improve the conduct of physical culture lessons, more often conduct classes in the form of training classes in sports, develop mass physical culture and health movement in schools.

Keywords: adaptation, activity, emotional response.

Введение. Современные условия жизни предъявляют все более существенные требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе к физическому воспитанию. В наше время организм человека испытывает существенные перегрузки. В последнее время заметно проявляется тенденция омоложения многих заболеваний. Если еще лет 20-30 назад инфаркт миокарда встречался преимущественно у людей старше 50 лет, сейчас он нередко настигает тех, кому 25-40. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы[8]. В особенности негативную роль сыграли малоподвижный образ жизни и снижение двигательной активности. Аристотель говорил, что ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. В наше время повышается значение физического воспитания в процессе формирования всесторонне развитой личности выпускника школы. Важно учесть, что физическая подготовка необходима в процессе подготовки юношей к выполнению задач по защите Отечества. Психическая устойчивость развивается при выполнении действий, содержащих элементы риска и опасности[1]. Такие действия в наибольшем объеме возможны на занятиях физической культурой и спортом.

Все более возрастает понимание необходимости систематически заниматься физической культурой, которая должна стать повседневной потребностью каждого человека.

Цель исследования. Выявить наиболее эффективные формы проведения уроков физической культуры со школьниками в современных условиях, способствующие формированию желания к самостоятельным занятиям направленных на сохранение здоровья, закаливание организма, по повышению физической подготовленности, обратить внимание на то, какие доступные средства физической культуры положительно влияют на улучшение показателей учебной деятельности.

Методы исследования. Исследование проводилось анкетным методом. Респондентами выступили обучающиеся 5-11 классов Казанского суворовского военного училища. Всего в опросе приняли участие 458 обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет.

Организация исследования. Обучающимся школ становится все труднее поспеть за требованиями, предъявляемыми современным темпом технического развития, организовать учебную деятельность с возрастающим многообразием информации и постоянно возрастающей концентрацией внимания. Низкая двигательная активность, приводящая к ослаблению функциональной подготовленности, постепенно приводят человека к преждевременному переутомлению, ошибкам в повседневной деятельности, к различным заболеваниям, снижению периода активной деятельности[2]. А все потому, что за последние 50-100 лет человек стал использовать свои мышцы в сотни раз реже, чем прежде. Необходимо приучить обучающихся к постоянной и целенаправленной работе над сохранением своего здоровья, в целях недопущения негативного влияния на организм ускоряющегося ритма жизни и информационной нагрузки, научить использовать внутренние резервы организма, систематически выполнять комплекс мер по сохранению своей работоспособности на высоком уровне. На уроках физической культуры важно создать атмосферу для развития общечеловеческих ценностей, создать ситуации, в которых бы проявлялись такие качества, как помощь, сопереживание, сострадание[7].

Такие простые и доступные каждому мероприятия позволяют укрепить здоровье и существенно увеличить работоспособность, что приведет к улучшению показателей в учебной деятельности.

Результаты опроса обучающихся первого курса показали, что 69% первокурсников испытывают затруднения в адаптации к учебной и повседневной жизнедеятельности, 22 % опрошенных не заметили изменений, 9 % затруднились ответить. Первокурсники испытывают определенный ряд затруднений, касающихся дополнительной нагрузки на их организм – адаптация к распорядку дня, разная функциональная и физическая подготовленность, большой объем физической нагрузки в процессе учебной деятельности, наличие значительного статического компонента в повседневной деятельности, что в свою очередь создает нервное напряжение, раздражительность в поведении, снижение активности, повышением беспокойства. Адаптация касается всех процессов, происходящих в организме человека (биологических, психических)[6].

Среди обучающихся всех классов, предпочитающие активные виды спорта на уроках физической культуры с включением соревновательных элементов и командной работы, по данным опроса составило 78%, 16% опрошенных предпочли бы заниматься самостоятельно (бег, лыжи), и 6% затруднились ответить.

Данные опроса наглядно показывают, что школьники предпочитают уроки физической культуры связанные с игровыми видами спорта и командной работой. Это связано со способностью спортивного состязания увлечь занимающихся детей, создавая положительный эмоциональный отклик, который способствует проявлению желания к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя[10].

По данным официальной статистики, в последние годы наметилась тенденция к ухудшению показателей здоровья обучающихся школ, значительно увеличилось болезни желудочно-кишечного тракта, болезни связанные с обменом веществ, такие как ожирение и сахарный диабет. Таким образом, к числу полностью здоровых можно отнести не более 12% учащихся школ, при этом более половины всех учащихся старшекласников имеют хронические болезни. Данные статистики неутешительны, поэтому стоит задуматься над тем, каким будет здоровье подрастающего поколения к достижению ими совершеннолетия и вступлением во взрослую жизнь, где задач перед ними будет возникать все больше.

Очевидно, что уровень здоровья подрастающего поколения снижается, для этого достаточно заглянуть в журнал десятилетней давности, где можно увидеть какое количество обучающихся относилось к первой группе здоровья тогда и в нынешнее время. Несмотря на это, как показал опрос, интерес у школьников к урокам физической культурой достаточно высок. Это связано с двигательной активностью, так необходимой для молодого растущего организма, и эмоциональным откликом во время проведения урока. А что скажут родители обучающихся? Как они относятся к урокам физической культурой? Безусловно, каждый родитель желает, чтобы их ребенок был здоров, и они говорят своим детям, что здоровье очень важно для каждого человека и необходимо заниматься физической культурой. Но куда больше они уделяют внимание разговорам о важности сдачи экзаменов по так называемым основным предметам. Для многих родителей такие предметы как математика, физика, обществознание, иностранный язык являются куда более важными, чем физическое воспитание. И дети это прекрасно чувствуют и понимают. Получение тройки по физической культуре не является столь критичным, как по физике или математике. А ведь именно регулярные занятия физической культурой, выполнение утренней гимнастики, достаточная двигательная активность, закаливание организма и способны дать энергию для обеспечения качественной подготовки и успешной сдачи экзаменов. Физически

развитые ученики более уверенно выстраивают отношения с товарищами и преподавателями, всегда готовы к взаимодействию, менее склонны бояться критики, имеют более активную жизненную позицию, что в свою очередь переносится на успехи в учебной деятельности. Также такие обучающиеся, более психически устойчивы, в меньшей степени подвержены пессимизму, они более настойчивы, решительны, обладают способностью стать лидером, в большей степени обладают чувством долга, добросовестным отношением к своим повседневным обязанностям, собранностью. Они достигают наибольшего успеха в работе, требующей сосредоточенности и напряжения, более коммуникабельны и находчивы, обладают лидерскими качествами и самоконтролем в нестандартных критических ситуациях. Физическое совершенствование способствует развитию внутренних резервов обучающегося, помогает правильно распределить время для выполнения всех поставленных задач, в том числе для качественной подготовки к сдаче выпускных экзаменов, осознать потребность организма в систематических занятиях физическими упражнениями, необходимости заботы о своем здоровье на протяжении всей жизни. Не секрет, что если организму не будет хватать энергии для выполнения учебных задач, то он начнет использовать энергию из других источников, отсюда и вытекает истощение нервной системы, как следствие нервные срывы, обиды и конфликты. Применение разносторонних физических упражнений способствует развитию необходимых умений и навыков, увеличению продолжительности концентрации умственного напряжения, что в итоге позволит обучающемуся качественно подготовиться к экзаменам и получить наилучший результат по предметам. Полученная во время выполнения упражнений нагрузка, оказывает на организм значительное психофизиологическое и эмоциональное напряжение, что в свою очередь дает огромное воспитательное воздействие, вырабатывается сила воли, упорство и настойчивость, улучшается внимание и память, а это увеличивает шансы на благоприятный результат в учебном процессе.

В сложившейся ситуации, когда уровень здоровья современных школьников снижается, а отношение к предмету физическая культура оставляет желать лучшего, необходимо всем, родителям обучающихся и учителям, объединить свои силы на выполнении главной задачи – сохранение здоровья подрастающего поколения. А для этого важно осознать значимость двигательной активности в жизни каждого школьника, а также пересмотреть отношение к уроку физической культуры. И родители, и преподаватели должны говорить детям о необходимости вести здоровый образ жизни. На уроках физической культуры ученики должны получить знания по наблюдению за состоянием своего организма. Качество уроков физической культуры зависит от качества подготовки учителя и состояния учебно-материальной базы школы. На сегодняшний день далеко не каждая школа имеет хорошо оборудованный спортивный зал и игровые площадки на открытом воздухе, поэтому упускается возможность ученикам заниматься различными видами спорта, к которым у них проявится интерес. Физическое воспитание включает в себя не только урок физической культуры, а также знание и выполнение норм гигиены. Невозможность принять душ после выполнения физических упражнений подталкивают обучающихся к тому, что они начинают заниматься не с полной отдачей, а это существенно снижает эффективность уроков физической культуры. Среди многочисленных гигиенических мероприятий специалисты всегда на видное место ставили закаливание, физическую культуру и спорт[4].

В современных условиях, когда все динамично меняется, уроки физической культуры должны учитывать интересы и потребности школьников, применять современные новшества. Это поднимет заинтересовать учеников старших классов к

урокам физической культуры, так как большинство маленьких детей с удовольствием занимаются двигательной активностью, а уже для подростков важным является соответствие уроков их интересам. Необходимо заинтересовать учеников в занятиях физическим совершенствованием. На первое время мотивация учеников поможет в этом вопросе, но как только рядом не будет мотивирующего фактора, то есть преподавателя, обучающиеся могут перестать проявлять желание к самостоятельным занятиям. Поэтому необходимо от мотивации плавно перейти к вдохновению, тогда внешний фактор воздействия будет уже не нужен, систематическое выполнение физических упражнений станет их потребностью. Необходимо чаще проводить уроки в форме учебно-тренировочных занятий по видам спорта, включать больше командной работы, эстафеты. На современных уроках физической культуры ученики должны активно участвовать в построении своего здоровья. С детства дети формируют свое отношение различным вопросам жизнедеятельности, поэтому следует много внимания уделять физическому совершенствованию именно в школьные годы.

Результаты исследования. Систематическое выполнение физических упражнений способствуют более быстрой готовности организма к учебной деятельности следующего учебного дня. Следует отметить особенность экзаменационного периода, когда ученики испытывают большую нагрузку. В период экзаменов обрабатывается огромное количество информации, организму приходится максимально задействовать свои внутренние резервы для получения наилучшего результата, что приводит к повышенному использованию энергии. В такой период у обучающихся, особенно у выпускников, повышается уровень тревожности, переживаний, неуверенность в положительном результате, способствующих развитию стресса и снижению сопротивляемости инфекциям, негативным факторам окружающей среды, что в результате приводит к падению работоспособности организма, а это уже влечет за собой в ухудшение здоровья и негативно влияет на результаты обучения. Организм, подвергаясь нагрузке, адаптируется и проходит период психоэмоциональной дестабилизации значительно легче, что позволяет более экономично расходовать энергию в экзаменационный период. Физически развитые обучающиеся, благодаря крепкому здоровью, уверенности в своих силах, умению рационально спланировать день и позитивному психоэмоциональному состоянию, имеет более высокие шансы на реализацию имеющихся способностей. Все это говорит о необходимости использования двигательной активности в процессе учебы и повседневной жизнедеятельности.

Выводы. На уроках физической культуры школьники должны научиться правильно и рационально использовать свой потенциал. От того, насколько увлекательно и эффективно будет построена физическая активность обучающегося, зависит состояние его здоровья, настроение, успехи в образовательной деятельности. Сделать уроки интересными можно через индивидуальный подход к обучающемуся, предложить школьнику заниматься видом спорта, который ему интересен, больше проводить уроки в форме учебно-тренировочных занятий по видам спорта, включать больше упражнений содержащих работу в команде. Это организационно непростой процесс, но позволит сделать урок интересным для каждого ученика. Физическое развитие и здоровье школьников это не отдельная задача преподавателей физической культуры или только их родителей. Это общая задача и здравоохранения, и преподавательского состава, и родителей обучающихся. Только так мы сможем сохранить и укрепить здоровье будущего нашей страны – нашего подрастающего поколения.

Библиографический список:

1. Архипов Е.Ю. Формирование волевых качеств и военно-прикладных навыков у призывного контингента вооруженных сил Российской Федерации на основе комплекса ГТО / Е.Ю. Архипов, Л.Р. Файзериев, К.В. Бученков // Межвузовский сборник научно-методических работ Петровской академии наук и искусств. – СПб, 2018. - С. 12-17.
2. Бердников И.В. Массовая физическая культура в вузе / И.В. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова – Москва, 1991. - 240 с.
3. Болотников, А.А. Физическая подготовленность студенческой молодежи как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности / А.А. Болотников, В.Л. Калманович, Э.Р. Мугатарова, Р.Р. Хайруллин // European Social Science Journal. - 2017. - № 9. - С. 244 -248.
4. Болотников А.А. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.А. Болотников, Э.Р. Мугатарова, З.Н. Тагиева, В.Д. Уханов // Культура физическая и здоровье. - 2017. - № 4. - С. 79-82.5. Дмитриев Г.Г. Формирование военно-прикладных навыков у военнослужащих к действиям в экстремальных условиях средствами физической подготовки: монография – СПб, 2004. - 430 с.
6. Тагиева З.Н. Социализация студентов первокурсников в техническом вузе средствами физической культуры и спорта. - Воронеж // Культура физическая и здоровье. - №2. - 2019. - С. 10-12.
7. Файзериев Л.Р. Социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта / Л.Р. Файзериев, Доброхотов Н.А., Виноградов Т.В., Басыров Р.Р. // Материалы международной научно-практической конференции. - Чебоксары, 2019. - С. 453-459.
8. Файзериев Л.Р. Особенности физического воспитания суворовцев и кадетов // Материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 122-125.
9. Файзериев Л.Р. Патриотическое воспитание молодежи с девиантным поведением / Л.Р. Файзериев, Д.В. Виноградов, В.В. Калманович, Р.Р. Хайруллин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. - 2018. - №1. - С. 125-129.
10. Файзериев Л.Р. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов / Л.Р. Файзериев, Е.Ю. Архипов, И.Р. Мухаметзянов // Материалы международной научно-практической конференции – Чебоксары, 2019. – С. 333-337.

СРОЧНЫЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ И ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНОГО СОДЕРЖАНИЯ

*Шептикина Т.С., кандидат педагогических наук
Шептикин С.А., кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы связи здоровья школьников и активной двигательной деятельности школьников. Определен характер срочных функциональных реакций организма в процессе выполнения упражнений различной направленности и содержания на уроках физической культуры, как составной части суммарной нагрузки различной природы, получаемой школьниками в процессе

ежедневной жизнедеятельности с и рассмотрены. Отмечены возможные последствия выполнения высокоинтенсивных физических упражнений в процессе учебной деятельности для адаптационных возможностей организма и здоровья школьников.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, нагрузка физических упражнений различной направленности и содержания, срочные реакции, адаптационные способности.

EXPRESS REACTIONS OF CARDIOVASCULAR AND VEGETATIVE NERVOUS SYSTEM TO LESSONS OF PHYSICAL CULTURE OF VARIOUS CONTENT

*Sheptikina T.S., PhD in Pedagogic Sciences,
Sheptikin S.A., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Annotation. The article discusses the relationship between the health of students and the active motor activity of students. The nature of the urgent functional reactions of the body in the process of performing exercises of various orientations and contents in physical education lessons is determined as an integral part of the total load of various nature received by schoolchildren in the process of daily life and is considered. The possible consequences of performing high-intensity physical exercises in the process of educational activity on the adaptive abilities of the body and the level of health of schoolchildren are shown.

Введение. Роль двигательной активности в деле укрепления здоровья всеми признается практически безоговорочно. Однако, это утверждение является справедливым в долговременной перспективе. В краткосрочном аспекте, роль двигательной активности не столь очевидна: Н.А. Агаджанян подчеркивает, что даже при нормальных качественных показателях организм может быть чрезвычайно уязвимым, а значит, не абсолютно здоровым [1]. Это обусловлено тем, что здоровье в значительной степени связано с характером адаптационных возможностей организма в конкретный момент времени и их изменениями в процессе жизнедеятельности [1]. Важность этого утверждения обусловлена еще и тем, что в последние годы ряд исследователей стали отмечать среди болеющих людей в одинаковой степени лиц, как с низким, так и с высоким уровнем физической подготовленности и активностью основных систем организма ее обеспечивающих [5; 7].

Ряд исследователей отмечает, что на функциональные показатели деятельности организма, отражающих состояние его здоровья, оказывает влияние не только двигательная активность, но информационная нагрузка [2], а также факторы среды [3], в которых находится конкретная личность. В соответствии с этим при совпадении действия выше обозначенных факторов, происходит ухудшение общего функционального состояния организма [8].

Двигательная деятельность среди всех факторов риска является доминирующей. В этой связи, урок физической культуры относится к таким формам деятельности, которая обладает повышенными возможностями изменять состояние школьников. Сила воздействия упражнений на уроке в конечном итоге определяет последующую динамику протекания восстановительных реакций и общий уровень функционального состояния организма школьников в течение учебного дня.

Соответственно этому содержание уроков должно учитывать общую напряженность деятельности организма школьников и являться определяющим условием регулирования этого воздействия.

Но для управления функциональным состоянием организма требуется также знать характер срочных реакций сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы на содержание двигательной деятельности на уроках физической культуры.

Программа по физической культуре содержит несколько разделов, состоящих из упражнений, относящихся к различным видам спорта. Естественно предположить, что уроки различного вида (гимнастические, легкоатлетические, спортивных игр) будут обладать разной силой воздействия на школьников.

Целью данного исследования стало изучение функциональных реакций сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы на различное содержание и направленность физических упражнений, включенных в урок.

Методика и организация исследований. В качестве основных методов исследований использовалась пульсометрия и тонометрия сердца. Для получения данной информации использовался автоматический тонометр модели AND UA-774. На основании этих показателей рассчитывался индекс функциональных состояний [4]. В исследованиях приняли участие школьники СШ 99 Тракторозаводского района г.Волгограда.

Обсуждение результатов исследований. Для проверки этой гипотезы было проведено изучение реакции сердечно-сосудистой системы на уроках физической культуры различной направленности. На рисунках 1 и 2 представлены данные о динамике ЧСС и показателя ИФС на уроках физической культуры из различных разделов учебной программы. Измерения проводились с интервалом в 5 минут, при этом наряду с ЧСС регистрировались показатели артериального давления.

Как видно из представленных графиков, в уроке баскетбола был отмечен самый высокий уровень ЧСС – 172 уд/мин, что свидетельствует об очень высоких требованиях к организму, предъявляемых данными упражнениями к организму школьника, о том, что работа выполнялась в смешанном режиме энергообеспечения. Полного восстановления в уроке данного вида не произошло.

В уроках остальных видов максимальный уровень ЧСС в основной части урока не превышал 145 уд/мин (урок легкой атлетики со скоростно-силовой направленности), в уроке волейбола ЧСС вырос до 136 уд/мин, в уроке легкой атлетики с направленностью на выносливость – до 128 уд/мин. Такой уровень ЧСС свидетельствует о том, что работа выполнялась в аэробном режиме, соответствующим первой зоне мощности (20-24 уд/за 10 с). Самый низкий уровень этого показателя был зафиксирован на уроке гимнастики – 115 уд/мин. Данный уровень мощности был ниже границ первой зоны мощности, т.е. развивающего эффекта фактически не было.

Рассматривая средний уровень ЧСС на уроках, было выявлено, что на первом месте по интенсивности выполняемой работы стоял урок баскетбола – 146 уд/мин, на втором месте урок легкой атлетики со скоростно-силовой направленностью – 127 уд/мин, на третьем месте урок легкой атлетики с направленностью на выносливость – 122 уд/мин, на четвертом месте шел урок волейбола – 117 уд/мин, замыкает данный ряд урок гимнастики – 111 уд/мин.

С точки зрения изменчивости показателя ЧСС на уроке физической культуры наименее выраженные колебания были отмечены в уроке легкой атлетики с направленностью на выносливость, где коэффициент вариации составил 4,4%, на втором месте был урок гимнастики – 7%, в уроке волейбола – 11%, в остальных двух видах уроков этот показатель был чуть выше 12%.

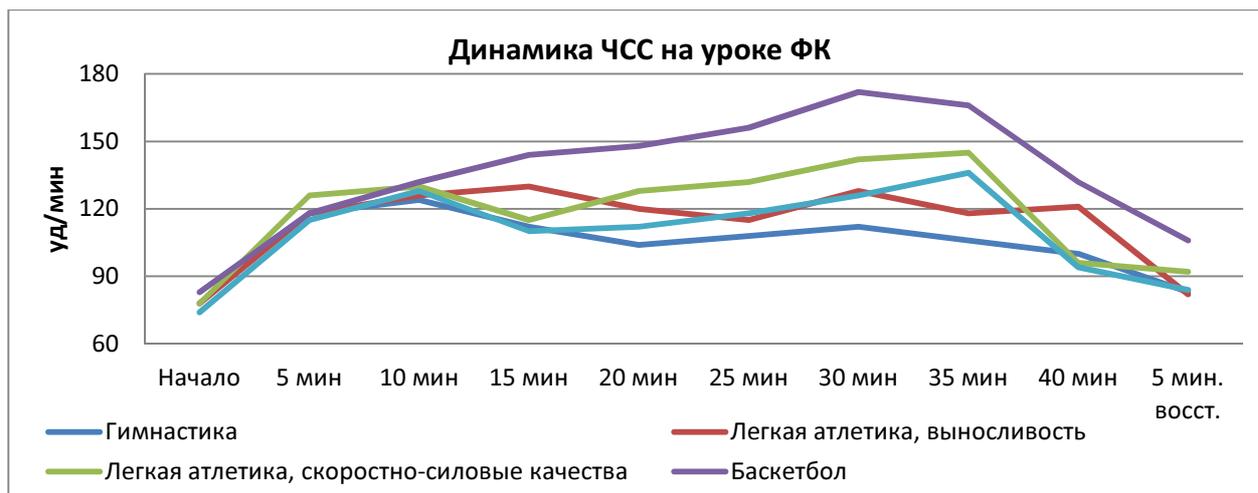


Рисунок 1 – Динамика показателей ЧСС на уроке физической культуры

Анализ динамики ЧСС в уроке показал, что она в полной мере ее определяется направленностью содержания деятельности учащихся. Так, однонаправленность изменения ЧСС в подготовительной части уроков различных видов связана с тем, что ее содержание мало отличается друг от друга и состоит из ходьбы, бега и комплекса общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте. Некоторое различие в уровне ЧСС объясняется тем, что полного подобия в подборе упражнений для этой части урока не было. В остальных частях урока динамика была различной. Следует обратить внимание на то, что в первые 5 минут подготовительной части урока наибольший рост ЧСС был отмечен на уроке легкой атлетики с преобладанием скоростно-силовых упражнений. Во второй половине разминки градиент роста этого показателя меняется. Самый высокий уровень в работе сердечно-сосудистой системы в этой части урока был отмечен при использовании материала баскетбола, а самый низкий – на уроке гимнастике. Подобный характер изменений, с точки зрения реакции сердечно-сосудистой системы, вполне объясним различием задач, решаемых в основной части урока, и уровнем требований, предъявляемых к организму школьника.

В основной части урока изменения ЧСС носили разнонаправленный характер и определялись задачами урока. Самым напряженным оказался урок баскетбола, в котором данный показатель рос вплоть до ее окончания. В уроке легкой атлетики со скоростно-силовой направленностью была выявлена аналогичная динамика, но этот рост отмечался после некоторого снижения и проявлялся позже. В это время шло довольно длительное объяснение заданий и условий их выполнения. Но, тем не менее, данный показатель не достиг уровня, зафиксированного на уроке баскетбола.

Эта тенденция к повышению ЧСС сохранится на протяжении всего данного урока, снижение отмечается только в заключительной части. При этом следует обратить внимание на то, что в уроках двух видов (баскетбола и легкой атлетики скоростно-силовой направленности) полного восстановления ЧСС до исходного уровня не произошло.

Для полного понимания характера изменений в организме под воздействием упражнений различной направленности. Наряду с повышением ЧСС в уроках различного вида отмечался рост напряженности в деятельности регуляторных механизмов (Рисунок 20).

Как видно из представленных графиков, наибольшее напряжение в деятельности регуляторных механизмов наблюдается в уроках баскетбола и легкой атлетики скоростно-силовой направленности. Соответственно повышение этого показателя по отношению к исходному уровню составило 56,6% и 58,3%. Более высокий прирост

изучаемого показателя в уроке легкой атлетики скоростно-силовой направленности был связан с более низким исходным его уровнем. В абсолютных величинах прирост составил соответственно 1,327 и 1,288 усл.ед. В остальных видах уроков уровень предъявляемых требований был значительно ниже. Особенностью изменений индекса функционального состояния явилось то, что в уроке гимнастики и волейбола его максимальные значения были достигнуты уже в подготовительной части урока, в дальнейшем происходило его снижение, что говорит о пониженном уровне требований к организму в основной части урока. В то же время следует подчеркнуть, что интерпретировать подобный характер изменений не представляется возможным, так как отсутствует соответствующая шкала рабочих состояний.

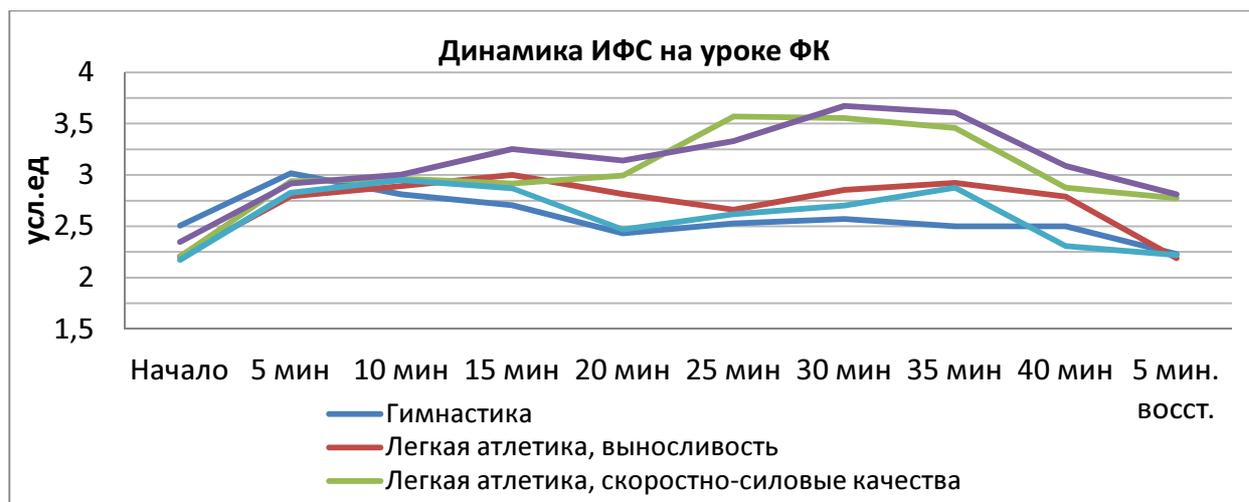


Рисунок 2 – Динамика индекса функционального состояния на уроках физической культуры

Изучение особенностей протекания восстановительных процессов после окончания урока показало, что в ходе выполнения заданий заключительной части урока и последующего пассивного восстановления возвращения показателя ИФС к исходному уровню не произошло после уроков баскетбола и легкой атлетики со скоростно-силовой направленности. В уроках других видов отмечается даже улучшение функционального состояния по отношению к исходному уровню. Затянутость процессов восстановления свидетельствует о значительности перенесенной нагрузки. Рассматривая вопрос постнагрузочного восстановления, Г.А. Макарова приходит к выводу, что если воздействие нагрузки оказалось чрезмерным, восстановительные процессы могут значительно затягиваться и приводить к срыву адаптационного процесса [6]. В период восстановления организм обладает низкой резистентностью и чувствительностью к дополнительным воздействиям.

Заключение. Проведенное изучение изменений функционального состояния организма школьников при применении упражнений различной направленности на уроке физической культуры показало, что изменяя последнюю можно управлять функциональным состоянием и обеспечивать его оптимальный уровень и в постнагрузочный период. Причем большое значение имеет характер протекания восстановления организма в постнагрузочный период, от хода которого в значительной степени зависит уровень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Библиографический список:

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Изд-во РУДН, 2006. – 288 с.

2. Баранцев, С.А. Регуляторное воздействие физической нагрузки на функциональное состояние детей в начальный период адаптации к образовательной среде / С.А. Баранцев [3] // Новые исследования. 2012. – № 3 (32). – С. 51-61.

3. Константинова, Е.И. Влияние тепловой нагрузки среды на функциональное состояние работников газовой промышленности на открытой территории в летний период года / Е.И. Константинова, Р.Ф. Афанасьев // Безопасность в техносфере. – 2014. – Т. 3. – №5. – С. 11-16.

4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. — [5-е изд.]. — М.: Советский спорт, 2011. — 348 с.

5. Лейфа, А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студентов классического университета / А.В.Лейфа // [Бюллетень физиологии и патологии дыхания](#). – 2003. – №13. – С.42-45.

6. Макарова, Г.А. Школьное физическое воспитание: факторы риска и пути их устранения / Г.А. Макарова, Т.Е. Виленская // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – №4(27). – С.39-44.

7. Фомин, В.С. Проблема измерения здоровья на основе учета развития адаптационных свойств организма / В.С. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 3. – С. 44-45.

8. Шептикина, Т.С. Факторы и зоны риска для здоровья школьников в процессе жизнедеятельности / Т.С. Шептикина, С.А. Шептикин // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). –С. 294 – 299.

СЕКЦИЯ 3
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-СИСТЕМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Акулова А.И., доцент akulova.2015@yandex.ru
Горобий А.Ю., к.п.н., доцент, ag9d@yandex.ru
Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, Воронеж

Аннотация: в тексте раскрывается вопрос обучения новым движениям, совершенствование функций организма, формирование и обобщение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. Также в статье предоставляется информация об осуществлении процесса двигательной подготовленности студентов; технологии эвристического обучения: творческая самореализация, развитие универсальных познавательных, информационных, коммуникативных способностей, стимулирование самостоятельной, индивидуальной работы студентов, как учебного, так и научного, направления в совершенствовании современного профессионального образования. Для этого широко использовались средства фитнес-систем, оказывающих эффективное влияние на уровень развития физических качеств.

Ключевые слова: студенты II курса ВГИФК, физические качества, фитнес-системы, элективная дисциплина: физическая культура и спорт (сложно-координационные виды спорта).

INFLUENCE OF FITNESS SYSTEMS ON THE LEVEL OF PHYSICAL
PREPAREDNESS OF STUDENTS

Akulova A.I., Associate Professor, akulova.2015@yandex.ru
Gorobiy A.Yu., Ph.D., Associate Professor, ag9d@yandex.ru
Voronezh State Institute of Physical Culture
Russia, Voronezh

Abstract: the text reveals the material of teaching new movements, improving the functions of the body, the formation of organizational skills and the generalization of professional knowledge and skills necessary for successful pedagogical activity. Also, the article provides information about the implementation of the students' motor preparedness process, heuristic learning technologies, creative self-realization, the development of universal cognitive, informational, communicative abilities, stimulation of independent, individual work of students, training and research, in the direction of improvement of modern vocational education. For this, the means of fitness systems have been widely used that have an effective effect on the level of development of physical qualities.

Key words: second-year students of VGIFK, physical qualities, fitness systems, elective discipline: physical education and sports (complex coordination sports).

Введение. Наличие в современном обществе сложных социальных, экономических и экологических проблем негативно отражается на развитии подрастающего поколения и здоровье всей нации в целом. В то же время мы являемся

свидетелями стремительного развития оздоровительного направления физической культуры. Здоровье человека рассматривается в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности. Приоритетной задачей государственной политики является – укрепление здоровья населения средствами физического воспитания и спорта [2].

Сегодня физическое воспитание в учебных заведениях призвано решать задачи всестороннего развития подрастающего поколения. Это в первую очередь должно означать, что главный акцент теперь переносится не в сторону овладения (обучения) студентов как можно большего количества программного материала – различных двигательных действий, технических элементов программ из разных видов спорта, а в сторону наибольшей подготовленности занимающихся к предстоящей жизни, чтобы молодой человек не только имел возможность для применения полученных знаний, умений и двигательных навыков, но и мог бы наиболее оптимально организовывать свою двигательную деятельность. А это возможно только при условии достаточно высокого у него уровня развития основных двигательных качеств [3].

К числу наиболее важных физических качеств относят силу, гибкость, быстроту, выносливость и координацию движений. Выделение среди них наиболее важных качеств, вряд ли целесообразно – задачи физической культуры существенно отличаются от задач специальной физической подготовки в различных видах спорта. Однако в практике физической культуры сложилось традиционное разделение процесса развития физических качеств на периоды, в которых их совершенствование происходит наиболее интенсивно [1].

Так, например, в младшем школьном возрасте целесообразнее развивать координационные, скоростные и скоростно-силовые качества, выносливость и относить эти качества к умеренным нагрузкам. В среднем школьном возрасте большее значение уделяется координационным, скоростно-силовым способностям, выносливости, и относить эти качества к различным видам нагрузки, исключая максимальные. В возрасте 16-18 лет – развитию скоростно-силовых качеств, скоростно-силовой и координационной выносливости [4].

Очевидно, эта периодизация опирается на учет возрастных особенностей развития данных качеств учащихся.

Однако возникает вопрос о средствах развития физических качеств студентов ВГИФК. Понятно, что решение данного вопроса средствами различных видов оздоровительной гимнастики, заимствованными из специальной физической подготовки большинства видов спорта не может быть достаточно эффективным, так как их применение является сугубо целенаправленным и его можно начинать только в старшем школьном возрасте.

Основные методики развития физических качеств разработаны для специальной физической подготовки из различных видов спорта [2].

В силу своих методических особенностей нам представляется возможным вынести такое качество как выносливость студентов высшего учебного заведения на занятиях по элективной дисциплине: Физическая культура и спорт (сложно-координационные виды спорта).

Предполагалось, что что использование средств аэробики в занятиях позволит повысить уровень общей выносливости у студентов 2 курса.

Цель исследовательской работы заключалась в совершенствовании общей выносливости студентов на занятиях во ВГИФКе.

Анализ литературных данных и опыт работы преподавателей по физической культуре и спорту позволили сформировать следующие задачи:

1. Определить наиболее действенные средства, методы и приемы формирования двигательных навыков студентов 2 курса Воронежского института физической культуры.

2. Разработать методику развития физических качеств, в частности общей выносливости студентов, обучающихся в высшем учебном заведении.

3. Выявить эффективность влияния экспериментальной методики на качество формирования двигательных навыков студентов, обучающихся в средних профессиональных учреждениях.

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие **методы** исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Объектом исследования явился процесс физического воспитания студентов 2 курса Воронежского института физической культуры.

Предмет исследования – организация и методика занятий по физической культуре и спорту с использованием средств аэробики со студентами 2 курса Воронежского института физической культуры

Результаты исследования. Задачи, поставленные в исследовании, решались в педагогическом эксперименте, который проводился на базе Воронежского государственного института физической культуры.

В процессе педагогического эксперимента определялась эффективность экспериментальной методики развития двигательных качеств с использованием аэробики. Занятия в контрольной группе проводились по рабочей программе института физической культуры, не включающей фитнес-систем, а в экспериментальной группе – по методике, разработанной нами.

Методика развития общей выносливости на занятиях по физической культуре и спорту с использованием средств фитнес-систем заключалась в использовании специальных комплексов упражнений.

Результаты тестирования по индексу гарвардского степ-теста, как в контрольной, так и в экспериментальной группе представлены следующим образом: «отлично» и «хорошо» – 0%; «средне» – 20%; «слабо» – 60%; «плохо» – 20%. Тест Купера представлен следующими результатами: в контрольной группе физическое состояние «отличное» – 0%; «хорошее» – 10%; «удовлетворительное» – 50%; «плохое» – 20%; «очень плохое» – 20%. Соответственно, в экспериментальной группе: «отличное» – 0%; «хорошее» – 20%; «удовлетворительное» – 50%; «плохое» – 10%; «очень плохое» – 20%.

Экспериментальная группа при проведении занятий использовала комплексы фитнес-систем, разработанные нами.

Занятия проходили два с половиной раза в неделю, продолжительностью двух академических часов. Первые 45 минут студенты выполняли составленный нами комплексы фитнес-систем, состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части, продолжительностью 8-10 минут, что составляет 15% от времени занятий, решались главные задачи: функциональная подготовка организма к выполнению основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки.

В начале в работу включались мышцы кистей, затем рук, плеч, шеи, туловища, ног. Рекомендуется включать в работу и другие мышечные группы. Главным условием включения мышц в работу являлась последовательность сначала мелких, а затем все более крупных мышечных групп.

Темп движений зависел от темпа музыкального сопровождения. При его выборе в равной мере учитывались как особенности протекания вработывания, так и многие другие факторы. Поэтому возможности постепенного изменения темпа движений при выполнении подготовительной части комплекса аэробики были ограничены. Он мог измениться только со сменой музыкального сопровождения.

Подготовительная часть комплекса выполнялась в положении стоя, в движении и на месте. В нее не следует вводить упражнения с фиксированным положением ног и нижней части туловища. Движения руками, головой, плечами сопровождалось упражнениями для ног на месте типа «пружинка», продвижением в разных направлениях, полуприседами с колебательными движениями коленей и таза.

Основная часть, продолжительностью 20-25 минут, что составляет 80% от общего времени, которая состояла из четырех серий: стоя, беговая, в партере, беговая; решались основные задачи, в частности: укрепление здоровья, улучшение осанки, повышение уровня физической подготовленности.

В основную часть входили движения, выполняемые стоя, на коленях, в упоре присев, сидя и лежа. Это разнообразные общеразвивающие упражнения, всевозможные подскоки, в том числе и с движениями рук, элементы современных и народных танцев, бег различной интенсивности. С их помощью повышались максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень физических качеств.

С помощью общеразвивающих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. Упражнения, особенно выполняемые в положении сидя, стоя на коленях и лежа, позволяют, образно говоря, «лепить фигуру». Это становилось возможным благодаря их избирательному воздействию на мышцы живота, спины, задней поверхности бедра, тазового дна, ягодиц и другие.

Элементы танцев, специальные упражнения ритмопластики способствовали повышению выразительности, пластичности движений. Сложные соединения упражнений развивают мышечную память, повышают координацию движений. Несколько упражнений, выполняемых последовательно в одном и том же исходном положении, составляют единую серию. Для каждой серии, как правило, подбирался музыкальный фрагмент.

В каждой серии нагрузка изменялась волнообразно. Это достигалось чередованием более и менее трудных упражнений.

Наиболее интенсивную нагрузку дает серия в стойке, включающая бег и прыжки. Поэтому она может быть менее продолжительной. Выполнение серии в партере с нагрузкой переменной интенсивности может быть более продолжительной.

В основной части комплекса между сериями включались небольшие паузы отдыха (1-3 минуты), заполняемые интенсивными движениями: ходьбой, упражнениями для расслабления наиболее нагружаемых мышц, дыхания.

В заключительной части, продолжительностью 4-5 минут, что составляет 5% от времени занятий, решались следующие задачи: снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность.

Решение этих задач зависело от музыки и выполняемых упражнений. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом.

Повторное тестирование было проведено по окончании педагогического эксперимента, в результате чего в контрольной группе были получены следующие данные (рис. 1).



Рис. 1. Диаграмма процентного соотношения ИГСТ в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

В контрольной группе по окончании педагогического эксперимента в гарвардском степ-тесте результат улучшился в оценках «слабо» и «плохо» и составил лишь 3,6%.

По результатам теста Купера физическое состояние студентов улучшилось в оценках «плохо» и «хорошо» и составил 3,9% (рис. 2).

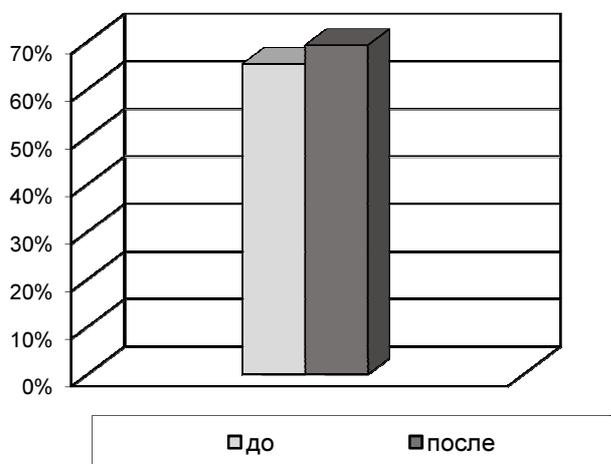


Рис. 2. Диаграмма процентного соотношения теста Купера в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных показывает, что за период педагогического эксперимента уровень общей выносливости у испытуемых контрольной группы изменился незначительно.

Более существенные сдвиги произошли в показателях экспериментальной группы.

Так по индексу гарвардского степ-теста физическая работоспособность улучшилась в оценках «хорошо» и «средне». Варианты с оценками «слабо» и «плохо» отсутствуют. Сравнивая данные, до и после педагогического эксперимента, результат вырос на 19,9% (рис. 3).



Рис. 3. Диаграмма процентного соотношения ИГСТ в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

По результатам теста Купера физическое состояние студентов улучшилось в оценках «удовлетворительное», «хорошее» и «отличное». Варианты с оценками «очень

плохое» и «плохое» отсутствуют. Результат экспериментальной группы вырос на 23,1% (рис. 4).

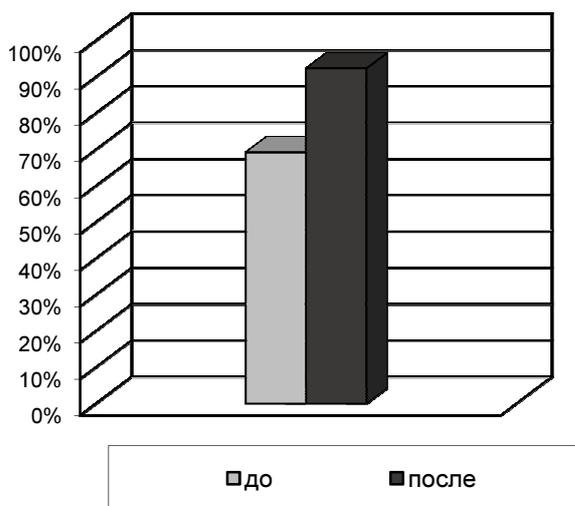


Рис. 4. Диаграмма процентного соотношения теста Купера в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

Заключение. Сравнительный анализ полученных результатов двух групп, контрольной и экспериментальной, показал, что экспериментальная группа превзошла контрольную в системе изучаемых показателей и выявил благотворное влияние фитнес-системы на организм студентов, так как в учебные занятия экспериментальной группы были включены динамические упражнения.

Библиографический список:

1. Акулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте [Текст] / И.В. Акулик. – Изд-е 2-е. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст]: учебник/ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст]: учеб. пособие/ Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 174 с.
4. Шипилина, И.А. Фитнес-спорт [Текст]: учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. – Ростов н/Д: Феникс, 2004 – 214 с. ил.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА
НА ВОСПИТАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ
У СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ**

*Алиходжин Р.Р. кандидат педагогических наук, доцент,
Карпинский А.А. преподаватель,
Ершов А.М. преподаватель,
rustam_alih@mail.ru,
Российский университет транспорта РУТ (МИИТ)
Россия, Москва*

Аннотация. Статья посвящена влиянию игровых видов спорта на продуктивность и результативность профессионально-прикладной деятельности. В связи с динамичным развитием информационно-цифровых технологий, особо важное значение приобретает способность решать большое число практических задач в условиях регламентированного времени, умение ориентироваться в нестандартных

условиях, анализировать ее, задачи, а также разрабатывать план действий и готовности к его реализации. Занятия командными видами спорта способствуют росту уровня психофизического развития, умения содействовать в команде и совершенствовать навыки коммуникации, концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, разбирать возникающие ситуации и принимать правильные решения.

Ключевые слова: игровые виды спорта, профессиональные качества, студенты, транспортная отрасль.

INFLUENCE OF PLAYING SPORTS ON EDUCATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES STUDENTS IN THE TRANSPORT INDUSTRY

Alikhodzhin R.R. the candidate of pedagogical sciences,
senior lecturer, Karpinsky A. A. the teacher,
Ershov A.M. the teacher,
Russian University of transport RUT (MIIT),
Russia, Moscow

Annotation. The article is devoted to the influence of game sports on the productivity and effectiveness of professional and applied activities. In connection with the dynamic development of information and digital technologies, it is particularly important to be able to solve a large number of practical tasks in a regulated time, the ability to navigate in non-standard conditions, analyze it, tasks, and develop a plan of action and readiness for its implementation. Team sports contribute to the growth of the level of psychophysical development, the ability to contribute to the team and improve communication skills, focus on solving problems in a limited time, analyze emerging situations and make the right decisions.

Keywords: game sports, professional qualities, students, transport industry.

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка молодого специалиста в условиях высшего учебного заведения, его уровень физической, функциональной и психофизиологической подготовленностей для предстоящей профессиональной деятельности становится его «визитной карточкой» и приобретает не только личную, но и социально-экономическую значимость.

Физическая культура и спорт занимает существенное место в становлении личности студента, укрепления здоровья, воспитания значимых качеств молодого человека необходимых для эффективного участия в его профессиональной деятельности.

Игровые виды спорта создают благоприятные предпосылки для формирования профессионально значимых качеств, так как на занятиях в процессе совместной двигательной деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности каждого студента, а также есть возможность для регулирования их поведения и спецификой прикладной деятельности исходя из этих особенностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Современные тенденции в сфере транспортной отрасли, заключаются в необходимой мобильности специалиста при смене выполняемых производственных функций, сопровождающиеся большим напряжением умственных и психофизических усилий, а также умение взаимодействовать в коллективе.

В настоящее время игровые виды спорта как вид физкультурно-оздоровительной деятельности являются ключевым элементом физической культуры и весьма

действенным занятием для способствования развитию у студентов транспортного профиля таких важных качеств как способность к концентрации и переключения внимания, скорость принятия решения, эмоциональная устойчивость, гибкость мышления, активность. При этом не удаchi, с которыми непременно сталкиваются игроки, воспитывают преодолевать свои недостатки, учат не бояться трудностей и добиваться поставленной цели.

В соответствии с профессионально-прикладной классификацией отдельных видов спорта [1,4] игровые виды спорта развивают сенсомоторную координацию, зрительные и тактильные анализаторы, уровень общей работоспособности и функционирования сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, также качества внимания, оперативное мышление, помехоустойчивость, решительность, коммунитивность.

Игровые игры спорта занимают достойное место в системе физического воспитания и являются популярными среди студентов транспортных вузов, наряду с этим – это не только игровая деятельность, но и особая система двигательных действий, позволяющая сформировать определенный пласт прикладных знаний, умений и навыков у молодежи.

Командные виды спорта, как элемент физической культуры, обуславливают возможность использования педагогического потенциала для формирования некоторых профессионально значимых качеств у студентов транспортных специальностей. Положительное влияние занятий игровых видов спорта на развития умственных способностей и характера личности обосновано научными исследованиями [2,3]. Примечательно то, что занятия спортивными играми ведут к стимуляции функциональных систем организма, в том числе к стимуляции работы нервных клеток мозга. Данный эффект распространяется на участки мозга, ответственные не только за двигательные функции, но и за обучение, мышление и память, во всестороннем развитии которого и состоит основная польза игровых видов спорта.

Умение организовать себя и свою команду, способность ставить цели и определять свои возможности, принимать быстрые и нестандартные решения, умение реализовать план действий и готовность к ответственности за его выполнение — вот основные навыки, которые приобретает студент, занимающийся игровыми видами спорта.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется следующими факторами: 1. спецификой вида спорта; 2. разносторонним воздействием на организм занимающихся; 3. развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных действий; 4. доступностью для занимающихся и уровня подготовленности; 5. эмоциональным зарядом от увлеченности занятиями.

Система двигательных действий, основанных на игровых видах спорта оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов молодого человека. Они улучшают внимание, память, развивают воображение и практическое мышление, воспитывают решительность и стрессоустойчивость, что является основой для эффективного восприятия и соблюдения правил, а также условий как самих двигательных действий, так и самой игры, а также согласование действий как индивидуального игрока, так и всей команды.

Для командных видов спорта характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает игроку сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий внутренний подъем и хорошая морально-волевая подготовленность нередко приводят к победам над более сильным соперником. Выработанная целеустремленность, стойкость

и настойчивость помогают студенту справиться с нелегкими учебными ситуациями. Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых моментах.

Данные качества необходимы при подготовке высококвалифицированного специалиста, от деятельности которого зависит результативность и эффективность руководимого им участка работы, группы людей, находящихся в его подчинении.

ВЫВОДЫ

Постоянно изменяющиеся условия, динамичность игрового процесса позволяет воздействовать на занимающегося, помогает выработать характер, развивать конструктивное мышление, волю, делает людей целеустремленными, способными нести ответственность за свои действия. Все это необходимо молодому поколению, которые планируют связать свою карьеру с транспортной отраслью.

Каждый молодой человек, выбирая себе профессию, должен задуматься о необходимости соответствующей подготовке к ней. Путь для достижения высокого уровня профессионализма, развития необходимых качеств и способностей лежит через регулярные занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, игровые виды спорта выступают мощным средством социального становления личности студента, активным фактором совершенствования профессионально значимых умений и навыков, специальных прикладных качеств, способствующих более эффективной деятельности будущих специалистов.

Библиографический список:

1. Гандельсман, А. Б. Спорт и здоровье. / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 1963. – 264 с.
 2. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс / Э. Майнберг; пер. с нем. под ред. М. Я. Виленского и О. С. Мелушко. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 318 с.
 3. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 – Физ. культура и спорт. – М.: Физическая культура, 2006. – 518 с.
- Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов технических вузов: Учебн. пособие. - М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.

ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Анакина А. А., студент al.anakina@yandex.ru
Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. Влияние игровых видов спорта на формирование качеств у студентов. Отношение современной молодежи к спорту. Выявление положительных качеств, которые могут в дальнейшем использоваться в профессиональной деятельности. В статье рассмотрена значимость игровых видов спорта в формировании личностных качеств молодых специалистов. Данные качества играют существенную роль как профессиональной деятельности, так и в социальной жизни человека. Существует необходимость в применении методик игровых видов спорта в учебном процессе, что значительно повысит интерес студентов к физической подготовке.

Ключевые слова. Игры, качества, спорт, студенты.

INFLUENCE OF GAME SPORTS ON THE FORMATION OF PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS YOUTH

Anakina A.A. студент al.anakina@yandex.ru
Ural State University of Railway Engineering,
Russia Yekaterinburg

Annotation. The influence of playing sports on the formation of qualities in students. The attitude of modern youth to sports. Identification of positive qualities that can be further used in professional activities. The article considers the importance of game sports in the formation of personal qualities of young professionals. These qualities play a significant role both in professional activities and in the social life of a person. There is a need for the application of game sports techniques in the educational process, which will significantly increase students' interest in physical training.

Keywords. Games, qualities, sports, students.

Ведение. Сегодня в XXI веке занятие спортом и различными игровыми видами спорта благотворно влияет на формирование силы воли. Занятие в секциях и кружках позволяет студенту удовлетворить личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами. Довольно часто, молодежь занимается спортом в специально-отведённых для подобной деятельности местах (стадионы, спортивные площадки и залы) совместно с остальными студентами, с которыми в итоге находят общие интересы и продолжают общение уже в повседневной жизни.[1] Игровые виды спорта – отличный способ поддерживать свое тело в хорошей физической форме. [4] Те, кто играет в спортивные игры, имеют более развитое и красивое тело по сравнению с теми, кто ведет пассивный образ жизни. Игры часто включают в себя такие физические упражнения, как бег, прыжки, растяжки, пробежки и разного рода перемещения, что служит хорошей разносторонней тренировкой для тела. [4]

Цель исследования. Изучить интерес студентов в области спортивных увлечений; определить роль занятий игровыми видами спорта в повседневной жизни молодежи.

Задачи исследования. Проанализировать качества, приобретаемые при занятиях игровыми видами спорта; изучить компетенции студентов в области игровых видов спорта; проанализировать образ жизни студентов.

Методика и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения, девушек и юношей с 1 по 3 курсы, в возрасте 18-21 год. Анкеты были составлены согласно цели и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования. Игровые виды спорта положительно влияют на формирование характера человека. У человека появляется воля к победе, способность взаимодействовать в команде, принимать неудачи правильно, формируется аналитический склад ума, приобретаются навыки правильно принимать решения и анализировать промахи.[2]

Опрос и анкетирование студентов:

- 1) Каким видом спорта вы занимаетесь?
- 2) Какие качества, по вашему мнению, развивают игровые виды спорта?
- 3) Как помогают, Вам, качества, приобретенные во время занятий игровыми видами спорта?

На основании проведенного опроса можно сделать вывод, что только 5 % студентов целенаправленно занимаются игровыми видами спорта на

профессиональном уровне, 28 % посещают секции/клубы для поддержания себя в форме, 36 % ограничиваются любительскими играми, 31 % не занимаются спортом.

Большинство респондентов считают, что игровые виды спорта развивают такие качества, как ловкость, силу воли, умение работать в команде, чувство пространства. Студенты УрГУПС полагают, что приобретенные навыки во время занятий игровыми видами спорта помогают при выполнении коллективных работ, умение ставить цели и добиваться их, умение чувствовать пространство при управлении автомобилем. Также улучшается реакция, когда ситуация выходит из под контроля, но очень важно своевременно принять быстрое решение. На протяжении соревновательного процесса необходимо держать в поле зрения: состояние своего организма, тактического плана, действия соперника. Отслеживание этих и не только компонентов позволяет вносить мгновенные коррективы в свои действия. Спортивные игры закаляют характер, дают возможность трезво оценивать ситуацию и сохранять спокойствие. Все приобретенные качества положительно влияют на дальнейшую профессиональную деятельность студентов.

Помимо положительного социального эффекта нельзя не отметить, что игровые виды спорта положительно сказываются на сердечнососудистой системе, укрепляет иммунитет, ускоряет обмен веществ, благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат. Спортивные игры дают возможность учащимся произвести смену деятельности с умственной на физическую, что в дальнейшем благоприятно отражается на учебной деятельности, также отмечают опрошенные студенты.

Сейчас особый интерес наблюдается у исследователей, которые сделали вывод, что при занятии игровыми видами спорта создаются в мозге новые нервные связи, благодаря которым человек в повседневной жизни гораздо быстрее начинать реагировать на внешние раздражители. [3]

Вывод. Активные занятия спортом, вошли во все сферы жизни человека, начиная от сдачи нормативов в университете по физической подготовке, заканчивая ведением здорового образа жизни (ЗОЖ). В жизнь часто происходят ситуации, которые идут не по плану, выводят из равновесия, но приобретенные качества от занятия игровыми видами спорта помогут справиться с ними. Умение работать в команде особенно пригодится и в профессиональной деятельности, и в семейной жизни. Ловкость и хорошо развитая реакция помогают и в повседневной жизни и на рабочем месте. Приобретая различные навыки и совершенствуя их с каждым днем, человек лучше ориентируется в пространстве, принимает решения все быстрее и быстрее, продумывает свои действия на два шага вперед, не падает духом при неудачах, всегда добивается своих целей.

Библиографический список

1. Мотивация учащихся к занятием физической культурой [Электронный ресурс] // URL:<http://урок.рф/.ru> (Дата обращения 23.010.2018)
2. Гавришова Е. В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Е. В. Гавришова – Санкт-Петербург, 2012. – 20 с.
3. Иванова В. В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.08. / В. В. Иванова – Чита, – 2012. – 23 с.
4. Губа В.П., Лексаков А.В. Футбол, теория и методика физкультуры и спорта, учебники и учебные пособия по видам спорта: 2018 – 644с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Баченина, Е. А старший преподаватель кафедры ФВиС

КГАСУ bachenina.elena@mail.ru

Халиуллина Л. Р., студент группы 7дг01,

Института архитектуры и дизайна

Россия, Казань

Аннотация: Физкультура на данный момент ориентирована не на среднестатистического студента, и вообще в данном вопросе сложно говорить о каком-либо стандарте, так как изначально у каждого человека разные физические данные и особенности организма.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, оздоровление человека.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL AND HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS: PROBLEMS AND PROSPECTS.

E. A. Bachinina, senior lecturer of the Department of FWIS

Kgasu bachenina.elena@mail.ru

Khaliullina L. R. Student of the group 7dg01,

Institute of architecture and design

Kazan, Russia

Abstract: physical Education at the moment is not focused on the average student, and in General, it is difficult to talk about any standard in this issue, since initially each person has different physical characteristics and body features.

Key words: physical education, student, human health improvement.

Введение Эта работа посвящена довольно важной и актуальной теме на данный момент - спортивной студенческой жизни, ведь, как не сейчас, в век компьютерных технологий, когда вся работа переходит в онлайн, критически необходимо заинтересовать молодёжь спортом и физической активностью. Ведь регулярные занятия спортом укрепляет здоровье человека и повышает его работоспособность, а также способствует профилактике заболеваний, которые могут развиваться в связи с малоподвижным образом жизни.

Цель исследования

Целью данного исследования является нахождение и выявление наиболее оптимальных методов спортивного образования студентов.

Методы исследования

Методами данного исследования является литературный анализ.

Ни для кого не секрет, что процесс адаптации к вузу после обучения в школе весьма сложный и долгий. По одним исследованиям, этот процесс завершается концу третьего курса, по другим, адаптация заканчивается в первый год обучения. Это доказывает, что первокурсникам сложнее всего приходится при обучении в университете. Они только начинают приспосабливаться к новым условиям и содержанию учебного процесса, налаживает новые взаимоотношения, отличающиеся от школьных. К тому же появляются новые стрессовые ситуации, такие как - сессия,

экзамены, более длинное время пар и повышенная ответственность за самодисциплину в обучении.

По статистике, и по моим личным наблюдениям, лишь немногие студенты успешно преодолевает этот стресс и находят для себя экологичный и удобный метод обучения, который не повышает стресс и не вредит ментальному и физическому здоровью. Это количество настолько мало, что его нельзя считать, как пример среднестатистического студента. В основном многие студенты так и не могут справиться с нагрузкой до конца обучения [3].

Результаты исследования

К сожалению, стресс из-за обучения лишь отбивает желание студента тратить время на занятия физкультурой, такой, какой она является на данный момент.

К тому же, многим студентам могут не подходить некоторые методы занятия физкультурой. Физкультура на данный момент ориентирована не на среднестатистического студента, и вообще в данном вопросе сложно говорить о каком-либо стандарте, так как изначально у каждого человека разные физические данные и особенности организма. Например, кому-то могут не подходить силовые упражнения, ему, могут больше подойти занятия растяжкой или йогой. Или же наоборот, кому-то могут быть не интересны занятия йогой, он бы больше предпочёл обучиться волейболу или баскетболу.

На мой взгляд, индивидуальный подход в вопросах физической культуры мог бы решить многие проблемы со стрессом у студентов. Ведь спорт направлен на физическое и ментальное оздоровление человека, а не в образовании ещё большего стресса из-за нехватки физических данных и способностей к сдаче стандартных нормативов.

Здесь мы подходим к вопросу как корректно разрешить данную ситуацию. Давайте сначала рассмотрим, как можно классифицировать любую физическую активность. Если брать обобщенно, то весь спорт можно разделить на четыре вида, такие как - растяжка или йога, любые виды танцев, игровые виды спорта, и силовые нагрузки. Теперь рассмотрим подробнее каждый из категорий.

Начнём с первого - йога. Что же такое йога? Это совокупность различных духовных психических и физических практик, направленных на осознанная управление психическими и физиологическими функциями организма. Существует множество видов йоги [1]. В нашем вопросе мы не будем рассматривать йогу как духовную практику, так как это не цель данного исследования, хотя этот аспект также важен и нужен. Духовные практики также могут помочь студенту справиться со стрессом и увеличить его работоспособность. Если рассматривать йогу как один из видов растяжки, то можно выделить несколько видов [2].

Хатха-йога - это комплекс специальных поз, принимаемых для выполнения какого-либо упражнения. Они называются асаны. С помощью них увеличивается подвижность и гибкость повышается сила и выносливость. Также параллельно выполняются дыхательные упражнения. Это несомненно оздоравливает организм. Регулярное выполнения этой практики способствует предупреждению возникновения болезни сердца снижение давления и уровня холестерина [4].

Антигравитационная йога-это новое направление в йоге, заключающийся в выполнении упражнений на специальном гамаке, который подвешен к потолку. Она хороша тем, что избавляет позвоночник от сильных нагрузок, выводит лишние токсины и воду из организма и поддерживает осанку.

Сукшма-вьямма - Эта практика суставной гимнастике. Она направлена на снятие мышечных зажимов с помощью несложных упражнений.

Есть ещё множество видов растяжек, которые могут выполняться с дополнительными предметами-ковриками обручами, мечами, валиками и так далее.

Следующий вид спорта, который я выделила - это танцы. Возможно кому-то танцы кажутся обычным хобби, не требующим много усилий, но это не так. Сейчас многие студенты сами посещают различные занятия танцами. Эти тренировки могут идти по три-четыре часа, что является неплохой физической нагрузкой. Особенно быстрые виды танцев, такие как брейк-данс, классические танцы, латиноамериканские и современные танцы.

Теперь рассмотрим игровые виды спорта. В основном они преобладают на занятиях по физкультуре. Существует множество видов, например - футбол, бадминтон, баскетбол, и так далее. Такой спорт развивает командный дух и направлен на достижение победы. Это активные состязания, которые укрепляют организм и развивают физическую активность [6].

И последнюю категорию, которую я выделила, это силовые нагрузки. Существуют различные силовые нагрузки, направленные на различные группы мышц, такие как - увеличение мышечного объема, развитие силы, развитие выносливости и другие. Как пример это может быть бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика или гиревой спорт. Такой тип тренировок подойдёт тем, кто хочет увеличить мышечную массу. К развитию выносливости можно отнести спринт, бег или борьбу [7].

Как можно заметить все виды силовых нагрузок достаточно разные и подойдут далеко не всем. У кого-то может быть склонность к развитию мышц или же наоборот их растяжке. Безусловно каждый из этих видов спорта по-своему полезен и интересен. Так как же приспособить все эти виды активности к занятиям по физкультуре у студентов?

На мой взгляд, было бы логично разделить занятия физкультурой на несколько секций. Кто-то из студентов ходил бы на танцы, кто-то на йогу, кто-то обучался футболу или теннису и мог бы выступать от имени университета на соревнованиях. Примером может служить уже существующие секции в КГАСУ по волейболу и теннису [8].

Такой подход к физкультуре облегчил бы жизнь многим студентам, не только в плане занятий физкультурой в университете. Многие подростки сейчас ищут доступные и удобные варианты занятия тем видом тренировок, который им близок, и подходит именно им. А так как физкультура в той форме, в которой она существует сейчас может быть неудобно подростку, он вынужден прогуливать её или же появляется дополнительный стресс от того, что он не может выполнить те или иные упражнения.

Вывод

Таким образом, такой подход увеличил бы желание студентов заниматься физической культурой, и к тому же самому университету было бы выгодно, если бы от его имени студенты выступали бы на танцевальных или спортивных соревнованиях. Самим студентам было бы также выгодно ходить на физкультуру, ведь они могли бы выбрать тот тип нагрузок, который будет комфортен для них. Тогда занятия будут как развивать их физическую активность, так и культивировать положительные эмоции от занятий физкультурой. А это, безусловно, способствует борьбе со стрессом и обеспечивает активность и высокую жизнедеятельность студента [9].

Библиографический список:

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.:Советский спорт, 2015. - 312 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
4. <http://www.psi.lib.ru/detsad/sbor/otshkkst.htm>
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0>
6. https://aif.ru/health/life/12_vidov_yogi_kakuyu_vybrat
7. <https://dinamika-zhizni.ru/fitnes/polza-hatha-jogi.html>
8. <https://trenirofka.ru/vidy-trenirovok/silovie/silovoi-trening.html>
9. <https://works.doklad.ru/view/le827a1MeJE/2.html>

ИННОВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Геращенко Н.В., кандидат педагогических наук, доцент
gerashhigor@rambler.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Геращенко И.Г., доктор философских наук, профессор
gerashhigor@rambler.ru
Волгоградский кооперативный институт (филиал)
Российского университета кооперации,
Россия, Волгоград

Аннотация. В статье рассмотрен инновационный аспект в современном физкультурном образовании. Показан противоречивый характер инновационной деятельности в физкультурном образовании в контексте реалий российской экономики. Обосновывается идея о том, что формируется новая парадигма физкультурного образования, которая коренным образом отличается от традиционной, в первую очередь тем, что она ориентирована на инновации, которые имеют непосредственный выход в экономическую реальность. Инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта в условиях экономической неопределенности оказывает противоречивое воздействие на психику людей. Современное образовательное пространство, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, все в большей степени становится дистанционным и виртуальным. В подобной ситуации нововведения должны быть всесторонне продуманными и постепенными.

Ключевые слова: виртуальное образование, дистанционное образование, инновационная деятельность в спорте, непрерывное физкультурное образование, физкультурное образование, экономическая неопределенность.

INNOVATIVE ASPECT IN PHYSICAL CULTURE EDUCATION

Gerashchenko N.V., Ph.D. in Pedagogic Sciences, Associate Professor
gerashhigor@rambler.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Gerashchenko I.G., Grand Ph.D. in Sciences (Philosophy), Professor
gerashhigor@rambler.ru
Volgograd Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation,
Russia, Volgograd

Annotation. The article discusses the innovative aspect in modern physical education. The contradictory nature of innovation in physical education in the context of the realities of the Russian economy is shown. The idea is substantiated that a new paradigm of physical

education is being formed, which fundamentally differs from the traditional one, primarily in that it is focused on innovations that have direct access to economic reality. Innovative activities in the field of physical education and sports in the face of economic uncertainty have a contradictory effect on the psyche of people. The modern educational space, including in the field of physical culture and sports, is increasingly becoming remote and virtual. In such a situation, innovations should be comprehensively thought out and gradual.

Keywords: virtual education, distance education, innovative activity in sports, continuing physical education, physical education, economic uncertainty.

Инновационная деятельность в современном физкультурном образовании протекает в условиях ярко выраженной экономической неопределенности. Комплекс экономических проблем, где присутствует все, начиная от санкций и заканчивая стратегией догоняющего развития, напрямую связан с непрекращающейся модернизацией в физкультурном образовании. При этом возникает целый ряд противоречий. Инновационные процессы в современной физической культуре и спорте находят свое освещение в отечественной научной литературе [5]. Вместе с тем, следует отметить, что глобализация в сфере физкультурного образования нередко плохо сочетается с национальными особенностями регионов. Существуют также противоречивые взаимоотношения между государственными и частными учебными заведениями. И дело здесь заключается не только в конкуренции, но и в выборе стратегии физкультурного образования. Рыночная экономика, как известно, предполагает многообразие форм собственности. Не менее противоречиво отношение между дистанционным и классическим образованием. Трудно дать однозначный ответ, какое из них лучше. Принцип экономической неопределенности прослеживается здесь вполне отчетливо. В отечественной литературе физическая культура и спорт справедливо рассматривается, как важная отрасль экономики и бизнеса [2; 6].

Качество физкультурного образования напрямую зависит от экономической ситуации в обществе. В настоящее время действуют различные механизмы, уменьшающие или увеличивающие уровень экономического расслоения в обществе. Главной силой сближения доходов, по мысли Т.Пикетти, «выступают процесс распространения знаний и инвестиции в повышение квалификации и в образование» [4, 40]. Это вытекает из реалий развития постиндустриального общества, где экономика знаний становится важнейшим разделом экономики. Различные специалисты много писали о том, что информационное общество резко повысит равноправие, демократию, приведет к быстрому развитию среднего класса. Реалии же оказались, мягко говоря, не так оптимистичны. По достаточно обоснованным прогнозам Т.Пикетти капитал в 21 веке будет распределен крайне неравномерно, как между государствами, так и среди граждан одной страны. Объясняется это тем, что темпы роста мировой экономики будут замедляться, что приведет к усилению роли накопленного капитала, сконцентрированного в руках узкой группы лиц.

Сфера физкультурного образования является довольно показательной в этом смысле. Наличие элитарного и массового образования способствует увеличению экономического неравенства, как в настоящем, так и в будущем. Даже если в престижном столичном университете обучаются дети небогатых родителей, то они не смогут после его окончания найти высокооплачиваемую работу, зарезервированную уже для детей элиты. Исключения в данном случае только подтверждают общее правило. В США обучение в университете стоит очень дорого, поэтому расслоение по доходам в этой стране одно из самых высоких в мире. Несмотря на наличие бесплатных

мест в российских университетах уровень экономического расслоения остается достаточно высоким, что свидетельствует о низких инвестициях в образование.

Инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта в условиях экономической неопределенности оказывает противоречивое воздействие на психику людей. Психология обучающегося человека находится в сложной зависимости от экономической ситуации в обществе. Если рассмотреть доиндустриальное, индустриальное и постиндустриальное общество в данном контексте, то можно отметить коренные существенные изменения не только в методике и методологии преподавания, но и в личностном отношении учащихся к процессу образования. Особенно быстро меняются психологические установки в информационном обществе, что связано с лавинообразным увеличением знаний и необходимостью подстраиваться под быстро меняющуюся социальную среду. Экономика, переживающая постоянные глобальные кризисы, непосредственно воздействует на духовный мир человека, трансформируя систему его потребностей, мотивацию, личностные ожидания.

Современное образовательное пространство, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, все в большей степени становится дистанционным и виртуальным. Если ребенок раньше обучается игре на компьютере, чем правильной речи и письму, то это свидетельство приоритетных позиций в педагогике информационных технологий, нравится или не нравится это родителям и учителям. Однако, начиная с детского возраста, обучающийся сталкивается с целым рядом проблем, которые только усиливаются с возрастом. Прежде всего, это ситуация неопределенности, когда свободный доступ к большой и разнообразной информации порождает чувство неопределенности. Увеличение числа возможных альтернатив при принятии решения усиливает чувство интеллектуального дискомфорта, поскольку человек вынужден принимать самостоятельное решение, для которого у него не хватает собственных знаний. Поиск новых данных приводит к лавинообразному увеличению информации без ее критической обработки, следствием чего становится апатия.

Учащиеся часто не способны самостоятельно усваивать большие массивы информации, и здесь велика роль преподавателя. Нередко складывается такая ситуация, когда обучающийся не может выбрать оптимальную информацию, которую предлагает интернет, особенно, если речь идет о сложных, теоретических проблемах. В таком случае выбирается первая попавшаяся информация без ее критического осмысления. Самостоятельное мышление в данном случае не развивается. Кроме того, бывает трудно выделить новые знания среди всех имеющихся. Ученые даже ввели понятие «полуразпад знаний», поскольку за 5-8 лет знания устаревают примерно наполовину. Современный экономический подход предполагает, что ценность полученных знаний постоянно уменьшается (инфляция образования), поэтому приходится их постоянно обновлять. Но куда девать уже полученные знания? Специалисты в бизнес-образовании предлагают сознательно забывать устаревшую информацию [3, 20-21].

В системе дистанционного обучения производительность труда оказывается выше, чем в традиционном образовании, за счет привлечения информационных технологий и соответствующей аппаратуры. Повышение производительности труда позволяет высвободить время, которое может быть направлено, как на отдых, так и на дополнительное образование. Тем самым осуществляются инвестиции в человеческий интеллектуальный капитал. Однако в настоящее время продолжаются споры о том, что считать таким капиталом. Одни ученые относят к интеллектуальному капиталу только те знания, которые могут быть активно использованы для получения прибыли. В таком случае из человеческого капитала выпадает большой массив теоретических знаний по философии, культурологии, математике и т.п., которые не могут быть непосредственно задействованы в бизнес-процессе. Другие ученые предлагают включать в

интеллектуальный капитал самые разнообразные знания, в том числе и теоретические, эстетические, этические, религиозные, которые активно используются человеком в процессе его жизнедеятельности. Вторая позиция представляется более продуктивной, поскольку неизвестно, какие знания могут пригодиться через 5-10 лет, а какие к этому времени окончательно устареют.

С проблемой быстрого устаревания знаний и их обесценивания связана повышенная мобильность в сфере физкультурного образования. Сложная прогнозируемость того, какие профессии будут востребованы в недалеком будущем, приводит к высокой степени неопределенности на рынке образовательных услуг. Наличие престижного высшего образования и даже ученой степени не является гарантом длительного трудоустройства. Поэтому возникает необходимость в периодической переквалификации или в расширении поля уже существующей профессиональной деятельности. Переквалификация, как правило, сопряжена с получением соответствующего диплома, где дистанционное обучение оказывается наиболее востребованным.

Формируется новая сетевая парадигма профессионального образования, в том числе в области физической культуры и спорта. Для нее характерны следующие особенности: 1) переход от традиционного, стандартизированного обучения к индивидуально-ориентированному образованию, основанному на личностном подходе к интересам и потребностям обучающегося; 2) трансформация пассивного освоения образовательных программ в дистанционное обучение с целью формирования таких компетентностей и деятельностных знаний учащихся, которые направлены на решение реальных и профессионально значимых проблем бизнеса; 3) переход от дискретной во времени и пространстве организации учебного процесса к непрерывному образованию, основанному на дистанционных технологиях [1, 23]. Данная парадигма профессионального образования коренным образом отличается от традиционной, в первую очередь тем, что ориентирована на инновации, которые имеют непосредственный выход в экономическую реальность.

Опыт развития дистанционного обучения за рубежом позволяет сделать следующие выводы, которые могут оказать помощь и отечественному физкультурному образованию. Во-первых, дистанционное образование возникает не на пустом месте, а в результате естественного развития постиндустриального общества, которое и делает социальный заказ. Во-вторых, можно выделить два основных фактора эффективности дистанционного обучения: демократизация общества и бурный прогресс технических средств коммуникации. В-третьих, само дистанционное образование проходит в своем развитии исторически обусловленные этапы, связанные с качественными и количественными изменениями информационных технологий. Все это самым непосредственным образом связано с экономическим развитием общества. Если экономика бурно развивается, то и дистанционное обучение находится в соответствующем тренде. Напротив, если в обществе наблюдается экономическая стагнация, то и дистанционные технологии не находят своего эффективного применения. Достаточно обратиться к опыту слаборазвитых стран, где отсутствие экономического роста сочетается со слабым развитием дистанционных методов образования.

Еще одна важная проблема физкультурного образования – непрерывное обучение взрослых. Данная проблема при ближайшем рассмотрении оказывается не такой уж простой и однозначной. Прежде всего, не следует переоценивать добровольное стремление большинства взрослых специалистов к самообразованию или тем более к получению новой профессии. В современном рыночном обществе основной стимул повышения квалификации – экономическое принуждение. Вместе с

тем, многолетний опыт зарубежного и отечественного дистанционного обучения позволил выделить целый ряд закономерностей непрерывного образования взрослых: они изучают, преимущественно, то, что им практически важно; должен появиться сильный стимул к дальнейшему образованию; взрослые люди вносят в процесс обучения собственные цели, мотивы и ожидания; люди в возрасте учатся в процессе работы, поэтому для них реальны проблемы сегодняшнего дня или ближайшего будущего; у них уже сформировался собственный стиль обучения; на учебу взрослых людей большое внимание оказывает предшествующий опыт, как позитивный, так и негативный; взрослые лучше обучаются в неформальной обстановке, поэтому отрицательно относятся к системе экзаменов и зачетов; конкуренция плохо влияет на процесс обучения.

Основным экономическим стимулом развития общества считается конкуренция, которая ведет к так называемому «творческому разрушению» (Й.Шумпетер). Однако в области физкультурного образования конкуренция имеет и целый ряд негативных последствий: определяющую роль начинает играть оценка, а не подлинные знания; усиливается нервность образовательного процесса; пропадают дружественные отношения в коллективе и др. Дистанционное образование оказывается в этом смысле менее «конкурентно-насыщенным», поскольку каждый занимается индивидуально и не знает об успехах других.

Подводя итог, следует отметить, что инновационная деятельность в современном физкультурном образовании носит противоречивый и неоднозначный характер. Это объясняется неопределенностью в различных сферах деятельности, важнейшей из которых является экономическая жизнь социума. В подобной ситуации нововведения должны быть всесторонне продуманными и постепенными.

Библиографический список:

1. Бочков, В.Е., Краснова, Г.А., Филиппов, В.М. Состояние, тенденции, проблемы и роль дистанционного обучения в трансграничном образовании [Текст]: Учебное пособие / В.Е.Бочков, Г.А.Краснова, В.М.Филиппов. - М.: РУДН, 2008. - 405 с.
2. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес [Текст]: Учебное пособие / В.В.Галкин. - М.: КНОРУС, 2006. - 320 с.
3. Константинов, Г.Н., Филонович, С.Р. Парадоксы образования в современном мире и роль бизнес-образования [Текст] / Г.Н.Константинов, С.Р.Филонович // Бизнес-образование. - 2005. - № 1 (18). - С. 20-25.
4. Пикетти, Т. Капитал в XXI веке. [Текст] / Т.Пикетти. - М.: Ад Маргинем Пресс, 2016. - 592 с.
5. Столяров, В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) [Текст]: монография в 3-х ч. Ч. 1. / В.И.Столяров. - М.: РУСАЙНС, 2017. - 169 с.
6. Экономика физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / В.В.Кузин [и др.]; под общ. ред. В.В.Кузина. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 495 с.

СВЯЗЬ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СКОРОСТИ БЕГА У СТУДЕНТОВ-БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДВУХКОМПОНЕНТНОЙ МОДЕЛИ КРОВЕНАПОЛНЕНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Германов Г.Н., доктор педагогических наук, профессор

E-mail: genchay@mail.ru; ggermanov@mail.ru

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)*

Корольков А.Н., кандидат технических наук, доцент

E-mail: korolkov07@list.ru

Московский городской педагогический университет

Россия, Москва

Аннотация. Рассматриваются вопросы моделирования кровенаполнения и кровоснабжения нижних конечностей бегунов легкоатлетов. Предложена двухкомпонентная модель проводимости звеньев тела, учитывающая удельные сопротивления крови и ткани, а также поперечные сечения сосудов и сегментов тела. Показано, что изменения сопротивления, регистрируемые при реографии, обратно пропорциональны квадрату суммы поперечных сечений кровеносных сосудов и ткани исследуемого сегмента. Проведено сопоставление изменений амплитуды анакроты с изменением соревновательной скорости бега, мощности работы сердечной мышцы со скоростью бега и с кровенаполнением звеньев нижних конечностей.

Проведенная кластеризация спортсменов позволяет их разделить на две группы спортсменов, для каждой из которых можно предусмотреть выполнение индивидуальных тренировочных заданий отличающихся направленностью нагрузок по объему и интенсивности.

Ключевые слова: импеданс, проводимость, регрессия, систола.

CONNECTION OF HEMODYNAMIC INDICES AND RUNNING SPEED IN MIDDLE DISTANCE RUNNER STUDENTS USING TWO-COMPONENT MODEL OF BLOOD FILLING OF LOWER LIMBS

Germanov G.N., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

E-mail: genchay@mail.ru; ggermanov@mail.ru

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GCOLIFK),

Korolkov A.N., Candidate of Technical Sciences, Associate Professor

E-mail: korolkov07@list.ru

Moscow City Pedagogical University

Russia, Moscow

Summary. Issues of simulation of blood filling and blood filling of lower limbs of runners of athletes are considered. Two-component model of conductivity of body links is proposed, taking into account specific resistance of blood and tissue, as well as cross sections of vessels and body segments. It is shown that the resistance changes recorded during rheography are inversely proportional to the square of the sum of the cross sections of blood vessels and tissue of the investigated segment. Comparison of changes of anacrotia amplitude with change of competitive speed of running, power of heart muscle operation with speed of running and with blood filling of links of lower limbs was carried out.

Carried out clustering of athletes allows them to be divided into two groups of athletes, for each of which it is possible to provide performance of individual training tasks differing in direction of loads on volume and intensity.

Keywords: impedance, conductivity, regression, systole.

Введение. Реографические исследования в спортивной практике являются одним из распространенных способов изучения функционального состояния кардио-респираторной системы спортсменов, которое связывается с их спортивной подготовленностью. Наиболее часто подобные исследования осуществляются в видах спорта с локомоторными движениями: плавании, беге, футболе и т.п. [4, 6, 8, 11]. В последнее время оригинальные реографические исследования стали проводиться и в других видах спорта, связанных со статическим напряжением и позной устойчивостью [7, 9], также исследуются изменения различных реографических параметров под влиянием различных внешних воздействий [1, 12].

Однако в силу того, что реография дает лишь опосредованное представление о периферическом сопротивлении току крови в сосудах и об объеме циркулирующей крови, интерпретация результатов реографического исследования часто не верифицируется и носит качественный характер [3, 10].

Цель исследования. В этой связи представляется актуальным рассмотреть особенности реографических измерений и сопоставить результаты измерений с реальными спортивными результатами, осуществить кластеризацию спортсменов-средневикиков по реографическим параметрам и спортивным результатам.

Методы исследования. Для решения указанных выше задач рассматривались результаты реографических исследований голени и бедра студентов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Фиксировались 11 общепринятых показателей характерных точек реограммы [1, 12]. Было обследовано 22 студентов в возрасте 20-24 лет спортивной классификации 1 взрослый разряд – Мастер спорта.

Результаты реографических исследований сопоставлялись со средней скоростью бега, реализуемой испытуемыми в соревновательных условиях.

Использовались методы регрессионного и кластерного анализа. Уровень статистической значимости справедливости нулевых гипотез был установлен равным 0.05. Применялся лицензионный пакет комплексного анализа данных Stadia 8.0/prof.

Результаты исследования. В простейшем приближении сегмент участка тела, исследуемого с помощью реографа, можно представить в виде двух параллельных резисторов, расположенных между электродами реографа. Пусть сопротивление первого резистора R_b будет равно сопротивлению тканей сегмента тела, расположенного между электродами реографа, а сопротивление второго резистора R_a будет равно сопротивлению крови в сосудах сегмента, объем которой меняется по некоторому закону, определяемому сердечным ритмом, вместе со временем проведения измерений. Тогда общее сопротивление R сегмента тела между двумя электродами будет равно:

$$R = \frac{RaRb}{Ra+Rb}. \quad (1)$$

При этом: $R_a = \rho_a \frac{L}{S_a}$ и $R_b = \rho_b \frac{L}{S_b}$,

где ρ_a , ρ_b - удельные сопротивления крови и ткани, соответственно;

L - расстояние между электродами;

S_a , S_b - средние площади поперечного сечения кровеносных сосудов и ткани исследуемого сегмента тела, соответственно.

Тогда общее сопротивление будет равно:

$$R = \frac{\rho_a \rho_b}{\rho_a S_a + \rho_b S_b} \quad (2).$$

Из (2) следует, что показания реографа при измерениях, будут определяться удельными сопротивлениями крови и тканей, и средними сечениями сегментов тела, которые в свою очередь, будут зависеть от размеров сегмента и расположением электродов на измеряемом участке.

Кроме того, при сокращении сердца объем крови в сосудах увеличивается, что приводит к возрастанию давления крови на стенки сосудов и площади поперечного сечения S_a . Продифференцировав (2) по S_a можно получить выражение для изменения регистрируемого сопротивления (3):

$$dR = \frac{\rho_a \rho_b^2}{(\rho_a S_b + S_a \rho_b)^2} dS_a \quad (3).$$

Ясно, что изменения сопротивления, регистрируемые прибором при измерениях, не пропорциональны объему крови в сосуде (кровенаполнению), а тем более кровоснабжению. Если средняя величина сопротивления обратно пропорционально площади сумме поперечных сечений сегмента и сосудов, то изменения сопротивления обратно пропорциональны квадрату суммы поперечных сечений.

Таким образом, при проведении реографии фиксируются некоторая величина, связанная с кровенаполнением, определяющим изменение площади поперечного сечения сосудов S_a , выражениями (2) и (3). Кроме того, этот параметр зависит не только от параметров гемодинамики, но и от размеров сегмента, на котором проводятся измерения и положения электродов на измеряемом сегменте. Учитывая, тот факт, что антропометрические параметры всех людей группируются относительно некоторых средних значений, то и результаты реографических измерений также подвержены таким вариациям и могут характеризовать геодинамику испытуемых относительно средней статистической нормы.

С учетом изложенных выше соображений была осуществлена аппроксимация средней соревновательной скорости бега по дистанции от амплитуды анакроты левой и правой голени спортсменов (рис. 1).

Как следует из рисунка 1: 80-90% изменений амплитуды анакроты связано с изменением скорости бега, тогда как у женщин на 60-80% [12]. С кровенаполнением сосудов бедра такие зависимости не достоверны. Можно предположить, что большее кровенаполнение сосудов голени при возрастании скорости бега вызвано действием инерционных сил, а не увеличением мощности работы сердечной мышцы.

Вместе с тем результаты корреляционного анализа позволяют утверждать, мощность работы сердечной мышцы связана как со скоростью бега ($R=0,76$), так и с кровенаполнением звеньев нижних конечностей ($R=0,74$).

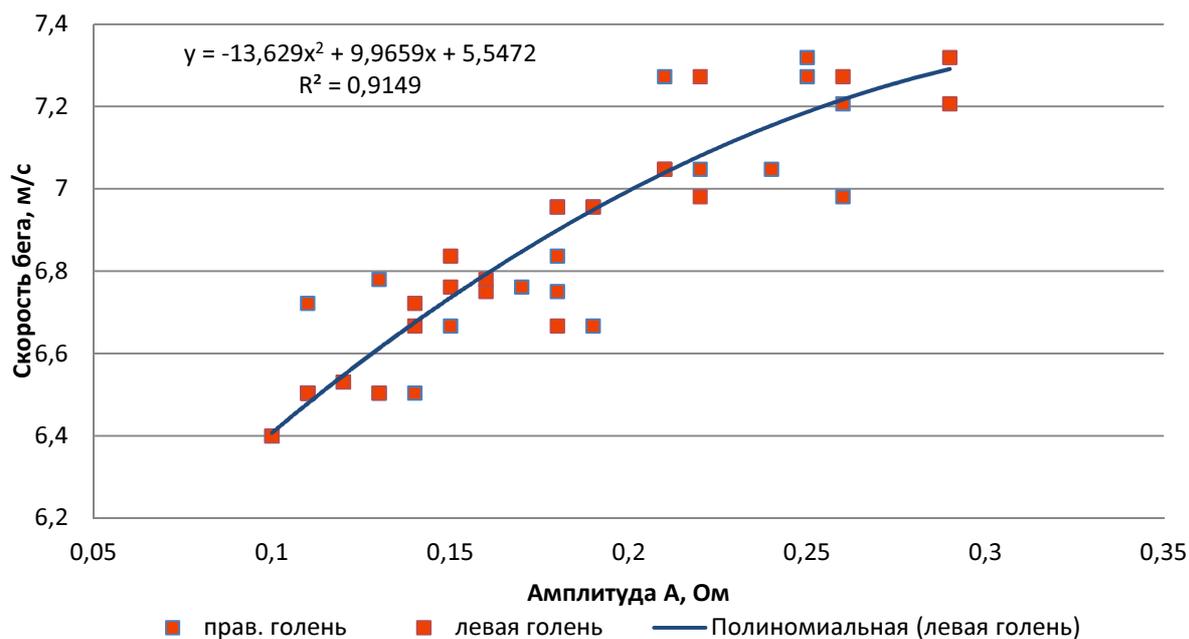


Рис.1. Зависимость средней соревновательной скорости от кровенаполнения голени (по амплитуде анакроты)

На рис.2 и 3 представлены результаты кластеризации испытуемых по этим параметрам. Справедлива гипотеза «Межкластерное расстояние отлично от нуля».

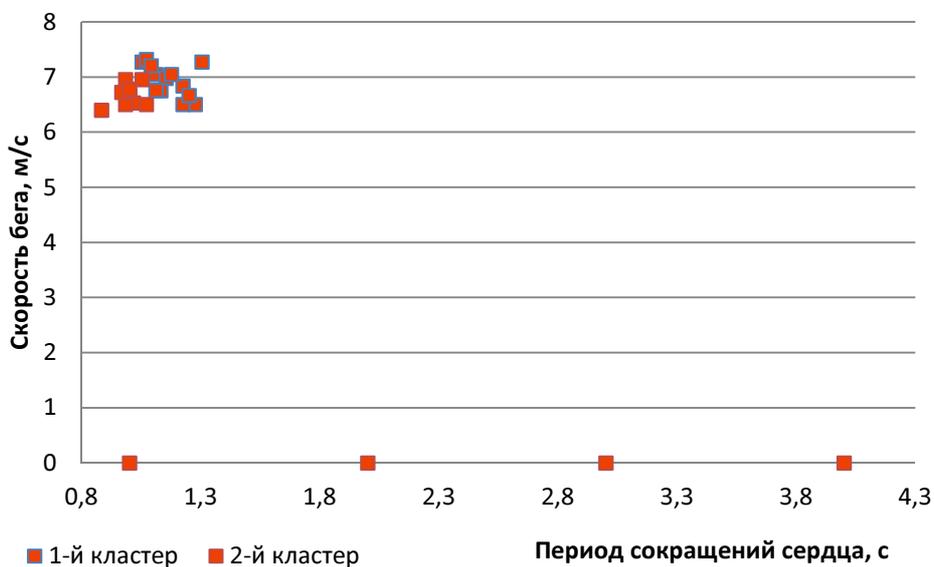


Рис.2. Результаты кластеризации студентов в пространстве переменных период сокращения сердца - скорость бега.

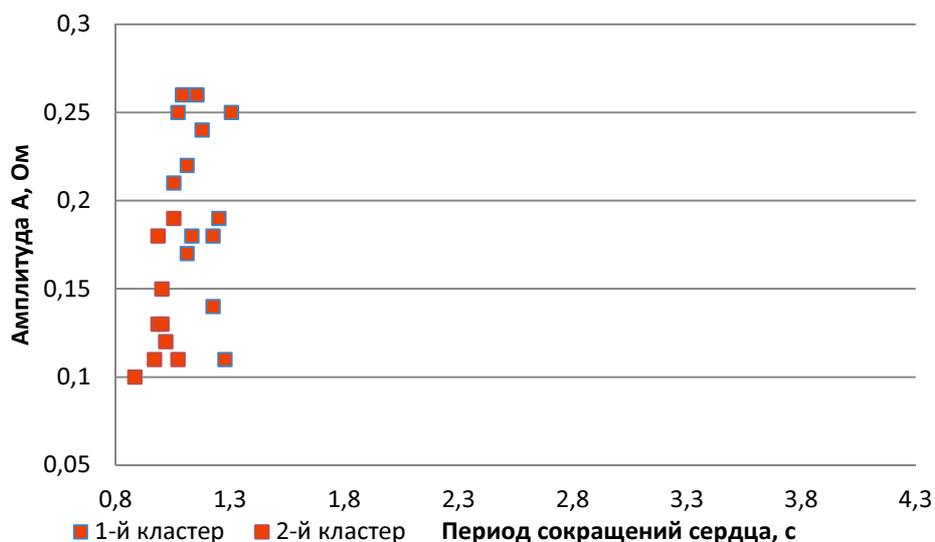


Рис. 3. Результаты кластеризации студентов в пространстве переменных амплитуда анакроты – период сердечных сокращений.

Как следует из рисунков 2 и 3 чем реже биения сердца в спокойном состоянии (больше период сокращения), то тем, как правило, и выше скорость соревновательного бега и чем больше период сокращений, то тем и выше кровенаполнение голени.

Выводы. В результате проведенных исследований установлено, что изменения сопротивления, регистрируемые при реографии не пропорциональны объему крови в сосуде и его кровоснабжению, а обратно пропорционально квадрату суммы поперечных сечений кровеносных сосудов и ткани исследуемого сегмента. При этом 80-90% изменений амплитуды анакроты связано с изменением скорости бега, мощность работы сердечной мышцы связана как со скоростью бега ($R=0,76$), так и с кровенаполнением звеньев нижних конечностей ($R=0,74$).

Проведенная кластеризация спортсменов позволяет их разделить на две группы спортсменов, для каждой из которых можно предусмотреть выполнение индивидуальных тренировочных заданий отличающихся направленностью нагрузок по объему и интенсивности [2, 5].

Библиографический список:

1. Викулов, А.Д. Основы изменений реологических свойств крови у человека и животных при долговременной адаптации к мышечным нагрузкам : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – М., 1997. – 35 с.
2. Германов, Г.Н. Технология модельно-целевого конструирования тренировочных заданий при развитии локальной мышечной выносливости у юных бегунов на средние дистанции / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, И.Е. Попова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3(73). – С. 30 - 37.
3. Германов, Г.Н. Адаптивные возможности организма студентов с разным типом гемодинамики с учетом сезонов года / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, В.И. Козлов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 96-101.
4. Германов, Г.Н. Изучение скорости распространения пульсовой волны как одной из характеристик периферической гемодинамики у юных и квалифицированных бегунов на средние дистанции / Г.Н. Германов, Ю.А. Купцов, Е.Г. Цуканова // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 3 (45). – С. 50-55.
5. Германов, Г.Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе : автореф. дис. ... д-ра пед наук : 13.00.04 / Германов

Геннадий Николаевич; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры]. – Волгоград, 2011. – 56 с.

6. Германов, Г.Н. Реакции периферического кровообращения у юных и квалифицированных велосипедистов-шоссейников при работе стандартной и ступенчатой мощности на велотренажере / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 36-41.

7. Дратцев, Е.Ю. Особенности регионального мышечного кровообращения у спортсменов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Дратцев Евгений Юрьевич; [Место защиты: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского]. – Ярославль, 2008. – 23 с.

8. Кирьянова, М.А. Особенности центрального и периферического кровообращения пловцов и легкоатлетов с учетом специфики мышечной деятельности : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / Кирьянова Маргарита Анатольевна; [Место защиты: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева]. – Чебоксары, 2011. – 19 с.

9. Кудря, О.Н. Физиологические особенности вегетативного обеспечения мышечной деятельности у спортсменов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 03.03.01 / Кудря Ольга Николаевна; [Место защиты: Сиб. гос. мед. ун-т Минздрава России]. – Томск, 2012. – 47 с.

10. Мельников, А.А. Комплексный анализ факторов, взаимосвязанных с реологическими свойствами крови у спортсменов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 03.00.13 / Мельников Андрей Александрович; Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского. – Ярославль, 2004. – 46 с.

11. Попова И.Е. Особенности региональной гемодинамики у легкоатлетов-бегунов на средние дистанции / И.Е. Попова, Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2(60). – С. 104 - 112.

12. Цуканова, Е.Г. Прогностичность показателей периферической гемодинамики при реографических исследованиях мышечной деятельности у спортсменок, специализирующихся в беге на 800 м / Е.Г. Цуканова, А.Н. Корольков, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 177-183.

ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДХОДОВ К СОДЕРЖАНИЮ И НАПРАВЛЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Глузман Н.А., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой методик начального и дошкольного образования, gluzman_n@mail.ru
Евпаторийский институт социальных наук (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,
Россия, Республика Крым, Евпатория*

Аннотация. Статья раскрывает особенности подготовки будущего учителя физической культуры к новому направлению оздоровительной работы – предупреждение дидактогенных заболеваний учащихся начальных классов.

Ключевые слова: дидактогенные заболевания, здоровьесбережение, здоровьесберегательная работа, профессиональная готовность, профессиональная компетентность, учебно-воспитательный процесс.

THE PROBLEM OF DETERMINING APPROACHES TO THE CONTENT AND DIRECTIONS OF HEALTH-SAVING WORK OF FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS WITH STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOL

*Gluzman N. A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Methods of Primary and Preschool Education, gluzman_n@mail.ru
Yevpatoria Institute of Social Sciences (branch) FSAEI of HE "Crimean Federal University.
IN AND. Vernadsky", Russia, Republic of Crimea, Yevpatoria*

Abstract. The article exposes specific training characteristics of the prospective teachers of physical education for a new approach of health-saving activity – prevention of the didactically conditioned diseases of the primary school students.

Key words: didactically conditioned diseases, health-saving, health-saving activity, professional readiness, professional competence, educational process.

В педагогической науке идеи здоровьесбережения и здорового образа жизни прослеживаются с эпохи античности. Так сформулированные во времена Аристотеля положения принципа природосоответствия предполагают, что человек как часть природы, должен жить по универсальным законам, а обучение должно строиться на закономерностях развития детского организма. В прошлом веке принцип природосообразности нашел дальнейшее развитие в педагогических взглядах П.П. Блонского, П.Ф. Лесгафта, Л.С. Выготского, С.Т. Шацкого по «педагогизации среды», которая должна предоставить ребенку возможность свободного физического и умственного развития. В этом контексте главной задачей обучения Л.С. Выготский считает обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка, а Д.Н. Узнадзе отмечал, что смысл деятельности педагога в сохранении здоровья обучающегося в процессе обучения. Так, в своей концепции «трагедия воспитания» взаимосвязь педагога и ребенка провозглашается основой для построения здоровьесбережения в учебно-воспитательном процессе.

В современный период проблема здоровьесбережения младших школьников обострилась из-за непрерывного процесса интенсификации обучения, что объективно требует поиска новых подходов в подготовке будущего учителя физической культуры к решению этой значимой проблемы.

Современный подход к здоровьесбережению обучающихся был обоснован в трудах Ю.К. Бабанского, Ю.П. Азарова, А. Маслоу, Б. Спока, Р. Штайнера, Г. Домана и др. Ученые-педагоги, врачи, психологи установили, что процесс полноценного формирования личности не сводится к развитию отдельных интеллектуальных или физических способностей. По мнению В.С. Ильина, в этом процессе задействованы более тонкие механизмы психолого-педагогического воздействия, которые обеспечивают целостность развития личности ребенка на основе особой организации образовательной среды. Детализированное изучение этих механизмов было сделано и представлено в гуманистически ориентированных концепциях развития личности школьников В.А. Сухомлинского, Ш.А. Амонашвили, педагогической валеологии Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, Э.М. Казина, лечебной педагогики А.А. Дубровского, В.Ф. Базарного и др.

При этом традиционная парадигма знаний рассматривается как составляющая более широкой парадигмы личностного подхода к образовательному процессу. Данный подход предполагает, что система знаний должна органично накладываться на конкретные ситуативные линии развития личности, обеспечивая индивидуально-личностное формирование ребенка на разных уровнях и направлениях.

Итак, проблема здоровьесбережения обучающихся является сложной и многогранной, что требует интегрированных усилий представителей различных наук.

Дидактические аспекты здоровьесбережения рассматривались в исследованиях Л.В. Кофановой, И.Ю. Кокаевой, В.М. Красиловой [3, 4, 5, 10].

Медико-биологические стороны здоровьесбережения учащихся представлены в работах М.А. Ермаковой, Н.В. Третьяковой [2, 10].

Психологические аспекты проблемы исследовались в трудах Г.С. Никифорова, Ю.Г. Фроловой [6, 11].

Таким образом, профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры к здоровьесберегающей работе в начальной школе должно базироваться на современных достижениях психолого-педагогической науки, медицины, педагогической валеологии и других отраслей науки.

Цель исследования заключается в изучении подходов к определению содержания и направленности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к проведению здоровьесберегательной деятельности по направлению предупреждения дидактогенных заболеваний учащихся начальной школы.

Понятие «здоровьесбережение» в современной педагогической науке начало активно использоваться со второй половины 80-х годов прошлого века, что было связано с нарастанием динамики резкого ухудшения здоровья обучающихся. Но различие взглядов специалистов, сложность и многоуровневость проблемы привело к различным определениям термина «здоровьесбережение».

Так, в общем понимании под «здоровьесбережением учащихся» понимают единство административных, санитарно-гигиенических, педагогических мероприятий, направленных на улучшение здоровья обучающихся [9].

Чисто в педагогическом контексте также предлагается рассматривать здоровьесбережение, как систему педагогических действий, которые позволяют не тратить напрасно, не разрушать физическое, психическое и социальное благополучие детей и подростков, реализующуюся через образовательные технологии с учетом возрастных и психофизических особенностей учащихся [7].

Сторонники комплексного подхода к решению проблемы склонны рассматривать факторы влияния шире. Здоровьесбережение в учебном заведении трактуется как направлено осуществляемый в воспитательном образовательном процессе комплекс научно обоснованных педагогических, психологических, лечебных, профилактических, коррекционных и других воздействий на субъекты образовательной деятельности, которые неразрывно связаны с решением задач обучения, воспитания, развития, сохранения их здоровья [8].

Анализ приведенных различных толкований термина «здоровьесбережение» свидетельствует, что единым среди них есть понимание того, что это по сути разновидность «педагогической деятельности».

Таким образом, более конкретным является понятие «здоровьесберегающая педагогическая деятельность», которая является той консолидирующей основой, которая направляет все усилия школьного коллектива на формирование и укрепление здоровья всех участников учебного процесса.

Отсюда вполне логично выглядит определение основной функции здоровьесберегающей педагогической деятельности, которая заключается в том, чтобы обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить собственный уровень здоровья за период школьного обучения, сформировать у него систему универсальных компетенций и убеждений по ведению здорового образа жизни. По сути это стратегическая цель здоровьесберегательной педагогики, что представлена такими

качественными характеристиками педагогического процесса, которые, через совокупность валеологических по своей сути принципов, приемов, методов педагогической деятельности, реализуют задачи сохранения здоровья [1].

Таким образом, под здоровьесбережением в рамках нашего исследования мы понимаем специально организованную педагогическую деятельность, имеющую целью предупреждение дидактогенных заболеваний и, которая направлена на реализацию таких мероприятий, методов и форм физического воспитания, которые совершенствуют процесс обучения в начальной школе, обеспечивая полноценное оздоровительно-тренировочное сопровождение учебных нагрузок.

Итак, целью здоровьесберегающей педагогической деятельности является защита здоровья школьников от влияния негативных компонентов интенсивных учебных нагрузок.

Одним из главных факторов успешной реализации поставленной цели является здоровьесберегающая педагогическая деятельность учителя физической культуры, который не только умеет обучать двигаться и развивать физические способности учащихся, но и вводит в учебный процесс современные технологии предупреждения дидактогенных заболеваний средствами, методами и формами оздоровительного тренинга.

Здоровьесбережение по направлению предупреждения дидактогенных заболеваний осуществляется учителем физической культуры на основе владения методиками современных здоровьесберегающих технологий, предусматривает формирование здоровьесберегающей среды, центром которой является, собственно, деятельность младшего школьника.

Именно поэтому стратегически важной задачей современного профессионально-педагогического образования становится формирование готовности будущего учителя физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей педагогической деятельности по новым направлениям здоровьесбережения – предупреждение дидактогенных заболеваний, что требует разработки соответствующей этой задаче системы подготовки.

Начальной школе крайне необходим учитель физической культуры, который способен творчески применить современные достижения здоровьесбережения, знания, которые будут им творчески использоваться в процессе своего личностно-профессионального становления на основе гуманистических валеологических педагогических принципов деятельности [3].

В связи с этим следует отметить, что существующая система подготовки учителя физической культуры, способного качественно и эффективно решать нелегкую задачу здоровьесбережения младших школьников, требует радикального пересмотра и концептуальных изменений.

Основанием для такого суждения стали результаты диагностического анкетирования, в котором приняли участие 84 студента четвертого курса Евпаторийского института социальных наук (филиала) Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского, которые успешно прошли производственную педагогическую практику в общеобразовательных школах города и районов Республики Крым.

Среди главных задач проведенного анкетирования было:

1. Изучить особенности ориентации будущих учителей физического воспитания по проблематике и вопросам здоровья и значимости здоровьесберегательной работы с учащимися начальных классов среди направлений профессиональной деятельности.

2. Определить степень влияния учебно-воспитательного процесса на формирование валеологических приоритетов в будущей профессиональной деятельности.

3. Конкретизировать предпосылки для формирования готовности студентов к проведению здоровьесберегательной работы по предупреждению дидактогенных заболеваний.

Анкета была направлена на выявление мнений, суждений и оценок студентов по исследуемому направлению здоровьесберегательной работы. Процедура обработки ответов респондентов заключалась в подсчете количества выборов, исчислении процентных соотношений, присвоении каждому варианту выбора балльного эквивалента и расчета средних значений.

После анализа материалов анкетирования по количеству правильных ответов рассчитан индивидуальный комплексный показатель уровня компетентности опрошенных студентов по проблеме здоровьесбережения, в частности по предупреждению дидактогенных заболеваний в начальной школе.

Таблица 1

Уровень компетентности будущих учителей физической культуры по вопросам предупреждения дидактогенных заболеваний в начальной школе, %

Низкий уровень (0-3 балла)	Средний уровень (4-6 балла)	Высокий уровень (7-8 балла)
67,8	26,5	5,7

Проведенное диагностическое анкетирование показало, что большая часть студентов – 67,6%, которые успешно прошли педагогическую практику по установленным требованиям и критериям оценки, в здоровьесберегательной работе в начальной школе по новому направлению – предупреждение, формирование и возникновение дидактогенных заболеваний – оказались не готовы. Уровень их теоретических знаний и представлений об основах здоровьесберегательной работы, педагогике здоровья, приоритетов валеологических подходов и принципов организации современного учебного процесса, необходимости его оздоровления оказался неприемлемо низким.

Существующий уровень и направленность профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной работе не обеспечивает получения системных знаний на основе достижений педагогической валеологии и требует соответствующих изменений и коррекции.

Библиографический список:

1. Глузман Н.А. Педагогическое моделирование формирования профессиональных основ будущих бакалавров по профилю «Физическая культура» / Н.А. Глузман // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 1. – С. 52.

2. Ермакова М.А. Формирование индивидуального опыта здоровьесбережения у учащихся в образовательной среде школы : диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Ермакова Марина Аркадьевна; Сам. гос. пед. ун-т. – Самара, 2008. – 139 с.

3. Кокаева И.Ю. Развитие регионального образовательного пространства как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников: монография / под ред. докт. пед. наук, проф. Б.А. Тахохова. – Владикавказ: Изд-во СОГПИ, 2011. – 214 с.

4. Кофанова Л.В. Дидактические основы организации здоровьесберегающей деятельности учащихся в образовательном пространстве современной школы: автореф.

дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.В. Кофанова. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, – 2015. – 21 с.

5. Красилов В.М. Здоровьесберегающий подход к организации воспитательно-образовательного процесса в учреждениях начального профес. образования: автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.08 / Владимир Маркович Красилов. – Новокузнецк, 2009 –24 с.

6. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С.Никифорова. –Спб.: Питер, 2003. – 305 с.

7. Романов В.А., Митрохина С.В. Актуализация личностно ориентированного подхода к воспитанию здорового образа жизни студенческой молодежи / В.А. Романов, С.В. Митрохина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 46.

8. Романов В.А., Митрохина С.В., Руднева Л.В. Формирование профессионализма будущего учителя физической культуры в условиях образовательного пространства вуза / В.А. Романов, С.В. Митрохина, Л.В. Руднева // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 7.

9. Сериков С. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования: дис. д-ра пед. наук: 13.00.01 / Сериков Сергей Геннадьевич. – Челябинск, 2002. – 385 с.

10. Третьякова Н.В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. – 198 с. (

11. Фролова Ю.Г. Психология здоровья / Фролова Ю.Г. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ: НЕДОСТАТКИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Греков Ю.А., к.п.н., grek_of@mail.ru

Левакова Н.А.

*Российский университет транспорта
Россия, Москва*

Аннотация. Современная система высшего образования с каждым годом все больше переходит на дистанционное и самостоятельное обучение, это касается всех дисциплин. В статье рассматривается учебный процесс по физической культуре студентов Российского университета транспорта в нынешних условиях: отношение студентов к самостоятельным занятиям и самоконтролю, проблемы и недостатки самостоятельных занятий по физкультуре и возможные пути их решения.

Ключевые слова: самоконтроль, самостоятельные занятия, студенты, физическая культура.

INDEPENDENT CLASSES OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY: SHORTCOMINGS AND SOLUTIONS

Grekov Yu.A., Candidate of Pedagogical Sciences

Levakova N.A.

*Russian University of Transport
Russia, Moscow*

Abstracts. Every year, the modern system of higher education is moving more and more to distance and independent education, this applies to all disciplines. The article discusses the educational process in physical education of students of the Russian University of Transport in the current conditions: the students' attitude to independent studies and self-control, problems and disadvantages of independent physical education classes and possible solutions.

Keywords: self-control, self-study, students, physical education.

Введение. О важности физической активности знает практически каждый человек. Пассивный образ жизни приводит к серьёзным проблемам, как с физическим, так и с ментальным здоровьем. Этот факт представляет собой опасность не только для отдельного человека, но и для всего человечества. Невозможно представить формирование здоровой нации без физической культуры [2]. Исходя из этого, в программу обучения школьников и студентов входят обязательные занятия по физической культуре. Многие вузы уже давно вышли на новый уровень и ввели практику самостоятельных занятий для студентов по физической культуре. Но насколько эффективно проходит этап самоподготовки на данный момент?

Золотова М. Ю. (2008) пишет о том, что именно самостоятельные занятия обеспечивают соблюдение условий жизнедеятельности человека. Автор считает, что для квалифицированного специалиста необходимы качества самостоятельности и активности. Если у студента будут сформированы установки на здоровый образ жизни, то он сможет сам определиться с целью и направленностью занятий, которые будут подходить индивидуально для него и приносить пользу [1].

Положительной стороной самостоятельных занятий является возможность заниматься в любых условиях и в разное время по собственной или преподавательской программе [3]. Однако важными и ключевыми моментами являются рациональный подход к планированию тренировочного процесса и построение отдельного тренировочного занятия. Проблемой самовоспитания в сфере физической культуры является тот факт, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не превратилась в интерес личности, об этом говорят многочисленные исследования.

Цель исследования – выявление недостатков в процессе самостоятельных занятий студентов по физкультуре и возможных путей их решения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 51 студент 1 и 2 курса Российского университета транспорта (22 девушек и 29 юношей).

33 респондента (65%) выбрали в учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» секционные занятия по видам спорта, 12 студентов (23%) – занятия по общей физической подготовке (ОФП). 6 студентов (12%) предпочитают не посещать занятия физической культурой в учебном заведении, при этом четверо из них утверждают, что занимаются физкультурой и спортом самостоятельно (рис. 1).

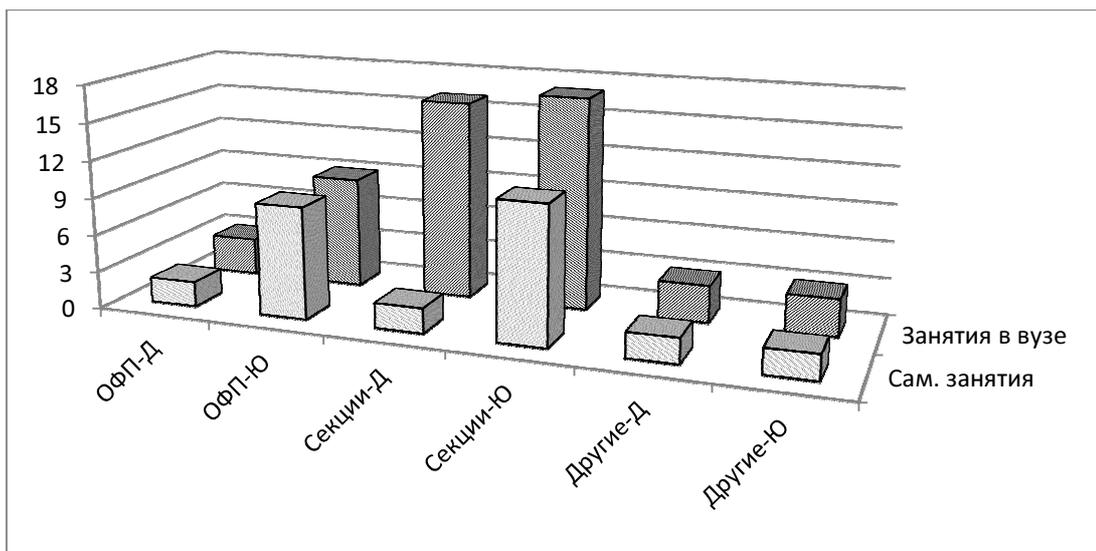


Рис. 1. Количество респондентов, занимающихся физкультурой и спортом в вузе и самостоятельно.

Примечание: ОФП-Д и ОФП-Ю – девушки и юноши соответственно, выбравшие занятия по ОФП в вузе; Секция-Д и Секция-Ю – девушки и юноши соответственно, выбравшие секционные занятия в вузе; Другие-Д и Другие-Ю – девушки и юноши соответственно, не посещающие занятия по физкультуре в вузе; Сам. занятия – студенты, занимающиеся физкультурой и спортом самостоятельно вне вуза (дополнительно или исключительно).

24 респондента из 45 (53%), посещающих учебные занятия по ОФП и секционные занятия, указали, что они занимаются еще самостоятельно вне вуза. Из них все студенты, кроме одной девушки, посещающие занятия ОФП, однако, самостоятельные занятия являются обязательными для таких студентов для выполнения зачетных требований в связи с новым распределением учебной нагрузки в университете по дисциплине «Элективные курсы». Также для зачета данная категория студентов должна предоставить дневник самоконтроля, являющийся важным документом при самостоятельных занятиях по физической культуре, и 10 человек из 12 указали, что ведут его. Однако на вопрос о правдивости ведения дневника самоконтроля из тех же 12 человек указали только пятеро, значит как минимум половина заполняют его лишь для получения зачета.

К тому же, не ведет дневник самоконтроля ни один студент, посещающий секционные занятия, хотя дополнительно самостоятельно вне вуза из них занимаются 13 человек (39%). Можно сделать вывод, что студенты не имеют представления о важности ведения дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях, как о необходимом документе, позволяющем: следить за состоянием своего здоровья; определять необходимое время, а также выбор средств и методов для отдыха и восстановления; своевременно замечать степень утомления и опасность переутомления и заболевания.

Возможно, в том числе поэтому, 37 респондентов (73%) считают, что занятия с тренером дают большие результаты, чем самостоятельные. При этом 25 респондентам (49%) нравится заниматься самостоятельно.

Выводы:

1. Введение самостоятельных занятий в учебный процесс в вузе необходимо, поскольку способности к самоорганизации и самообразованию являются

обязательными компетенциями, которыми согласно современному стандарту ФГОС должен обладать каждый выпускник вуза. В частности, по окончании учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе выпускник должен: владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; стремиться к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Также нами установлено, что половине студентов нравится заниматься самостоятельно.

2. Существует противоречие между необходимостью увеличения количества самостоятельных занятий по физкультуре и отсутствием у студентов знаний о средствах и методах, о важности различных способов контроля таких занятий. В частности, мы обнаружили, что дневник самоконтроля при самостоятельных занятиях ведут единицы опрошенных респондентов и зачастую делают это для получения зачета. Необходимо больше лекционных и аудиторных часов уделять на обучение студентов самостоятельным занятиям и самоконтролю, а также различными способами мотивировать их на самоорганизацию и самообразование.

Библиографический список

1. Золотова М.Ю. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов в процессе занятий физической культурой // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сборник трудов XVIII Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2008. – С. 183-184.

2. Романов А.А. Физическая подготовленность студентов в высших и средних специальных учебных заведениях транспортного профиля / А.А. Романов, И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин, Р.А. Батинева // Среднее профессиональное образование. – Москва, 2019. - №5. – С. 30-32.

3. Физическая культура : учебное пособие / под ред. А.Г. Ростеванова – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016 – 236 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МАРАФОНСКОМ ПЛАВАНИИ

*Евсиков А.И., Мастер Спорта Международного Класса. Jev96@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье исследуется роль и особенности предсоревновательного (третьего) мезоцикла в годичной подготовке пловцов-марафонцев на сверхдлинные дистанции. Проведен сравнительный анализ трех групп пловцов КМС, МС и МСМК до и после проведения занятий по восстановлению физического и эмоционального здоровья. В третьем мезоцикле самым важным является восстановление организма после стартов всех дистанций на Чемпионате России (далее ЧР).

Промежуток на подготовку занимает примерно 4-5 недель до Чемпионата Европы/Чемпионата Мира (далее ЧЕ/ЧМ).

На восстановление, на все процедуры, улучшающие восстановление, отводится примерно 1-2 недели. Далее начинается профильная подготовка перед главным стартом сезона (как правило) на тренировочном мероприятии 3-4 недели, с последующим перелетом непосредственно к месту старта и акклиматизацию до старта 2-3 дня.

Нами предложен восстановительный комплекс процедур для пловцов-марафонцев, состоящий из приема биодобавок [1] и психологических занятий, направленных одновременно на психологическую разгрузку и подготовку к важным соревнованиям [2].

Для анализа полученных результатов использована методика В.Э. Мильмана «Диагностика мотивационной структуры личности».

Ключевые слова: высококвалифицированные пловцы, годичный цикл, марафонское плавание, марафонская дистанция, пловцы-марафонцы, сверхдлинные дистанции.

RESEARCH OF STAGES OF PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS SPECIALIZED IN MARATHON SWIMMING

*Evsikov A.I., Master of Sports of the International Class.
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Russia, Volgograd*

Abstract: The article examines the role and features of the pre-competitive (third) mesocycle in the annual training of ultra-long distance marathon swimmers. A comparative analysis of three groups of swimmers CMS, MS and IMS before and after classes to restore physical and emotional health. In the third mesocycle, the most important is the restoration of the body after the start of all distances in Russian championship.

The preparation period takes about 4-5 weeks to the European Championship / World Cup.

About 1-2 weeks are allotted for recovery, for all procedures that improve recovery. Next, profile preparation begins before the main start of the season (usually) at a training event for 3-4 weeks, followed by a flight directly to the start site and acclimatization before the start for 2-3 days.

We have proposed a rehabilitation complex of procedures for marathon swimmers, consisting of taking supplements [1] and psychological exercises aimed at both psychological unloading and preparation for important competitions [2].

To analyze the results, the method of V.E. Milman "Diagnosis of the motivational structure of personality."

Keywords: highly qualified swimmers, annual cycle, marathon swimming, marathon distance, marathon swimmers, extra-long distances.

Введение. Марафонское плавание или скоростные заплывы в открытых водоемах приобретают все более широкое распространение в России и мире. Для этого вида плавания характерно большое количество участников и зрителей. Соревнования проводятся на дистанциях от 5 до 25 км. Чемпионаты России проводятся на дистанциях 5, 10 и 16 км, чемпионаты мира на 5, 10 и 25 км. Особую популярность эти плавательные дисциплины получили с момента включения дистанции 10 км в программу Олимпийских игр. Успешное выступление спортсменов России на играх в Пекине способствует повышению интереса к марафонским проплывам в нашей стране. Очевидно, специализация на таких длинных дистанциях требует соответствующей подготовки в рамках продуманной и обоснованной методики. В целом тренировочный процесс пловцов, специализирующихся на сверхдлинные дистанциях построен на основе учета основных закономерностей теории и практики спортивной тренировки. Специалисты по плаванию отмечают, что темпы формирования мастерства обусловлены не только специализацией и полом пловца, но и, в определённой мере, характером его подготовки на предшествующих этапах спортивного

совершенствования. По мнению некоторых практиков спорта, переход стайера к тренировкам на сверхдлинные дистанции в некоторых случаях имеет коммерческую и психологическую основу, способствующую более стойко, чем прежде, преодолевать трудности особенно напряжённых тренировок, присущих длительной работе на выносливость. Однако в современной специальной литературе чаще всего приводятся характеристики основ и особенностей построения тренировочного процесса пловцов, специализирующихся на стандартных спринтерских, средних и стайерских дистанциях плавания в бассейнах. Рекомендуются объёмы работы в воде и на суше, определяется основная направленность в развитии физических качеств, соотношения объёмов и интенсивности работы представителей классического спортивного плавания. К сожалению, нами не обнаружены аналогичные данные о подготовке пловцов, специализирующихся на марафонских дистанциях. Поэтому, изучение методических основ и особенностей организации процесса тренировки пловцов-марафонцев, а также выявление различий в подготовке спортсменов, специализирующихся на 5, 10, 16 и 25 км является современной актуальной проблемой теории и практики спортивного плавания.

Цель исследования. Изучить предсоревновательный мезоцикл подготовки пловцов-марафонцев в годичном цикле.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анализ тренировочных дневников спортсменов.
4. Интервьюирование ведущих спортсменов и специалистов плавания.
5. Методика В.Э. Мильмана «Диагностика мотивационной структуры личности».

Обоснование выбора тактики подготовки. В регламенте соревнований касающийся плавания на открытой воде в России, отборочным стартом для участия в Чемпионатах Европы или Мира по плаванию на открытой воде является Чемпионат России. В регламенте четко прописаны условия отбора в национальную команду на каждой дистанции включенную в программу Чемпионатов Мира и Европы, а именно:

- Для Чемпионатов Мира – 1-2 место на каждой дистанции для мужчин и для женщин.
- Для Чемпионатов Европы – 1-3 место на каждой дистанции для мужчин и для женщин.

На Чемпионате России отборочными дистанциями являются 5, 10, 16 км. Дистанция 16 км существует только в Российском регламенте проведения соревнований.

Отбор в национальную сборную России на дистанцию 25 км происходит как раз на дистанции 16 км.

После введения в программу Олимпийских Игр дистанции 10 км в плавании на открытой воде, все спортсмены и тренеры со всего мира ставят в приоритет подготовку к 10 км дистанции. В дополнении к дистанции 10 км спортсмены подбирают под свои возможности для выступления на главных стартах сезона вторую дистанцию, и стараются отобраться в сборную команду для участия в ЧЕ/ЧМ сразу на двух дистанциях, к примеру:

- связку 5 и 10 км – выбирают более скоростные спортсмены;
- связку 10 и 25 км – выбирают более выносливые спортсмены.

Если рассматривать дистанцию 5 или 10 км, то при подготовке к ЧЕ/ЧМ существенного изменения в тренировочном плане не последует. Существенно

возрастет требование к средней-дистанционной скорости плавания, так же к отработке финишного спурта и определенных тактических элементов.

Если рассматривать подготовку к дистанции 25 км, то существует две модели подготовки к 25 км. Тренер должен решить, в начале сезона, будет ли спортсмен в течение всего сезона вести подготовку к дистанции 25 км как дополнение к дистанции 10 км. Или подготовка будет строиться уже по факту после отборочного Чемпионата России.

В основном используются две модели подготовки:

1) **Экспресс подготовка.** Суть и главная задача - подготовить организм к дистанции 25 км, чтобы спортсмен смог справиться со всеми трудностями в столь сложной и длинной дистанции. Важную роль в этой модели будет играть психологическая подготовка, наряду с физической работой.

Модель подготовки под названием «Экспресс» будет выбираться тренером только в том случае, когда спортсмен не смог отобраться на дистанции 5 или 10 км, но сумел отобраться в команду на дистанции 16 км. Или же в случае, когда отбор в сборную для участия в международном старте произошел одновременно на две дистанции и спортсмену предстоит выступать на ЧЕ/ЧМ в двух дисциплинах (10 и 25 км или 5 и 25 км).

2) **Планомерная подготовка в течение сезона.** Задачей данной модели является – планомерное поднятие тренировочного объема в течении второго макроцикла. После успешного отбора на Чемпионате России, спортсмен будет иметь уверенность в своих силах, и может спокойной готовиться к ЧМ/ЧЕ, потому что планомерное поднятие объемов тренировочных занятий, будет свидетельствовать о возможностях организма «переваривать» высокую-объемную нагрузку. Тренер может в 3 мезоцикле требовать от спортсмена выполнения определенных скоростей. В отличии от первой модели, в которой главной задачей является нарастить емкость и запас проплываемого объема за раз.

Так, например, в сезоне 2017/18 года я участвовал в ЧЕ по летним видам спорта 6-12 августа 2018 г. г. Глазго (Шотландия), где плыл дистанцию 25 км впервые. После отборочного Чемпионата России, который проходил в июне 2018 г., я победил на дистанции 16 км и получил квоту на участие в ЧЕ на дистанции 25 км. За 1,5 месяца передо мной и моим тренером Захаровым Александром Владимировичем стояла сложная задача по поднятию максимально возможного тренировочного объема для того, чтобы я мог не просто доплыть дистанции 25 км, но так - же показал хороший результат для первого выступления на дистанции 25 км, и защитил честь страны. В промежуток времени конец июня – начало августа мы использовали «экспресс» систему подготовки. За три недели тренировочного мероприятия (Спортивная база «Озеро Круглое») перед ЧЕ, нам удалось сделать 2 раза максимальный объем в 20 и 22 км за тренировку. Тренировочные занятия в дни объемных нагрузок продолжались около 5 часов, что по времени сравнимо с результатом, который я показал на дистанции 25 км на Чемпионате Европы – 5.00.30. Благодаря таким высоким объемам, проделанным за короткий промежуток времени, мне удалось показать 7 результат на ЧЕ по летним видам спорта на дистанции 25 км.

Методика. В третьем мезоцикле самым важным является восстановление организма после стартов всех дистанций на ЧР.

Промежуток на подготовку занимает примерно 4-5 недель до ЧЕ/ЧМ.

На восстановление, на все процедуры, улучшающие восстановление, отводится примерно 1-2 недели. Далее начинается профильная подготовка перед главным стартом сезона (как правило) на тренировочном мероприятии 3-4 недели, с последующим перелетом непосредственно к месту старта и акклиматизацию до старта 2-3 дня.

Нами предложен восстановительный комплекс процедур для пловцов-марафонцев, состоящий из приема биодобавок [1] и психологических занятий, направленных одновременно на психологическую разгрузку и подготовку к важным соревнованиям [2].

1) У всех испытуемых был определён исходный уровень физической и функциональной подготовленности, зафиксированы результаты проплывания основной соревновательной дистанции.

По мере приближения основных стартов (ЧЕ и ЧМ) происходит снижение общего объёма плавания и времени выполнения тренировочной работы в воде.

Интенсивность занятий носит скачкообразный характер с пиками, приходящимися на первую и четвёртую недели мезоцикла.

Количество тренировок на протяжении четырёх недель не изменяется (как на суше, так и в воде).

В работе на суше по мере приближения главных стартов больше внимания уделяется развитию гибкости. Упражнения, выполняемые на силовых тренажёрах, исключаются у мужчин за 2 недели, у женщин за 1,5 недели до основного старта.

Исходя из распределения нагрузки в предсоревновательном мезоцикле, нами предлагается комплекс восстановительных средств, в который вошли «Super Amino Acid protein», Креатин-панч, «Energy depot», инозин, витамин Е, витамин С, «болтушка», настойка элеутеракокка.

На первой неделе предсоревновательного мезоцикла используются такие восстановительные препараты как “Super Amino Acid Protein”, инозин и “Креатин – панч”. “Super Amino Acid Protein” включается в рацион 6 дней по 120 г; инозин применяется по 2 таблетки 3 раза в день за 30 минут до еды; стартовый креатин первые 4-5 дней употребляется по 20 г 2 раза в день за один час до тренировки (для лучшего усвоения его сочетали с яблочным соком или мёдом). В последующие дни дозы “Креатин-панч” составляет по 5,5 г.

На второй неделе “Креатин – панч” применяется в том же объёме (по 5,5 г два раза в день). В свою очередь “Super Amino Acid Protein” заменяется препаратом “Energy Depot”. При этом 50 г данного порошка смешивается с 250-500 мл сока или обезжиренного молока с мёдом и принимается утром как добавку к основной пище, а также до и после тренировочного занятия.

Для третьей недели предсоревновательного мезоцикла будет характерно применение “Креатин-панч”, витаминов Е (суточная доза – 30-50 мг) и С (суточная доза составляла 75-100 мг). Экстракт элеутеракокка (спиртовой) употребляется по 20-30 капель за 30 мин до еды, а также за 35-40 мин до старта. На данной неделе в комплекс восстановительных средств включается так называемая смесь “Болтушка”, состоящая из сока лимона, мёда, грецких орехов, кураги и изюма. Состав принимается за 1 час до тренировки и спустя час после её окончания. На ночь увеличивается потребление в пищу мёда с целью успокоения нервной системы и улучшения восстановительного сна.

Комплекс восстановительных средств, используемый на четвёртой неделе, будет идентичен предыдущему. Применяемая в качестве пищевой добавки глюкоза дается в больших количествах.

2) На наш взгляд, существенное место в предсоревновательной подготовке, особенно спортсменов высокой квалификации, должна занимать психологическая подготовка в интеграции с физической подготовкой. В последнее время проблема интеграции в спорте находит своё решение в некоторых научных исследованиях [1, 2], в которых показана её эффективность при обучении движениям и развитии физических качеств. Суть интеграции психологической и физической подготовки спортсменов

заключается в предварительном обучении психологическим приёмам и способам управления своим состоянием, поведением и деятельностью и дальнейшем включении полученных знаний и освоенных приёмов психологической подготовки в тренировочный и соревновательный процесс [2]. Подготовка к соревнованиям пловцов высокой квалификации, по сути, представляет собой совершенствование специальной физической подготовленности (специальной выносливости). Известно, что реализация физического потенциала в значительной степени обусловлена психологической подготовленностью спортсмена [3–5 и др.]: проявление физического потенциала обусловлено проявлением психического потенциала. Однако в спортивной литературе недостаточно представлено взаимодействие физического и психологического потенциалов личности и их взаимовлияния для возможного практического использования данного знания.

Предлагается комплекс занятий с психологом в течение 4-5 недель перед ЧМ и/или ЧЕ.

Направленность психологических занятий предусматривает следующее содержание:

1. Формирование позитивной направленности мыслительной деятельности осуществлялось посредством использования приёма «закладки мыслей» [4]. Спортсменам предлагался комплекс позитивных утверждений, которые они должны были внушать в свободное время. Содержание утверждений соответствует успешной соревновательной деятельности.

2. Нахождение у себя положительных сторон. Цель этого приёма заключается в том, что спортсмены находят и признают положительные стороны своей личности, которыми они вправе гордиться. Это вызывает ощущение удовлетворения собой в достижении успеха.

3. Формирование навыков психической саморегуляции с использованием психорегулирующей тренировки по А.В. Алексею [3]. Занятия проводятся по методу гетероувнушения с постепенным переходом к аутоувнушению. Спортсменам раздается текст психорегулирующей тренировки для самостоятельных занятий дома.

4. Медитативный «мыслеобразный тренинг» предусматривает очищение сознания от постороннего, негативного, мешающего продуктивной деятельности спортсмена. В основу медитативного тренинга положены рекомендации А.А. Иванова [5]. В процессе медитативного тренинга у спортсмена формируется позитивное мышление.

Перед медитативным тренингом со спортсменами проводится психорегулирующая тренировка (вариант успокоения). В процессе тренинга спортсмены отвечают на ряд вопросов, отражающих содержание следующих мысле-образов: «моя подготовленность», «рефлексия, самооценка, цели», «моя команда», «уверенность», «мой образ». В процессе тренинга сознание переводится с одного мысле-образа на другой в определенной последовательности. По мере освоения медитативного тренинга спортсменам предлагается использовать медитативный тренинг самостоятельно в домашней обстановке и использовать его при подготовке к старту на соревнованиях. После завершения занятий тестирование формируемых качеств должно выявить их существенное повышение.

Результаты исследования. С помощью методики В.Э. Мильмана «Диагностика мотивационной структуры личности» были получены следующие данные на начало и конец эксперимента (Таблица 1):

Таблица 1

Сводная таблица данных по методике «Диагностика мотивационной структуры личности» В.Э. Мильман

Начало эксперимента	Ценностно-смысловые компоненты (в баллах)								
	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП	ОМ	РМ
Средний балл по группе КМС	19	15	23	22	24,5	27,5	24,5	79	76,5
Средний балл по группе МС	21,3	20,3	22,9	21,0	22,0	27,1	24,6	91,1	82,6
Средний балл по группе МСМК	24,4	21,1	20,4	20,7	25	27	26,0	86,7	81,7
Конец эксперимента	Ценностно-смысловые компоненты (в баллах)								
	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП	ОМ	РМ
Средний балл по группе КМС	24	19,5	27	26,5	27,5	31	23,5	97	82
Средний балл по группе МС	25,7	23,3	24,3	26,7	25,9	32,1	25,6	94,3	74,7
Средний балл по группе МСМК	24,9	23	27,7	24,1	26,3	29,4	23,7	99,7	75,7

Жизнеобеспечение (Ж), комфорт (К), социальный статус (СС), общение (О), общая активность (ОА), творческая активность (ТА), социальная полезность (СП), общая мотивация (ОМ), рабочая мотивация (РМ).

Выводы. Как видно из таблицы данных, во всех трех группах пловцов, в независимости от пола и уровня мастерства, произошли положительные изменения.

Результаты проведенного эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Программа предсоревновательного мезоцикла у квалифицированных пловцов должна планироваться в сочетании с использованием комплексной методики применения фармакологических средств восстановления.

2. При составлении комплекса восстановительных средств необходимо учитывать особенности планирования нагрузки в предсоревновательном мезоцикле.

3. Применение средств восстановления в предсоревновательном мезоцикле в наибольшей степени будет воздействовать на прирост показателей функциональной подготовленности пловцов ($P < 0,05$).

4. Использование предложенного комплекса в предсоревновательном мезоцикле не может оказывать существенного влияния на показатели взрывной силы и абсолютной скорости плавания ($P < 0,05$).

5. После проведения психологических занятий, пловцы отметили положительную динамику роста способности к саморегуляции, чувствовали себя более уверенными перед стартом. Спортсмены, перевыполнившие заявочные результаты, отмечают, что этому способствовали занятия психологической подготовкой.

6. В беседе со спортсменами отмечается, что они ощутили пользу психологической подготовки и находят её полезной и своевременной, она позволила им создать свое предстартовое состояние, которое способствовало установлению личных рекордов.

Библиографический список:

1. Абсалямов Т.М. Специальная скоростно-силовая подготовка пловцов – марафонцев / Т.М. Абсалямов, Г.И. Ляшко // Физкультура и спорт. - 2015. - №3. – С. 20-23.

2. Бобылев В.М. Особенности адаптации пловцов-марафонцев к условиям пресных и соленых открытых водоемов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. - №5. – С. 37-39.
3. Гилев Г.А. Проблемные аспекты подготовки пловцов высокого класса: Монография. / Г.А Гилев. – М.: МГЦУ, 2007. – 205 с.
4. Жидких В.П. Современная методика определения физической работоспособности в избранных видах спорта / В.П. Жидких, 2007 – С.37 – 41.
5. Иванченко Е.И. Теоретико-методические основы подготовки и подведения пловцов к основным соревнованиям сезона на этапе высшего спортивного мастерства: Методическое пособие. / Е.И. Иванченко. – Минск, 2005. – 54 с.
6. Иванченко Е.И. Двухцикловое планирование спортивной тренировки в течение года: Методические рекомендации./ Е.И. Иванченко. - Минск, 2008. - 33 с.
7. Ильиных В.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса пловцов-марафонцев // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №4. – С.51-53.
8. Кононова Е.А. Плавание. Библия тренера / Е.А. Кононова. - М., 2014. – 76 с.
9. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Т. Лафлин. - М., 2011. - С. 39 - 41.
10. Нечунаев И.Е. *Плавание. Книга-тренер* / И.Е. Нечунаев. - М., 2013. – С.18 – 23.
11. Парфенов В.А. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / В.А. Парфенов. – Киев, 2008. - 132 с.
12. Поликарпочкин А.Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А.Н. Поликарпочкин. - М., 2014. – 110 с.
13. Попов А.В. Плавать по-настоящему / А.В. Попов. - М., 2012. – С. 14–15.
14. Ревзон А. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. Ревзон, А.С. Якимов. – М., 2018. - С.17 – 22.

УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПЛАВАНИЕ» В ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ» СТУДЕНТОВ

*Зуева М.В., старший преподаватель
Герасимов С.Н.,
marina.zueva.2014@yandex.ru,
Новосибирский государственный технический университет,
Россия, Новосибирск*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы повышения эффективности преподавания плавания, как ученой дисциплины в не физкультурных вузах. Основной акцент сделан на создании и экспериментальном подтверждении упрощенной модели техники плавания кролем на груди, которая бы максимально соответствовала требованиям учебного процесса вуза. Проведен ретроспективный анализ представлений ученых о модельных характеристиках движения руками в плавании кролем на груди. Представлено собственное видение проблемы обучения студентов технике плавания кролем на груди в условиях академических занятий в вузе. В педагогическом эксперименте подтверждена равнозначность эффективности упрощенной техники плавания с «прямыми руками», и доступной только

профессионалам техники плавания с «высоким локтем». Показаны результаты тестирования студентов по итогам лекции, посвящённой технике плавания в рамках теоретического курса дисциплины «Физическая культура».

CONDITIONS FOR IMPROVING THE EFFICIENCY OF TEACHING THE SPECIALIZATION “SWIMMING” IN THE DISCIPLINE “ELECTIVE COURSE FOR PHYSICAL EDUCATION” OF STUDENTS

Zueva M.V., senior lecturer

Gerasimov S.N.

Novosibirsk State Technical University

Russia, Novosibirsk

Ключевые слова: кроль на груди, обучение, плавание, студенты, техника гребка.

Annotation The article discusses the issues of increasing the effectiveness of swimming teaching as a scientific discipline in non-physical culture universities. The main emphasis is on the creation and experimental confirmation of a simplified model of the technique of swimming the crawl on the chest, which would best meet the requirements of the educational process of the university. The article represents a retrospective analysis of the ideas of scientists about the model characteristics of the movement of the hands in swimming crawl on the chest. It presents its own vision of the problem of teaching students the technique of swimming on the chest in the conditions of academic studies at the university. In the pedagogical experiment, the equivalence of the effectiveness of the simplified swimming technique with “straight arms”, and available only to professionals swimming technique with a “high elbow”, was confirmed. Shown are the results of testing students, following the lecture on swimming techniques, as part of the theoretical course of the discipline of Physical Culture.

Key words: education, front crawl, technique of the stroke, students, swimming.

Введение. Внедрение профстандарта поколения 3+ требует обеспечить элективность курса по физическому воспитанию в вузе. Для наполнения программы видами спорта, отвечающими интересам студентов, приходится пересматривать профиль загрузки имеющихся спортсооружений, изыскивать резервы в расписании занятий, подстраивать содержание рабочих программ под особенности контингента.

Плавание, как вид спортивной специализации, неизменно пользуется большой популярностью среди студентов. Выбирая данную специализацию, студенты руководствуются такими мотивами как: комфортные условия занятий; рекомендации врачей и педагогов, подтверждающих пользу от плавания для здоровья; обучение плаванию, как жизненно важному навыку; занятия в спортивной секции по плаванию во время учебы в школе позволяет легко выполнять контрольные нормативы и др.

«Плавание», как учебный предмет, обеспечивает потребности профессионального образования и содействует решению обучающихся, развивающих, воспитывающих и оздоровительных задач. В основе предмета обучения лежит овладение техникой плавания, а также ее теоретическое изучение, ознакомление со специфическими условиями водной среды.

Исследования показывают, что освоение студентами техники плавания является недостаточно эффективным по следующим причинам: не всегда учитывается физическое состояние студента, его аппарат восприятия перегружается многочисленными элементами техники, не точно расставляются приоритеты в

исправлении ошибок [1-4, 7]. Так же, необходимо учитывать, что для формирования двигательного навыка используется предшествующий двигательный опыт, однако, в большинстве своем, опыта взаимодействия с водной средой у студентов нет, или его очень мало [8, 9]. В таких условиях большое значение приобретает продуманная, современная методика обучения и совершенствования техники плавания.

Цель исследования

На основе обзора научных литературных источников и анализа опыта подготовки спортсменов высокого класса, разработать рекомендации для увеличения эффективности учебного процесса в рамках преподавания элективного курса по физическому воспитанию, специализация «Плавание».

Задачи исследования

1. По литературным источникам выявить основные модельные характеристики гребка рукой в плавании кролем на груди и определить границы вариативности модели.

2. В условиях педагогического эксперимента определить, какой вид техники плавания кролем на груди больше соответствует условиям академических занятий студентов.

3. Разработать методические рекомендации для преподавателей физического воспитания вузов по обучению студентов технике плавания кролем на груди на академических занятиях.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в результате внедрения в практику преподавания специализации «Плавание» для студентов технического вуза в рамках дисциплины «Элективный курс по физическому воспитанию» варианта техники плавания кролем на груди «с прямыми руками», а также использования соответствующего методического обеспечения, повысится эффективность обучения и качество навыка плавания в условиях академических занятий.

Методы исследования: обзор литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Теоретическое обоснование модели техники плавания кролем на груди

Проведенный анализ литературы выявил значительные разногласия в вопросах о силах, действующих на пловца и позволяющих ему передвигаться в условиях водной среды. По мнению Качуровского Д. О. до сих пор нет единого представления о модельных характеристиках идеальной траектории гребка руками, «из-за того что данная проблема является слишком сложной и содержит большое количество переменных» [6, стр. 12].

Первая фаза гребка рукой, от начала до уровня плеча, в плавании называется «подтягивание», и ряд авторов [10-12] считает, что она оказывает большее влияние на эффективность, чем положение тела в воде. У выдающихся пловцов, отмечается, практически, полное единообразие в движении руки под водой в этой фазе.

До 1960-х годов теории плавания полагали, что рука вместе с кистью работает как весло, которое гребет строго назад, а равным противодействием здесь выступает движение пловца вперед. Объяснением того, как рука создает силу тяги под водой, базировалось на третьем законе Ньютона (тела действуют друг на друга с равными силами, противоположными по направлению).

В 1960-х годах Джеймс Каунсилмен отметил, что кисть многих пловцов движется назад не по прямой, а по напоминающей перевернутый вопросительный знак кривой [5]. Теоретическим основанием такой траектории было то, что рука не может опираться на движущуюся воду. Теория Каунсилмена состояла в том, что пловец, должен постоянно искать новые «неподвижные» слои воды. В итоге, было рекомендовано использовать винтообразные движения по S-образной траектории.

С 1990-х годов Колвин (Colwin) ввел в теорию спортивного плавания понятия вихревого движения. Вихрь – это масса жидкости, вращающаяся вокруг своей оси. А «сбегающие» вихри представляют собой энергию, которую генерирует пловец и передает воде. Предполагалось, что без сопротивления, образованного в результате завихрения в жидкости, пловец не смог бы создавать силу тяги [13].

В исследованиях, проведенных в 2000-х годах, Эрни Маглишо утверждает: «Я считаю достаточно убедительными доказательства того, что принцип Бернулли неприменим в плавании. Я также полагаю, что данные, имеющиеся на сегодняшний день, не подтверждают идею о том, что тяга есть результат формирования и отрыва вихрей. По моему мнению, третий закон движения, сформулированный Ньютоном, является наиболее вероятным объяснением движущей силы, развиваемой пловцом» [14, стр. 33]. Далее Э. Маглишо пишет: «Я считаю, что действие по отталкиванию воды в обратном направлении на протяжении преобладающей части времени и создает тягу, придающую телу пловца ускорение» [Там же, стр. 35]. Он полагает, что основными по-прежнему являются подъемная сила, сила сопротивления, и что отталкивание имеет диагональную составляющую.

Высокое положение локтя на начальной стадии гребка всегда было одним из факторов, отличающих высококлассных пловцов [6]. При исследовании гребка рукой необходимо учитывать не только скорость движения частей руки, но и их форму, и площадь сечения (сечение Миделя). Так как кисть по форме похожа на пластину, а плечо и предплечье – на цилиндр, то с учетом скорости движения ладони в среднем в 2-3 раза выше скорости движения предплечья сопротивление воды движению кисти в 25-30 раз превосходит сопротивление движению предплечья. Таким образом, давление воды на кисть составляет 70% от давления всей руки [Там же]. То есть, чем дальше, во время гребка, находится кисть от центра вращения, тем большее давление на нее создается. Следовательно, решение задачи по поиску опоры для реализации силового потенциала пловца решается удалением точки опоры от центра вращения, что достигается выпрямлением руки и её заглублением при повороте плеч. В последнее десятилетие, в мире спринта, в плавании кролем на груди с прямыми руками, произошла настоящая революция. Все больше элитных спортсменов, специализирующихся на дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем, переходят на данный вариант техники плавания.

В своих работах Каунсилмен обосновал, что при движении прямой рукой вниз создаётся подъемная сила, которая направлена вверх, а в конце гребка наоборот, топит пловца, создавая вертикальные колебания, и приводит к нерациональному расходованию сил [5]. Отчасти это так, и на рисунке 1 мы видим непротиворечивую систему.

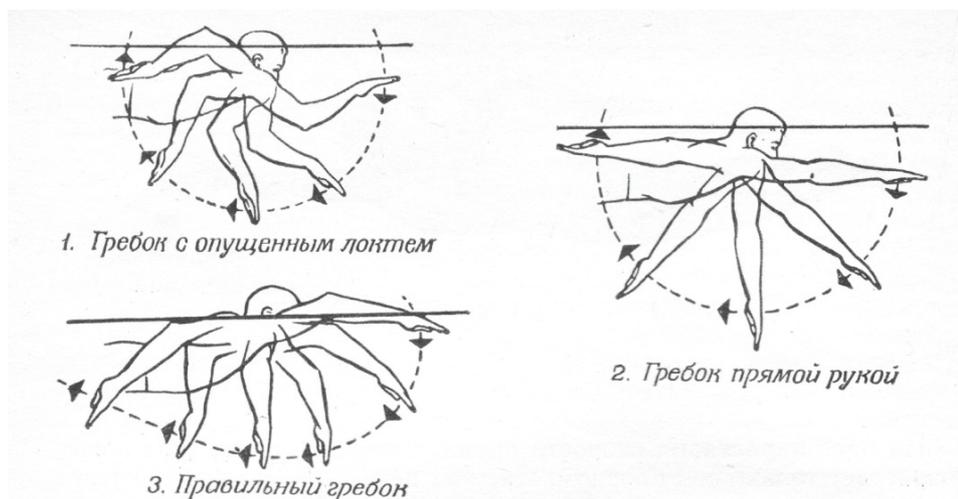


Рисунок 1. Иллюстрация из книги «Наука о плавании», показывающая представления Д. Каунсилмена о вариантах траектории гребка рукой, при плавании кролем на груди [5 стр. 18].

Однако рассматриваемая им система была слишком упрощена. Во-первых, тело пловца не стоит на месте, а движется вперед с определенной скоростью. Во-вторых, развиваемое пловцом усилие не равномерно от начала гребка до его окончания. Введение в модель техники этих переменных позволяет утверждать, что при движении рукой строго вниз у опытного пловца не создается сколько-нибудь значимого усилия, поднимающего его над водой. Так же и в конце гребка, снижение количества прилагаемого усилия позволяет не создавать вектора тяги, направленного вниз. Развитое «чувство воды» позволяет минимизировать колебательные движения и максимально эффективно использовать полученную опору для продвижения тела вперед. Тем более, что в современном спринтерском плавании стоит задача не экономии сил пловца, а максимальной реализации силового потенциала через нахождение опоры в воде.

Очевидно, что глубокое погружение в тему биомеханического обоснования траектории гребка рукой в плавании кролем на груди актуально, пожалуй, только специалистам научной группы сборной России и тренерам групп высшего спортивного мастерства. Всем остальным (учителям физической культуры, инструкторам по плаванию, тренерам групп начальной подготовки, любителям спорта и студентам) необходима простая схема, позволяющая избежать грубых ошибок на этапе начального обучения. В то же время, совершенствование техники плавания происходит на протяжении всей карьеры спортсмена, и на начальном этапе имеет значение формирование навыка, максимально приближенного к идеальным характеристикам, и при этом, легко контролируемого, как спортсменом, так и тренером.

Таким образом, вариант техники плавания кролем на груди с прямыми руками в подводной части гребка отвечает всем основным требованиям начального обучения в условиях академических занятий студентов. Данная модель отличается простотой, т.е. доступна для освоения начинающими пловцами и понятна преподавателям, не специализирующимся в плавании. Так же, осваивая упрощенную технику плавания, обучающемуся очень сложно совершать ошибки в траектории гребка, а преподавателю легко контролировать появление «проваленного локтя» или укорочение гребка.

Педагогический эксперимент

В первом семестре 2019-2020 учебного года, для выбора наиболее эффективного варианта техники плавания кролем на груди были сформированы контрольная (n=20) и

экспериментальная группы (n=20), из числа студентов НГТУ: юношей первого года обучения в вузе, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физической культурой в основной группе, ранее не занимавшихся спортивным плаванием, но проплывающих дистанцию 50 метров кролем на груди без остановки. Тестирование уровня развития основных физических качеств, по программе ВФСК ГТО шестой ступени не выявило значимых отличий.

В двенадцати недельной программе подготовки **контрольной группы** использовалось большое количество индивидуально подобранных, подводящих упражнений, позволяющих совершенствовать навык выполнения гребков руками по сложной траектории (с «высоким локтем»). Плаванью в полной координации уделялось незначительное количество времени (на каждом занятии около 10%). То есть, ставилась приоритетная задача – сформировать навык гребка с «высоким локтем».

В **экспериментальной группе** в занятиях не использовались подводящие упражнения на совершенствование техники движения руками, вместо этого давались рекомендации выпрямлять руку в подводной части гребка. В остальном программы подготовки были идентичны и включали в себя упражнения на исправление ошибок положения тела в воде, дыхания и работы ног. Уделялось внимание технике стартов и поворотов, развитию гибкости плеч и голеностопного сустава. Перед проведением и по окончании педагогического эксперимента проводилось тестирование с помощью упражнения «плавание кролем на груди на дистанцию 50 метров». Так как тест относится к группе «максимальных», то есть зависящих от волевых усилий испытуемых, дополнительно к времени проплывания подсчитывалось количество гребков руками, как интегрирующего показателя качества техники плавания.

Результаты исследования

Усредненные значения результатов измерений проплывания студентами дистанции 50 метров кролем на груди до и после проведенного педагогического эксперимента, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

До эксперимента				
Показатель	Контрольная группа (n=20)	Экспериментальная группа (n=20)	Разница показателей	Корреляция
Время проплывания (сек.)	48,6	47,3	1,3	0,23
Количество гребков	63	62	1	0,45
После эксперимента				
Время проплывания (сек.)	39,6	40,3	0,7	0,3
Количество гребков	50	49	1	0,45

Несмотря на то, что по итогам двенадцати недельной подготовки, время проплывания в контрольной группе уменьшилось на 18,5%, а в экспериментальной группе – на 16%, количество гребков уменьшилось на 20% в обеих группах, по итогам эксперимента не выявлено статистически значимых различий в измеряемых показателях контрольной и экспериментальных групп ($p < 0,5$).

Следует отметить, что, несмотря на значительные усилия преподавателя и обучаемых, по развитию навыка плавания с «высоким локтем», студенты не смогли (в рамках эксперимента) в совершенстве им овладеть. В то же время и в экспериментальной группе отмечались случаи сгибания руки при выполнении гребков, но угол сгибания был не значительным и не приводил к «проваливанию» локтя или изменению угла «атаки» кисти. Таким образом, можно констатировать, что для данной категории студентов не имеет принципиального значения, каким вариантом техники (с «высоким локтем» или «прямой рукой») проплывать контрольный отрезок. Однако, количество усилий преподавателя по исправлению ошибок и формированию правильного навыка было на порядок больше, что согласуется с гипотезой исследования об эффективности преподавания дисциплины.

Для студентов, выбравших «Плавание» в качестве специализации в элективном курсе по физическому воспитанию, в лекционный курс дисциплины «Физическая культура» был включен материал и контрольные вопросы по технике плавания кролем на груди. Так же, коллективом кафедры «Физическое воспитание и спорт» было издано учебно-методическое пособие по данной тематике. Таким образом, было создано методическое обеспечение, позволяющее мотивировать студентов к осознанному подходу в совершенствовании техники плавания. Проведенное анкетирование (n=210) позволило выявить повышение интереса и увеличение осведомленности студентов по вопросам техники плавания. 73 % опрошенных знали: что такое положение руки «с высоким локтем», и почему «проваленный локоть» - это плохо. Так же, студенты с уверенностью утверждали, что техника плавания является основой для результативности в плавании (92%).

Выводы

1. По литературным источникам выявлено, что модель техники плавания кролем на груди с выпрямленной во время гребка рукой не противоречит основным биомеханическим параметрам эффективности.

2. По итогам педагогического эксперимента не выявлено, что предложенный вариант техники хуже, чем используемый пловцами высокой квалификации с «высоким локтем», однако, требует значительно меньше усилий для освоения, как со стороны обучаемого, так и со стороны педагога, и вполне удовлетворяет условиям академических занятий студентов.

3. Разработаны мелодические рекомендации для преподавателей физического воспитания вузов по обучению студентов технике плавания кролем на груди студентов на академических занятиях, что повысило интерес и осознанное отношение к освоению техники плавания.

Библиографический список:

1. Александрова, Р.В. Совершенствование учебной программы обучения студентов вуза по разделу «Оздоровительная работа по плаванию» // Педагогические проблемы физического воспитания и подготовки физкультурных кадров: Матер, заочной межвуз. науч.-практ. конф. (июнь 1998 г.) / Под общ. ред. А. Г. Семенова. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1998. – 119-121 с.

2. Граевская, Н.Д. Состояние здоровья студентов ИФК /Н. Д. Граевская, методическое пособие СПб., 2002. – 18 с.

3. Губа, В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 120 с.

4. Губа, В.П. Технология процесса ускоренного обучения спортивным двигательным действиям (на примере плавания) / В. П. Губа, В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – 28-30 с.

5. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
6. Качуровский, Д.О. Вопрос подготовки спортсмена-пловца в современной зарубежной литературе по проблемам спорта высших достижений. 2013. – 12 с.
7. Платонов, В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
8. Погребной, А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Краснодар, 1997. – 37 с.
9. Погребной, А.И. О некоторых принципах обучения плаванию / А. И. Погребной, Е. Г. Маряничева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №3. –59-63 С.
10. Турецкий, Г.Г. Тренировочный процесс в плавании, контроль и управление развитием спортивной формы [Электронный ресурс] http://www.tri.by/content/files/trenirovki_tureckogo.pdf
11. Шадриков, В.Д. Деятельность и способности. – М.: Логос, 1994. – 20 с.
12. Эмет Хамет (Emmett Hines) [Электронный ресурс] http://www.h2oustonswims.org/articles/dreaded_dropped_elbow.html
13. Colwin, Cecil. Breakthrough Swimming. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. – P. 23.
14. Maglischo, Ernie. Swimming Fastest. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. – P. 43.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

*Изаак С.И., д.п.н., e-sepp@yandex.ru
Российский университет транспорта (МИИТ)
Россия, Москва*

Аннотация. В статье изучены вопросы повышения физической активности молодёжи на основе анализа личностного потенциала, как основополагающей социальной ценности, и внешних отраслевых ресурсов. Показано, что в работе с молодёжью следует уделить особое внимание созданию действенных мотивационных механизмов, позволяющих улучшить двигательный потенциал молодого человека за счет постепенного повышения его физической активности. Немаловажное значение в усилении приоритетного отношения молодёжи к занятиям физкультурно-спортивной направленности приобретают используемые формы молодёжного досуга. Отмечается также, что комплекс действий субъектов спортивной политики (организационно-управленческих структур государства, бизнеса, общественности) регламентируется нормативно-правовыми документами и в целом способствует решению задач, направленных на удовлетворение личностных потребностей в движении и физическом совершенствовании, жизненной необходимости сохранения здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодёжная среда, спорт, физическая активность.

PHYSICAL ACTIVITY IN THE YOUTH ENVIRONMENT

*Izaak S.I., Doctor of Pedagogical Sciences
Russian University of Transport (MIIT),
Russia. Moscow*

Summary. The article examines the issues of increasing the physical activity of young people based on the analysis of personal potential, as the fundamental social value, and external sectoral resources. It is shown that in working with young people special attention

should be paid to the creation of effective motivational mechanisms that allow to improve the motor potential of a young person by gradually increasing his physical activity. The forms of youth leisure used are important in strengthening the priority attitude of young people to sports and sports activities. It is also noted that the complex of actions of subjects of sports policy (organizational and management structures of the state, business, the public) is regulated by normative and legal documents and contributes to solving tasks aimed at meeting personal needs in movement and physical improvement, vital need to preserve health.

Keywords: healthy lifestyle, youth environment, sports, physical activity.

Введение. Сфера физической культуры и спорта (ФКиС) в Российской Федерации в последние годы претерпевает активные преобразования. Это связано с тем, что социально-экономические и политические преобразования, определяющие поступательное развитие российского общества, направлены на создание развитой экономики и, соответственно, социальной сферы, а вопросы жизнедеятельности человека, его здоровья и образа жизни занимают важное место в текущих социальных процессах. Государство заняло активную позицию в её поддержке с целью создания инфраструктурных условий, способствующих формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) населения страны, улучшению показателей здоровья россиян, организации досуга подрастающего поколения [2]. Проведение спортивных мероприятий, особенно крупных международных, способствует укреплению патриотических настроений россиян, сплочению населения и стимулирует интерес к занятиям спортом во всех возрастных категориях граждан [4].

Государственная политика в области ФКиС охватывает все группы населения, в том числе и молодёжь, как особую социально-демографическую группу, отличающуюся возрастными пределами и определенным статусом в обществе. Необходимость сохранения и укрепления здоровья молодого поколения методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности особенно актуальна в виду того, что именно в этот временной период им предоставляется возможность социального становления и активного участия в отдельных сферах жизни общества. **Цель исследования** – изучить вопросы повышения физической активности молодёжи на основе анализа личностного потенциала, как основополагающей социальной ценности, и внешних отраслевых ресурсов. **Методы** – анализ литературных источников по проблеме исследования, логико-интуитивные методы, метод системного анализа.

Результаты исследования. Развитие молодёжи в социально-экономической, оздоровительной и воспитательной сферах в процессе получения профессиональных навыков, на производстве, в общении не обходится без использования средств отрасли ФКиС, применение которых в повседневной жизни влияет на процессы становления морально-нравственных устоев и формирования ЗОЖ.

Исходя из анализа научных исследований по вопросам определения молодёжного статуса, отметим, что молодёжь – это социально-демографическая группа в возрасте 14–30 лет, мобильная часть населения, проходящая процессы социализации в рамках общественных отношений. Принимая во внимание этот возрастной интервал, не менее важным вопросом на современном этапе становится определение эффективных способов и методов вовлечения молодёжи в физкультурно-спортивную деятельность с учетом их психофизиологических и социальных особенностей.

С точки зрения ФКиС физическая активность – особый вид деятельности, отличающийся интенсификацией своих основных характеристик, таких как мотивация, целенаправленность, владение способами и приемами действий и т.д.

Как можно повысить интерес к занятиям, чтобы они были не единичными, а систематическими, сформировать осознанное отношение к спорту? Эта проблема в

молодёжной среде решается в рамках различных мотивационных теорий. Для формирования и развития мотивации изначально необходимо создать интерес к данному виду деятельности, а интерес, как известно, формируется за счет потребностей, желаний и восприятия. Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, необходимость поддержания здоровья составляют мотивационные основы занятий ФКиС.

Мотивация побуждает человека улучшать свой двигательный потенциал за счёт постепенного наращивания активности, начиная с непродолжительных занятий физической активностью, а в дальнейшем постепенно увеличивая их продолжительность, частоту и интенсивность. Всемирная организация здравоохранения рекомендовала параметры физической активности для молодёжи в возрасте 18 лет и старше: аэробные упражнения средней интенсивности – не менее 150 минут в неделю или аэробные упражнения высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю; продолжительность каждого занятия должна составлять не менее 10 минут; силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю. Для людей этого возраста физическая активность предполагает профессиональную деятельность (т.е. работу), домашние дела, игры, состязания, занятия спортом в рамках повседневной деятельности семьи и общества, а также, несомненно, оздоровительные упражнения или занятия во время досуга [1].

Досуг традиционно является одной из сфер деятельности молодёжи. Оказывая влияние на социокультурное развитие молодёжной среды, он имеет самые разнообразные направления и формы в области свободного времяпрепровождения. Ключевые характеристики молодёжного досуга:

- досуг, как комплекс мероприятий, направлен на удовлетворение личных потребностей и формирование духовных ценностей и ориентиров;
- формирует личностное развитие; содействует самоутверждению, самообразованию и саморазвитию через индивидуальную свободу;
- присутствует добровольный выбор занятий различной степени интенсивности; способствует стимулированию творческой активности.

Досуговая деятельность молодых людей имеет общие функции, среди которых выделяют следующие: саморазвитие, развлечение, общение, отдых. Помимо общих функций молодёжного досуга, существует и ряд специфических, к которым относятся:

- адаптационная, предполагающая планирование и проведение досуга с учетом специфических интересов и предпочтений молодёжи, а также упрощение доступа к коммуникативной среде в организации молодёжного досуга;
- познавательная, подразумевающая реализацию процессов познания для формирования социокультурных компетенций, выполнение различных предметных действий, в частности, моделирование параметров жизненного пространства молодёжи;
- информационная, подразумевающая ориентацию молодёжи на выбор определенной формы досуга согласно личным установкам и принципам, эмоциональное выражение в значимости их применения, оценку такой значимости с учетом соотношения социокультурных средств, результатов и методов с существующим жизненным опытом и данными;
- рекреативная, предполагающая обеспечение личностной направленности на формирование представлений о молодёжном досуге и форме необходимого восстановления как в физическом, так и в духовном плане, восприятие единого культурного стандарта в организации досуговой деятельности с соизмерением личных интересов;

– культуротворческая, которая подразумевает желание молодого человека интенсивно использовать информационные источники с целью освоения уникальных социокультурных ценностей и оценки личных действий в досуговой деятельности [7].

Улучшение двигательного потенциала человека зависит от наличия (или отсутствия) конкретного отраслевого ресурса во внешнем его окружении. Нередки случаи, когда желание молодёжи принять участие в массовых спортивных мероприятиях не совпадает с реальностью: не хватает времени, финансовых средств; нет достаточной и доступной информации, подходящей организации спортивной или досуговой деятельности; отсутствует интерес к занятиям.

Что касается наличия условий для сохранения и укрепления здоровья молодёжи, в том числе развития двигательных возможностей, то данное направление обозначено в основных положениях проводимой в стране государственной политики в области ФКиС. Ключевая цель государственной политики – это создание в обществе приоритетов ЗОЖ, повышение интереса к систематическим занятиям ФКиС и формированию в массовом сознании жизненной потребности этих занятий. Разработка различных подходов к совершенствованию государственной спортивной политики основывается на анализе её результативности, в том числе модернизации системы физкультурно-спортивного воспитания населения; реализации комплекса мер по пропаганде ФКиС, развитию инфраструктуры массового спорта и оптимизации финансового обеспечения отрасли.

Таким образом, государственная политика с этой точки зрения должна содержать комплекс мер по предотвращению негативного отношения молодёжи к формированию ЗОЖ через призму ФКиС. Одними из них являются: развитие инфраструктуры и обеспечение доступности массовых занятий спортом; профессиональная подготовка специалистов, задействованных в разработке инновационных методов в физкультурно-спортивной деятельности; активизация основ воспитательной работы в формировании потребности по сознательному отказу от вредных привычек; популяризация и пропаганда отрасли ФКиС в молодёжной среде; использование оборудованных в соответствии с современными требованиями спортивных сооружений в физическом воспитании молодёжи.

Реализация положений государственной политики, которые затрагивают вопросы повышения физической активности молодёжи в области ФКиС, регулируется законодательно [3]. Основными отраслевыми документами стратегического планирования и программирования являются «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» [5] и Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [6]. Среди федеральных значимых проектов – приоритетные национальные проекты «Спорт – норма жизни», который входит в более масштабный проект «Демография», и «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” (ГТО)». Комплекс действий субъектов спортивной политики (организационно-управленческих структур государства, бизнеса, общественности) регламентируется этими документами и в целом способствует решению задач, направленных на удовлетворение личностных потребностей в движении и физическом совершенствовании, жизненной необходимости сохранения здоровья.

Выводы. На основании вышеприведенного материала можно сделать следующие выводы:

1. Развитие молодёжной среды в многоаспектном проявлении не может обойтись без использования средств ФКиС, поскольку именно данная сфера составляет основу морально-нравственной платформы и положительно влияет на формирование ЗОЖ.

2. Обобщая научные исследования по вопросу определения категории «молодёжь», можно прийти к выводу, что само понятие применимо к различным возрастным группам (14–30 лет), что обуславливает учет их психофизиологических и социальных особенностей, характерных для определенных возрастных периодов, при планировании и реализации комплекса мер, направленных на вовлечение молодёжи в физкультурно-спортивную деятельность.

3. Особенно в работе с молодёжью следует уделить внимание созданию действенных мотивационных механизмов, позволяющих улучшить двигательный потенциал молодого человека за счет постепенного повышения его физической активности.

4. Немаловажное значение в усилении приоритетного отношения молодёжи к занятиям физкультурно-спортивной направленности приобретают используемые формы молодёжного досуга, поскольку он обладает широким многообразием направлений и форм в области свободного времяпрепровождения. Только свободный и независимый выбор по собственному желанию может стать наиболее эффективным способом повышения физической активности молодёжи.

5. Развитие ФКиС – прерогатива социальной политики государства, поскольку она позволяет обеспечить воплощение гуманистических идеалов, нравственных ценностей, которые помогают выявить способности людей, удовлетворить их интересы и потребительские запросы, активизировать человеческий фактор в целом. Благодаря эффективному решению отраслевых задач и достигается цель государственной спортивной политики – повышение физической активности молодёжи на основе самореализации личностного потенциала, как основополагающей социальной ценности, и способствующих процессу оптимизации внешних отраслевых ресурсов.

Библиографический список

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/> (дата обращения: 15.02.2020).

2. Изаак С.И. Стратегия развития спортивной отрасли: монография. – М.: Спорт, 2018. – 168 с.

3. Паршикова Н.В., Виноградов П.А. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011–2014 годы). – М.: Советский спорт. – 2014. – 1592 с.

4. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Коваленко Г.В. Россия – спортивная держава: история и современность // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 3–5.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/e9cb35da6f06ab8a3f7d43086823a39e524a77b7/ (дата обращения: 15.02.2020).

6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/x7uHn4HpRIM.pdf> (дата обращения: 15.02.2020).

7. Шарковская Н.В. Инновационные формы организации досуга студенческой молодёжи // Вестник МГУКИ. – 2015. – №4. – С. 136–141.

ЛОГИКО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ НЫНЕШНЕГО И ПРЕДЫДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ АБИТУРИЕНТОВ ВУЗОВ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ

*Кобяков Ю.П. Доктор педагогических наук, профессор
vip.mr.strannik@mail.ru
Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,
Россия, Владимир*

Аннотация. Опираясь на традиционную методику измерения и оценку физической подготовленности молодежи, в статье предпринимается попытка сравнительного анализа уровней физических кондиций выпускников средних школ Владимирской области, удаленных друг от друга на целое поколение и избравших для себя гуманитарное направление высшего образования. По канонам медицинской статистики поколением считается продолжительность жизни населения протяженностью в 33 года.
Ключевые слова: абитуриенты, здоровье, двигательная активность, физическая подготовленность

LOGICO-MEANINGFUL ANALYSIS of the physical CONDITIONS OF THE PRESENT AND PREVIOUS GENERATION OF THE HIGH SCHOOL SENIORS of VUZ (Institute of Higher Education) OF THE HUMANITARIAN PROFILE OF THE FORMATION

*Kobyakov YU.P. Doctor of pedagogical sciences, the professor
vip.mr.strannik@mail.ru
Vladimir state university im. A.G. and N.G. Stoletovs,
Russia, Vladimir*

Annotation. Relying on traditional measurement procedure and the estimation of the physical preparedness of young people, in the article is undertaken an attempt at the comparative analysis of the levels of the physical conditions of the graduates of the secondary schools of the Vladimir province, removed from each other to the entire generation and selected for itself the humanitarian direction of higher education. On the canons of medical statistics generation is considered the lifetime of population with extent in 33 the years.
The keywords: high school seniors, health, engine activity, the physical preparedness.

Уже в одной из работ советского периода констатировался факт глобального ухудшения состояния здоровья населения [1]. Нашими многолетними педагогическими наблюдениями также было замечено, что уровень физической подготовленности и российской молодежи, поступающей в университет, из года в год снижается. Понимание этой ситуации как объективной реальности нашего времени, при которой физические кондиции рассматриваются в качестве одного из критериев состояния здоровья человека, подвигло Минобрнауки РФ к введению в школах с 2010-2011 учебного года третьего урока физической культуры [3].

Совокупность этих обстоятельств послужила поводом для сбора объективной информации о физических кондициях современной молодежи с использованием традиционного метода контрольных упражнений. С этой целью был произведен мониторинг физической подготовленности абитуриентов обоего пола в вузах с гуманитарным профилем обучения. Собранные в ходе его экспериментальные данные показали, что девушки в трех, а юноши в четырех из пяти наиболее жизненно

значимых видов испытаний не смогли выполнить минимальные требования (Бронзовый знак) ВФСК ГТО [2], (Таблица 1).

Полученные фактические материалы подтвердили, таким образом, существовавшие дотеле результаты наших педагогических наблюдений. Можно также предположить, что дополнительный урок физической культуры в школе не смог поднять физические кондиции учащихся до должного уровня, т.е. уровня нормативных требований комплекса ГТО. Для получения более объективной оценки и получения однозначного ответа по этому вопросу необходима организация дополнительного эксперимента с использованием двух и трехразовых в неделю занятий физической культурой.

В логике нашего исследования значительный исследовательский и практический интерес вызывало желание произвести ретроспективный анализ с целью выявления уровня физической подготовленности российской молодежи, представлявшей предыдущее поколения населения, т.е. поколение людей, удаленных от настоящего времени на тридцать три года. Обращение к имеющимся архивным материалам и последующий логико-содержательный анализ позволил решить эту задачу.

Таблица 1

Сравнительная характеристика уровней физической подготовленности абитуриентов двух последних поколений, поступавших в вузы гуманитарного профиля

Численные значения Виды испытаний	Девушки		P	Юноши		P
	1986, n=102	2019, n=112		1986, n=108	2019, n=106	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Бег 30 м, с.	5,87±0,17	5,48±0,15	>0,05			
Бег 100 м, с.	18,15±0,06	17,95±0,11	>0,05	14,32±0,04	15,75±0,09	<0,05
Бег 2000 м, мин, с.	11.17,00±0,06	13.07,15±0,08	<0,01			
Бег 3000 м, мин, с.				12.17,00±0,09	17.04,00±0,10	<0,01
Наклон вперед, см	15,90±0,26	16,64±0,34	>0,05	6,38±0,41	5,66±0,72	>0,05
Подтягивание, кол-во раз				12,04±0,18	10,66±0,24	<0,05
Прыжок в длину с места, см	164,10±0,43	165,11±0,56	>0,05	224,60±0,68	189,73±1,10	<0,01

Оно показало наличие заметного различия в показателях физической подготовленности юношей и девушек нынешнего поколения по сравнению с их сверстниками последней четверти двадцатого столетия. Девушки оказались более стабильными в своих физических кондициях. Статистически достоверный спад показателей был обнаружен только в одном виде испытаний – в беге на выносливость (См. таблицу 1). Юноши же, напротив, только в одном виде контрольных упражнений - в наклоне вперед сохранили прежний уровень физических кондиций. Существенные негативные подвижки, на уровне статистической достоверности, произошли у нынешних абитуриентов в проявлении таких жизненно и профессионально значимых качеств как быстрота, силовая выносливость (подтягивание), скоростно-силовых (прыжок в длину с места), но особенно заметные в беге на выносливость.

Выводы

1. Физические кондиции современной российской молодежи, особенно юношей, имеют негативную тенденцию, которая наиболее заметно выражается в проявлении качества выносливости.
2. Формируемый трехразовыми в неделю занятиями физический потенциал не отвечает должным нормам ВФСК ГТО. Это актуализирует проблему изучения факторов, влияющих на физическое состояние подрастающего поколения.
3. С позиций государственного подхода снижение физической подготовленности юношей представляет собой угрозу национальной безопасности.
4. Системе образования вообще, учителям физической культуры школ, в особенности, необходимо мобилизовать материальные, социальные ресурсы общества и государства, креативные способности школьников для повышения уровня физических кондиций последних.

Библиографический список:

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет – Киев: Здоровья. 1989. – 216 с.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (утв. [постановлением](#) Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2010 N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования".

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УНИВЕРСИТЕТАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

*Коваль Т.Е., к.г.-м.н., доцент tatiana_koval@mail.ru
Ярчиковская Л.В., к.п.н., доцент, ludayarchi9913@mail.ru
Булавченко К.В., ст. преподаватель, x-tina32@mail.ru
Санкт-Петербургский государственный университет,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности новых оздоровительных и спортивных программ в университетах. На примере новой спортивной дисциплины «Северная ходьба» дано описание перспективных направлений развития спортивной деятельности. Приведены примеры.

Ключевые слова: эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, новая спортивная дисциплина «северная ходьба», направления развития северной ходьбы в университетах.

ACTUAL PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF NORDIC WALKING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES AT THE UNIVERSITIES OF ST. PETERSBURG

*Koval T. E., Ph. D., associate Professor, tatiana_koval@mail.ru
Yarchakovskaya L. V. Ph. D., associate Professor, ludayarchi9913@mail.ru
Bulavchenko K. V. senior teacher, x-tina32@mail.ru
Saint Petersburg state University
Saint Petersburg, Russia*

Summary. The article deals with the issues of improving the efficiency of new health and sports programs at universities. On the example of a new sports discipline "nordic walking" the description of perspective directions of development of sports activity is given. Examples are given

Keywords: efficiency of physical culture and health-improving activity, new sports discipline "nordic walking", directions of development of nordic walking in universities.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах Российской Федерации на период до 2024 года» предусматривается значительное увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В целях дальнейшего развития здорового образа жизни населения Российской Федерации, а также популяризации северной ходьбы в Российской Федерации в Минспорт России была направлена заявка по включению её во Всероссийский реестр видов спорта (от 08.04.2018 № 41/1).

18 апреля 2019 года Минюст России зарегистрировал и опубликовал в системе официального опубликования правовых актов Приказ Министерства спорта России от 14 марта 2019 года № 199, согласно которому в составе вида спорта «спортивный туризм» появляется новая спортивная дисциплина – «северная ходьба». В реестре видов спорта северной ходьбе присвоен номер-код 0840291811Л [1].

Развитие новой спортивной дисциплины тесно связано с разработкой перспектив развития и направлений развития вида спорта. Продвигая новую спортивную дисциплину с использованием опыта и теоретических предложений Санкт-Петербургского государственного университета специалистами в области северной ходьбы были выбраны основные направления, по которым следует развивать новую спортивную дисциплину. В перечень направлений вошли следующие: нормативно-правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, кадровое, международное, материально-техническое, информационное, финансовое, интеграционное [2].

Одним из важных моментов в развитии спортивных дисциплин является грамотная разработка правил, регламентов и организационных мероприятий. В планах развития северной ходьбы на 2019 -2020 года были предложены и одобрены Российской Федерацией Северной Ходьбы ряд важных мероприятий, охватывающих объединения и клубы по северной ходьбе на территории РФ, включая студенческие клубы. Среди важнейших утверждённых мероприятий были одобрены следующие:

1. Реализация проекта «Северная ходьба – народный спорт России» в регионах РФ (семинары по подготовке инструкторов, мастер-классы и спортивные фестивали в городах страны).

2. Формирование инструкторского состава, повышение квалификации уже обученных инструкторов (курсы переподготовки специалистов с выдачей

удостоверения государственного образца при Учебном центре Российской Федерации северной ходьбы (далее РФСХ), созданном на базе МГПУ и МУСЦ).

3. Укрепление связей с Европейской Организацией северной ходьбы (ENWO), национальными федерациями Китая, Германии, Словении, Польши, Казахстана и Белоруссии (с подписанием соответствующих меморандумов о партнерстве). Организация переговорного процесса о создании Международной спортивной федерации северной ходьбы. Подготовка ведущих спортсменов России для выступления на международных соревнованиях, включая чемпионат Европы и Кубок мира.

4. Усиление информационной составляющей развития новой дисциплины. Работа в области информационно-издательской деятельности: активное участие в выпуске печатного издания *Nordic Walking In Russia* и его интернет-версии. Продолжение сотрудничества с информ-партнерами. Развитие официального сайта Российской федерации северной ходьбы и групп в соцсетях. Создание информационной базы клубов северной ходьбы и рейтинга спортсменов. Интернет-трансляции соревнований.

5. Активная работа по расширению географии клубов на территории РФ, включая студенческие клубы. Открытие новых региональных отделений РФСХ в стране (в настоящее время РО РФСХ существуют в 50 субъектах РФ) и их информационной, методической и технической поддержке.

6. Разработка Правил соревнований по северной ходьбе в соответствии с требованиями, предъявляемыми видом спорта «Спортивный туризм». Утверждение классификации спортивных разрядов и званий по северной ходьбе, а также вступление во Всероссийскую ассоциацию неолимпийских видов спорта.

Важным направлением является организационно-управленческое направление. Важнейшей задачей является включение спортивных мероприятий по северной ходьбе в Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий Минспорта России, создание единой многоуровневой системы физкультурно-спортивных мероприятий по северной ходьбе в Российской Федерации. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и фестивалей северной ходьбы и специализированных соревнований – в том числе среди школьников и студентов. Проведение межотраслевых и корпоративных спартакиад. Организация секций по северной ходьбе не только для лиц старшего возраста, но и в детско-юношеских и молодежных клубах, а также при образовательных организациях. Включение состязаний по северной ходьбе в перечень соревнований Всероссийской Студенческой спартакиады. Включение в VI-IX ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в раздел «Виды испытаний (тесты) и нормативы» вид испытания (тест) - северная ходьба. Включение в официальную статистическую учетность северной ходьбы в ежегодных статистических отчетах о физической культуре и спорте. Создание отделений российской федерации северной ходьбы во всех субъектах Российской Федерации.

В научно-методическом направлении планируется следующий перечень работ. Разработка программно-методических материалов и рекомендаций, учебных пособий, средств обучения для различных категорий граждан и уровня их физической подготовленности. Проведение конференций, семинаров, в том числе международных.

В решении вопросов повышения квалификации инструкторов по северной ходьбе предусматривается следующее.

Развитие системы по обучению, подготовке и переподготовке инструкторского и тренерского состава, подготовке и переподготовке методистов, судей и др. Создание Учебного центра подготовки специалистов по спортивному туризму и северной ходьбе

на базе образовательной организации высшего образования с выдачей удостоверений о переподготовке специалистов государственного образца, с приложением сертификатов РФСХ. Расширение объемов дистанционного обучения – в сотрудничестве с крупными ресурсами веб-маркетинга.

Развитие северной ходьбы на международном уровне предусматривает вступление Российской Федерации северной ходьбы в Европейскую Организацию северной ходьбы с последующим совместным учреждением Всемирной Федерации северной ходьбы с участием ведущих азиатских стран (Китая, Японии и Южной Кореи).

Развитие базы материально-технического обеспечения предусматривает изготовление отечественного инвентаря и элементов экипировки на промышленном уровне в сотрудничестве с отечественными производителями. Формирование соответствующих рабочих групп с участием специалистов РФСХ для совершенствования данного направления.

Создание в субъектах Российской Федерации маркированных трасс для северной ходьбы.

Информационное направление в развитии дисциплины «Северная ходьба» - это взаимодействие с информационными партнерами РФСХ (Радио России, радио «Маяк», порталы СпортКоманда, Чемпионат.ком, Nordic Walking In Russia). Это партнерский проект с издательством «ИнфоНордМедиацентр» по выпуску глянцевого журнала «Nordic Walking In Russia» с электронной версией в сети Интернет. А также усиление деятельности в медийном пространстве в целом – дальнейшее продвижение официального сайта РФСХ, видеороликов и трансляций соревнований в сети Интернет; пиар-кампании в СМИ по формированию имиджа северной ходьбы как стремительно прогрессирующего движения – через обеспечение притока молодежи в северную ходьбу – в соответствии с имеющимся уже опытом сотрудничества с вузами и молодежными организациями.

Важным направлением является работа по реализации проектов при поддержке Фонда президентских грантов, направленной на расширение и укрепление региональных объединений РФСХ. Построение эффективной маркетинговой модели развития спортивного туризма в целом через массовый приток спортсменов в северную ходьбу. Привлечение спонсоров и партнеров на соревнования за счет увеличения зрелищных форматов турниров и интернет-трансляций – с использованием уже имеющегося опыта РФСХ.

Построение системы соревнований, способной стать удобной площадкой не только для развития северной ходьбы как таковой, но и для увеличения притока спортсменов из смежных видов спорта (спортивный туризм, лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика). Активное развитие маршрутных форматов состязаний с нордическими палками, включая заочные фестивали. Дальнейшее сотрудничество с международными организациями, развивающими северную ходьбу в спортивном формате (European New Walking Organization и др.) – с целью полноценного выхода наших спортсменов на международную арену и завоевания достойных позиций в мировом спортивном сообществе.

Библиографический список:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта". [Электронный ресурс]. 2019.
URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=0&rangeSize=1>

2. «Концепция развития северной ходьбы» [Электронный ресурс]. 2019. URL: <http://www.xn--80aac12azlias0a0g9a.xn--p1ai/federasiya/dokumenty.html>

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Королёв В.Г., доцент, gkoroleva@list.ru,
Бойцова И.В., ст. преподаватель, ivi-69@mail.ru,
Национальный исследовательский университет «МИЭТ», Россия, Москва*

Аннотация. Представлены данные об уровне физической подготовленности студентов второго курса Национального исследовательского университета «МИЭТ», занимающихся избранными видами спорта на учебных занятиях два раза в неделю. Выполнен сравнительный анализ физической подготовленности студентов, учившихся в 1978-82 годах и в 2019/20 учебном году. Результаты сравнительного анализа с выводами представлены в таблицах.

Ключевые слова: военнослужащие, избранный вид спорта, нормативы, студенты, физическая подготовленность.

INFLUENCE OF SPECIALIZATION CLASSES ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS

*Korolev V. G., associate professor, ,
Boitsova I. V., senior lecturer,
National research University "MIET", Russia, Moscow*

Annotation. Data on the level of physical fitness of second-year students of the National research University "MIET" who are involved in selected sports in training sessions twice a week are presented. A comparative analysis of the physical fitness of students who studied in 1978-82 and in the 2019/20 academic year was performed. The results of the comparative analysis with the findings are presented in tables.

Keywords: students, physical fitness, selected sport, standards, military personnel.

Введение. Эффективно усваивать полученные знания и заниматься производительно-полезным трудом могут только здоровые люди. В последние годы существенно ухудшилось состояние здоровья, а также снизился уровень физической подготовленности населения России. Одной из причин такого положения является резкое снижение объема и интенсивности двигательной активности людей при возросшей психологической и информационной перегрузке [3]. Как известно, физическая подготовленность является важнейшим фактором, определяющим состояние здоровья и работоспособность человека, его успехи в овладении профессиональными умениями и навыками, продуктивность физического и умственного труда [4].

В «Национальном исследовательском университете «МИЭТ» ежегодно в осеннем семестре проводится конкурсный отбор студентов, желающих проходить обучение на военной кафедре по программам подготовки офицеров запаса. Кафедра физического воспитания для конкурсного отбора предложила студентам выполнить три вида испытаний: подтягивание из виса на высокой перекладине, бег на 100 м и на 1000 м.

Целью исследования является изучение влияния на уровень физической подготовленности специализированных занятий избранными видами спорта.

Методы и организация исследования. Методы исследования: статистическая обработка данных, педагогические наблюдения, анализ учебного процесса. Последние 16 лет в «Национальном исследовательском университете «МИЭТ» учебные занятия по предмету «Практическая физическая культура» проводятся по спортивным специализациям. Мы провели сравнительный анализ физической подготовленности студентов занимающихся борьбой, легкой атлетикой, атлетической гимнастикой, баскетболом, волейболом, футболом, теннисом и плаванием.

Оценка и квалификационный уровень физической подготовленности военнослужащих слагаются из суммы баллов, полученных ими за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении. В случае невыполнения минимального порогового уровня в одном из упражнений, требования к гражданам, поступающим на военную службу, считаются невыполненными.

В данном исследовании начисление баллов за выполнение физических упражнений в отдельных видах испытаний проводилось нами согласно приложению № 14 к Наставлению по физической подготовке в Вооруженных силах РФ (НФП-2009), введенному по приказу министра обороны № 200 от 21 апреля 2009 года [2].

Результаты и обсуждение. В таблице 1 представлены результаты в троеборье по отдельным специализациям и университету в целом.

Таблица 1

Результаты конкурсантов по троеборье (в процентах)

Специализация	Количество участников	Оценка в баллах	
		5	2
борьба	35	31.4	42.8
легкая атлетика	48	31.2	45.8
баскетбол	28	17.8	39.3
футбол	35	20.0	51.4
атлетическая гимнастика	12	16.7	41.7
плавание	61	13.1	52.4
волейбол	40	5.0	65.0
теннис	9	0.0	77.8
другие	12	33.3	41.7
МИЭТ	280	19.3	50.4

Результаты исследования свидетельствуют:

1. Отличную физическую подготовку имеют почти 20 процентов студентов, что является хорошим показателем. В то же время 50 процентов конкурсантов получили неудовлетворительные оценки.

2. Отличную физическую подготовку имеет каждый третий студент, занимающийся борьбой и легкой атлетикой.

3. Наиболее слабая физическая подготовка оказалась у волейболистов и теннисистов. Только 2 волейболиста из 40 имеют отличный результат, а 65 процентов – неудовлетворительный. Ни одной отличной оценки нет у теннисистов.

Оценка уровня физической подготовленности в отдельных видах испытаний проводилась согласно «Наставлению по физической подготовке в Вооруженных силах РФ», составленному по приказу министра обороны № 631 от 31.12.2000 года [1] (табл. 2).

Таблица 2

Нормативы за выполнение упражнений по физической подготовке

Вид испытания	Оценка (в баллах)		
	5	4	3
Бег на 100 м (сек)	14,0	14,5	15,2
Бег на 1000 м (мин., сек)	3.20	3.35	3.55
Подтягивание (количество раз)	14	12	10

Результаты конкурсантов в подтягивании из виса на высокой перекладине, в беге на 100 и 1000 м представлены в таблице 3.

В беге на 100 м около 50 процентов конкурсантов выполнили нормативы на «отлично» и всего 12,5 процента имеют неудовлетворительные оценки. Эти результаты говорят не столько о хорошей скоростной подготовке студентов сколько о низких нормативах в этом виде испытаний. Например, норматив на золотой знак ГТО в беге на 100 м равен 13,1 сек, на бронзовый знак – 14,4 сек, а норматив для военнослужащих на оценку «отлично» – 14,0 сек, на «удовлетворительно» – 15,2 сек. Разница существенная.

Таблица 3

Результаты конкурсантов по физической подготовке (в процентах)

Специализация	Количество участников	Подтягивание		Бег на 100 м		Бег на 1000 м	
		5	2	5	2	5	2
борьба	35	34.3	45.7	57.1	14.3	11.4	51.4
легкая атлетика	48	25.0	54.2	56.2	8.3	4.2	56.2
силовая подготовка	12	25.0	50.0	41.7	0.0	0.0	83.3
баскетбол	28	17.8	57.1	57.1	7.1	7.1	50.0
футбол	35	14.3	68.6	57.1	8.6	8.6	51.4
плавание	61	21.3	55.7	37.7	18.0	0.0	65.6
волейбол	40	10.0	72.5	45.0	10.0	2.5	67.5
теннис	9	0.0	77.8	33.3	33.3	0.0	88.9
другая	12	25.0	50.0	50.0	25.0	0.0	33.3
МИЭТ	280	20.4	58.6	49.3	12.5	4.3	59.3

В подтягивании из виса на высокой перекладине 20.4 процента студентов получили оценку «отлично», а 58.6 процента показали неудовлетворительные результаты. Еще больше огорчает, что один раз не смогли подтянуться 13.6 процента студентов. Лучшие результаты в подтягивании показали студенты, специализирующие в борьбе, легкой атлетике и силовой подготовке. Очень низкая силовая подготовка выявлена у волейболистов: всего 10 процентов отличных оценок при 72.5 процента неудовлетворительных, а 17.5 процента подтянулись ноль раз. Еще хуже результаты у теннисистов: 77.8 процента неудовлетворительных результатов и ни одной отличной оценки.

Самые слабые результаты были показаны в беге на 1000 м. Неудовлетворительную подготовку продемонстрировали почти 60 процентов студентов, а отличные нормативы оказались по силам лишь 4.3 процента. Ни одной отличной оценки в беге на 1000 м нет у пловцов, теннисистов и студентов, занимающихся силовой подготовкой.

В заключении сравним физическую подготовленность современных студентов и студентов, обучающихся на рубеже восьмидесятых годов прошлого столетия (таблица 4).

Таблица 4

Распределение результатов студентов по физической подготовке (в процентах)

Оценка	Подтягивание		Бег на 100 м		Бег на 1000 м	
	2019 г.	1978-82 г.г.	2019 г.	1978-82 г.г.	2019 г.	1978-82 г.г.
отлично	20.4	12.6	49.3	78.5	4.3	45.2
хорошо	29.3	26.4	67.8	89.3	13.6	74.4
удовлетворительно	41.4	45.7	87.5	96.9	40.7	93.8
пороговый минимум	72.9	91.9	90.7	97.5	75.0	99.3
всего участников	280	2651	280	3028	280	2980

Анализ результатов в беге на 1000 м позволяет сделать вывод о крайне низком уровне развития выносливости современных студентов. Результат в беге на 1000 м 3 мин. 20 сек и лучше в 2019 года оказался по силам 4.3 процентам студентов, а в 1978-82 годах 45.2 процента студентов его превзошли.

Ухудшилась и скоростная подготовка студентов. В 1978-82 годах на «отлично» 100 м пробежали 78.5 процента студентов, а в 2019 году 49.3 процента.

В подтягивании наряду с увеличением процента неудовлетворительных результатов у современных студентов наблюдается рост процента отличных и хороших оценок. Значительно вырос процент студентов, которые не могут подтянуться хотя бы один раз. В 1978-82 годах таких студентов было 1.6 процента, а 2019 году – 13.6 процента.

Заключение. Физическая подготовленность современных студентов снизилась по сравнению с той, что была в 1978-82 годах. Больше всего ухудшилось такое физическое качество как выносливость. А ведь выносливость является прямым показателем здоровья человека. Ухудшились и скоростные возможности студентов.

Среди всех специализаций лучшую физическую подготовленность показали борцы, легкоатлеты и баскетболисты. Наиболее слабая подготовка была выявлена у теннисистов и волейболистов и связано это в первую очередь с тем, что фонд оценочных средств этих специализаций ориентирован на технические нормативы. Узконаправленная подготовка не способствуют росту физической подготовленности занимающихся. Занятия со студентами по предмету «Практическая физическая культура» должны быть ориентированы не только на повышение уровня специальной физической и технической подготовленности по избранным видам спорта, но и на разносторонний рост физической подготовленности.

К сожалению, возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО до сих пор не оказало положительного влияния на состояние здоровья и уровень физической подготовленности выпускников школ и студентов. Для улучшения сложившейся ситуации в школах и вузах необходимо проведение более эффективной работы по внедрению комплекса ГТО в программу дисциплины «Практическая физическая культура и спорт».

Библиографический список

1. «Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ», введено приказом Министра обороны № 631 от 31.12.2000 г.
2. «Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ», введено приказом Министра обороны № 200 от 21.04.2009 г.

3. Резолюция II международного научного конгресса «Спорт и здоровье». Санкт-Петербург 21-23 апреля 2005 года. lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005N6/p63.htm

4. Харитонов С.И. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи. ДЦНТИ, 1994. 40 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОК ВТОРЫХ КУРСОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Лебедева Е.В., учитель физической культуры первой категории,
ElenaLebedeva_LEV@mail.ru*

*ФГБОУ «СОШ № 11 им. заслуженного учителя РСФСР
М. Ф. Мануйловой» Владимира*

*Лебедев А.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания
hooperrol19@yandex.ru*

*Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
Россия, Владимир*

Аннотация. В настоящее время мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе из-за различных факторов снижается, а это значит, что привлечение молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями и к ведению здорового образа жизни является одной из главных задач, которая стоит перед преподавателями физической культуры в ВУЗе. Чтобы реализовать данную задачу, преподаватели должны иметь представление об уже имеющихся мотивах у студентов в учебных группах к физкультурной деятельности. Мы провели психолого-педагогическое исследование у студенток Института искусств и художественного образования Владимирского государственного университета. Благодаря этому нами были выявлены существенные мотивы у студенток во время образовательного процесса к учебной дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, преподаватели физической культуры, студентки, физическая культура.

MOTIVATION OF STUDENTS OF SECOND COURSES TO LESSONS IN PHYSICAL CULTURE IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Lebedeva E.V., physical education teacher of the first category
FSBEI «Secondary school № 11 named after Honored Teacher of the RSFSR M.F.
Manuylova»*

*Lebedev A.V., Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Vladimir State University named after A. G. and N. G. Stoletov
Russia, Vladimir*

Annotation. Currently, the motivation of students to engage in physical education in a university due to various factors is declining, which means that attracting young people to regular exercise and a healthy lifestyle is one of the main tasks facing physical education teachers at a university. To realize this task, teachers should have an idea of the existing motives of students in training groups for physical education activities. We conducted a psychological and pedagogical study among students of the Institute of Arts and Art Education of the Vladimir State University. Thanks to this, we have identified significant

motives for students during the educational process in the educational discipline "Physical Culture".

Keywords: healthy lifestyle, motivation, physical education teachers, students, physical education.

Введение. Систематическое выполнение физических упражнений - это главный элемент здорового образа жизни, одно из средств укрепления здоровья и повышения иммунитета. Но у большинства современной молодежи первостепенными задачами являются получение образования, повышение по карьерной лестнице и увеличение денежного состояния. Очень часто решение данных задач происходит в ущерб собственному здоровью [1].

Одной из приоритетных задач вузовского физического воспитания является повышение мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и к ведению здорового образа жизни. Для реализации этой задачи, кроме обязательных учебных занятий по различным направлениям подготовки по предмету «Физическая культура», проводится дополнительная вне учебная спортивная работа, в виде различных спортивных фестивалей, соревнований и праздников, а также подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Не смотря на все это, с каждым годом мы наблюдаем снижение интереса студентов к занятиям физической культурой. Занятие физической культурой и спортом - это деятельность, которая требует огромных энергетических, временных, финансовых затрат от студента, вследствие этого данная работа является привлекательной не для всей молодежи.

Одной из сложных задач, которую осуществляет преподаватель физической культуры, является привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Цель исследования - выявить наиболее и наименее значимые мотивы у студенток основной группы здоровья к занятиям физической культурой в вузе.

Методы исследования: анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых города Владимира. В нем участвовали студентки 2 курса Института искусств и художественного образования, относящиеся к основной группе здоровья. Всем исследуемым предлагалось заполнить анкету «Мотивация студентов к занятиям физической культурой», которая состояла из 30 утверждений. Респондентам необходимо было оценить значимость каждого вопроса по пятибалльной шкале.

В результате проведенного исследования мы получили следующие данные (таблица 1). Ведущими мотивами к занятиям физической культурой у изучаемой группы являются «Игра и развлечение» и «Удовольствие от движений». Показатели «Самосохранение здоровья» и «Двигательная активность» были выявлены, как средние значимые мотивы. «Соперничество» и «Физкультурно-спортивные интересы» явились малозначимой мотивацией для исследуемых студенток.

Мотивы студенток к занятиям физической культурой

Мотив	Кол-во респондентов высоко оценивших мотив, %
Самосохранение здоровья	60%
Самосовершенствование	49%
Двигательная активность	62%
Долженствование (внутренний мотив долга)	47%
Оценка окружающих (внутренняя стимуляция)	69%
Приобретение практических навыков	56%
Общение	62%
Доминирование	45%
Физкультурно-спортивные интересы	43%
Соперничество	44%
Удовольствие от движений	71%
Игра и развлечение	74%
Подражание	48%
Привычка	48%
Положительные эмоции	55%

Вывод. Проведя исследование, нами были выявлены мотивы к занятиям физической культурой у студенток. Благодаря полученным данным, можно корректировать образовательный процесс, найти новые методы проведения занятий, чтобы все студентки были мотивированы к учебной дисциплине «Физическая культура», укреплению своего здоровья, получая от этого удовольствие.

Библиографический список

1. Базанов, А. Н. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом. Фундаментальные и прикладные научные исследования: сборник статей II-ой Международной научно-практической конференции. Научно-исследовательский центр «Антро-Вита», 2018. - с. 24-33.

**ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ СТУДЕНТОВ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИИ И
МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»**

Лобызенко П.А., lobyzenko96@gmail.com

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Обучению акробатическим упражнениям при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» в институтах физической культуры уделяется недостаточно времени. В рамках эксперимента было предложено увеличить количество отводимых на акробатические упражнения часов до 20 вместо предусмотренных программой 10 часов. Изучение акробатических упражнений включало три раздела, на каждый из которых было запланировано определенное количество часов: индивидуальные упражнения (8 ч), парные (6 ч) и групповые (6 ч) акробатические упражнения. Представленные

акробатические упражнения соответствовали нормативам третьего и второго юношеских разрядов. После прохождения студентами 1 курса данного раздела было проведено анкетирование, которое показало положительное отношение студентов к обучению акробатическим упражнениям. Это позволяет внести соответствующие коррективы в тематическое планирование и перераспределить на практические занятия по акробатике в дальнейшем 20 часов за счет других разделов программы.

Ключевые слова: акробатические упражнения, студенты физкультурных вузов.

TEACHING ACROBATIC EXERCISES, STUDENTS OF SPORTS SCHOOLS IN THE DISCIPLINE «THEORY AND METHODS OF TEACHING BASIC SPORTS: GYMNASTICS»

*Lobianco P. A. , lobyzenko96@gmail.com
Volgograd state Academy of physical culture
Russia, Volgograd*

Annotation. Training in acrobatic exercises in the study of the discipline "Theory and methodology of teaching basic sports: gymnastics" in physical education institutes is not given enough time. As part of the experiment, it was proposed to increase the number of hours allocated for acrobatic exercises to 20 instead of the 10 hours provided by the program. The study of acrobatic exercises included three sections, each of which was scheduled for a certain number of hours: individual exercises (8 hours), pair (6 hours) and group (6 hours) acrobatic exercises. The presented acrobatic exercises corresponded to the standards of the third and second youth categories. After passing the 1st year students of this section, a survey was conducted, which showed a positive attitude of students to learning acrobatic exercises. This allows you to make appropriate adjustments to the thematic planning and redistribute 20 hours of practical training in acrobatics in the future at the expense of other sections of the program.

Key words: acrobatic exercises, students of physical education institutions.

Введение. В системе физического воспитания студентов постоянно осуществляется поиск наиболее рациональных форм, методов и средств проведения занятий. Акробатические упражнения при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» в институтах физической культуры составляет едва заметную часть в программе. Более того, современные общеобразовательные школы в большинстве случаев не оснащены гимнастическим оборудованием, в связи с чем, учителя физической культуры вынуждены в рамках изучения раздела «Гимнастика» обучать детей акробатическим упражнениям, выходя за рамки школьной программы. Многие учителя делают это целенаправленно, так как на протяжении многих лет акробатические упражнения входят в программу олимпиады школьников.

Цель исследования: обучить студентов 1 курса акробатическим упражнениям в рамках дисциплины «Теории и методики обучения базовым видам спорта: гимнастика».

Результаты исследования и их обсуждение. Учитывая вышесказанное, в 2019/20 учебном году кафедрой ТиМ гимнастики Волгоградской академии физической культуры было принято решение: в порядке эксперимента провести изучение акробатических упражнений на I курсе в рамках дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика», выделив на обучение 20 часов за счет сокращения часов, отводимых на строевые и общеразвивающие упражнения. Существующая на сегодняшний день программа по данной дисциплине предусматривает 10 аудиторных часов (2 из которых лекционные) на раздел «акробатические упражнения» из отведенных 60 часов.

Запланированные на обучение акробатическим упражнениям часы (20ч) были распределены по трем разделам:

- индивидуальные акробатические упражнения – 8 часов;
- парные акробатические упражнения – 6 часов;
- групповые акробатические упражнения – 6 часов.

Занятия по акробатике были направлены на:

1. Изучение упражнений, входящих в программу по физической культуре для школ и соответствующего курса гимнастики.

2. Изучение прыжковых, парных и групповых упражнений в объеме III и II юношеских разрядов.

3. Знакомство с акробатическими упражнениями, имеющими спортивно-прикладное значение (падения, висы, упоры, массовые пирамиды и т. д.).

Каждый из разделов включал в себя следующие упражнения:

I. Индивидуальные упражнения:

1. Мост из положения лежа на спине.
2. Мост наклоном назад и встать (для женщин).
3. Шпагат скольжением (в основном - для девушек).
4. Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь.
5. Кувырок прыжком через возвышение.
6. Кувырок назад согнувшись.
7. Стойка на голове и руках (согнув ноги, согнувшись).
8. Стойка на предплечьях.
9. Стойка на груди перекатом прогнувшись.
10. Стойка на руках махом одной и толчком другой.
11. Из стойки на руках кувырок и перекаат прогнувшись на грудь.
12. Стойка на руках (толчком, кувырком назад из седа и из основной стойки).
13. Горизонтальный упор на локтях.
14. Колесо (переворот в сторону).
15. Два колеса.
16. Колесо с поворотом (для рондата).
17. Курбет (прыжок из стойки на руках на ноги).
18. Рондат.
19. Переворот с головы и рук и подъем разгибом с возвышения.
20. Переворот с головы и рук.
21. Переворот с головы и подъем разгибом с поворотом на 180° с возвышения.

22. Перекидки вперед и назад (для женщин).
23. Сальто вперед на возвышение (горка матов).

II. Парные упражнения.

1. И. п. – лицом друг к другу, хват лицевой. 1. – поддержка лицевая на бедрах нижнего. 2. – поочередное отведение одной руки в сторону. 3. – нижний - сесть и лечь на спину. 4. – сход согнув ноги за голову нижнего и поворот кругом. 5. – кувырок вдвоем, держась руками за голени. 6. – нижний с поддержкой верхнего за руки встать на колени, верхний прыжок согнув ноги через партнера.

2. И. п. – нижний стоит на колене, правая нога впереди, верхний справа, хват одноименный (простой). 1. – равновесие на правой на правом бедре нижнего. 2. – вход на плечи, верхний руки в стороны, нижний поддерживает руками за голени. 3. – через упор на руках сход вперед и поворот кругом. 4. – прыжок вверх толчком ноги о бедро нижнего и опираясь руками о руки. 5. – нижний лечь на спину, верхний делает стойку, опираясь плечами о руки, а руками о колени. 6. – сход силой с прямыми ногами и поднять партнера. 7. – с поворотом на 90° оба делают колесо.

3. И. п. – верхний за нижним. 1. – нижний кувырком вперед лечь на спину, верхний упор руками на коленях нижнего с его поддержкой под колени. 2. – верхний сход, нижний сесть, верхний стойка на коленях нижнего с его поддержкой под живот. 4. – стойка полушпагатом правой. 5. – стойка полушпагатом левой и сход назад. 6. – нижний встать на колени с поддержкой верхнего за руки, верхний прыжок согнув ноги через нижнего. 7. – встать на бедра нижнего, оттяжка. 8. – поднять одну ногу вперед.

4. И. п. – лицом друг к другу в 6-7 шагах. 1. – оба кувырок вперед и прыжок шагом в равновесие, соединяя руки лицевым хватом. 2. – нижний полуприсед, верхний встать на бедра партнерши, оттяжка. 3. – оба - отвести одну руку в сторону, соединить. 4. – то же, но другую руку. 5. – соскок на пол, оба - поворот на 90° и колесо одновременно.

5. И. п. – нижний за верхним. 1. – прыжком поддержка на бедрах нижнего (полуколонна). 2. – сед верхом. 3. – соединяя руки, переход на бедра нижнего, оттяжка. 4. – соскок и кувырок назад, нижний - прыжок ноги врозь через партнера, делающего кувырок. 5. – оба прыжком поворот кругом, нижний в стойку на колено; верхний через упор на руках и толчком ногой о бедро партнера прыжок через него согнув ноги или ноги врозь.

6. И. п. – лицом друг к другу, хват лицевой. 1. – оттяжка, стоя на коленях нижнего. 2. – нижний сесть и лечь, удерживая верхнего на коленях. 3. – верхний сход на пол и поддержка под живот на ступнях нижнего. 4. – встать на ноги, стойка плечами на руках нижнего с опорой о его колени. 5. – прогибаясь, встать на пол, кувырок вперед ноги скрестно, с поворотом кругом встать. 6. – с разбега прыжок ноги врозь толчком о ступни поднятых ног нижней.

Парные упражнения рекомендуется разучивать по элементам, а затем выполнять в виде комбинаций с музыкальным сопровождением.

III. Групповые упражнения (для 3 человек).

1. И. п. – нижний и средний лицом друг к другу, соединив руки квадратом за запястья («четыре»), верхний в 2-3 шагах спиной к ним. 1. – верхний кувырок назад и прыжок вверх-назад в сед на «четыре». 2. – сальто назад из седа. 3. – у нижнего и

среднего руки на груди, верхний, опираясь на предплечья партнеров, упор углом. 4. – из упора углом мах назад, махом вперед соскок с поворотом кругом. 5. – прыжок вверх броском двумя. 6. – нижний в полуприседе, верхний сед верхом на плечах нижнего, средний встает на бедра нижнего, лицом к нему, соединив руки с верхним лицевым хватом.

2. И. п. – нижний стоит справа от верхнего, держась правой рукой за его правую кисть, левой за правое плечо, средний то же, стоя слева. 1. – верхний прыжок вверх-назад в вис согнувшись на руках партнера, в темпе полет дугой вперед-вверх. 2. – кувырок назад согнувшись в стойку на руках с помощью партнеров, сход согнувшись. 3. – подъем переворотом в упор, используя в качестве перекладины руки партнеров, положенные на плечо друг другу. 4. – сход на пол и встать ногами на соединенные квадратом руки партнеров, прыжок в сед на «четыре», соскок вперед на одну ногу и в темпе колесо. 5. – прыжок согнув ноги через нижнего, стоящего в наклоне вперед и в темпе прыжок ноги врозь через среднего.

3. И. п. – нижний и средний в выпаде вперед, верхний за ними. 1. – верхний, опираясь о плечи партнеров, встает ногами на их бедра – полуколонна с поддержкой под бедро. 2. – соскок вперед-вверх – кувырок вперед, прыжком поворот кругом. 3. – с разбега прыжок на предплечья нижнего и среднего, стоящих лицом друг к другу. 4. – поворот на 180° в поддержку под спину предплечьями. 5. – 3/4 сальто назад. 6. – прыжок вверх броском двумя.

Занятия проводились в форме уроков. Урок состоял из трех частей, каждая из которых имела практико-методическую направленность. В первой части под музыкальное сопровождение выполнялись несложные индивидуальные и парные акробатические упражнения.

В первой половине основной части урока изучались парные или групповые упражнения, во второй – акробатические прыжки и другие индивидуальные упражнения в объеме III и II юношеских разрядов. Выполнение упражнений осуществлялось в основном фронтальным методом при взаимной страховке в парах (стойки, мосты, перекаты) и тройках (перевороты, сальто). Главное внимание при этом уделялось умению видеть и исправлять основные ошибки, а так же изучению способов страховки.

В заключительной части проводились игры-задания и игры в виде эстафет с выполнением индивидуальных, парных и групповых акробатических упражнений.

Несмотря на ускоренные темпы изучения этой усложненной программы, студенты справились с поставленными задачами. Так, большинство студентов освоили упражнения III и II юношеских разрядов в парах и прыжках. Наибольший интерес вызывали парные упражнения и прыжки типа сальто, которые выполнялись в поролоновую яму, на горку матов, на батуте, с автокамеры, трамплина и с помощью партнеров.

Завершая занятия по акробатике, нам интересно было выяснить отношение студентов к разделу «акробатические упражнения», узнать их мнение о количестве часов, программе и т. д. С этой целью была составлена анкета, состоящая из 10 вопросов.

На вопрос: «Как вы расцениваете выделение акробатики в самостоятельный курс?» 100% опрошенных студентов дали ответ: «Положительно».

На вопрос: «Достаточное ли количество занятий было проведено на вашем курсе?» 78% опрошенных студентов предлагают увеличить число часов, остальные 22% считают количество занятий достаточным.

Направленность занятий на освоение упражнений школьно-гимнастической программы, а также программы III и II юношеских разрядов по акробатике и спортивно-прикладных упражнений была одобрена всеми студентами.

Выводы. На основании вышеизложенного следует, что эксперимент по отведению на акробатические упражнения в 2 раза больше времени, чем предусмотрено существующей программой, завершился успешно. Это позволяет внести соответствующие коррективы в тематическое планирование и перераспределить на практические занятия по акробатике на 2020/21 учебный год (и далее) 20 часов за счет других разделов программы (строевых и общеразвивающих упражнений).

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ» СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Михеев С. И., к.п.н, доцент, sergemikheeff@yandex.ru,
кафедра физического воспитания,
Образовательное учреждение профсоюзов высшего образования
«Академия труда и социальных отношений» (ОУП ВО «АТuCO»)
Россия, Москва*

Аннотация. Рассмотрена актуальность курса обучения основам самообороны студентов современного вуза. Выявлена одна из проблем такого курса: отсутствие системы оценивания результатов обучения. В качестве адекватной системы предложен метод экспертной оценки на основе критериев рациональности и эффективности технических действий. Подробно описана организация экспертизы: разработанные формы контрольных упражнений, критерии тестирования, шкала оценок. Представлены результаты тестирования технико-тактической подготовленности студентов неспецифического вуза, прошедших курс обучения самообороне в рамках программных практических занятий по физической культуре. Рассмотрены случаи максимума и минимума в индивидуальных оценках испытуемых, приведены аргументы экспертов.

Ключевые слова: контрольные упражнения; самооборона; специальная подготовленность; шкала оценивания; экспертная оценка.

ASSESSMENT SYSTEM OF UNIVERSITY STUDENTS SPECIAL PREPAREDNESS ACCORDING TO THE COURSE «BASICS OF SELF DEFENCE»

*Mikheev S.I., PhD, Associate Prof.,
sergemikheeff@yandex.ru,
Department of Physical education, Educational Institution of the Trade Unions
of Higher Education «Academy of Labor and Social Relations»
Russian Federation, Moscow*

Annotation. The present article researches the relevance of teaching modern

university students the basics of self defence. We have pointed out one of the major problems of such a course. It is the absence of an assessment system of training outcomes. One of the possible options can be expert assessment based on rationality and efficiency criteria if technical actions. This is the method we find adequate and suggest using. Expertise arrangement is described in details, including specifically designed forms of testing muscular endurance, testing criteria and assessment scale. We also provide the results of testing technical and tactical preparedness of students, who come from a non-special university and have taken self defence course within the framework of practical lessons of physical education. We've studied the cases of highest and lowest individual grades and provided the arguments of experts.

Keywords: muscular endurance test, self defence, special preparedness, assessment scale, expert assessment.

Введение. Обучение молодежи студенческого возраста основам самообороны очень актуально: студенты часто не имеют значительной физической подготовки, а занятия самообороной обеспечивают комплексное развитие основных физических качеств и формируют арсенал специальных умений и навыков, позволяющих обеспечить личную безопасность в экстремальных жизненных ситуациях. Данный аспект в соединении с активным применением игрового и соревновательного методов физического воспитания, а также наглядность результатов занятий, повышают личную заинтересованность студентов в непосредственных результатах обучения [1, 4, 5].

Вместе с тем организация занятий имеет ряд проблем. У самообороны не только нет единого арсенала технических действий (программа занятий часто основана на спортивных предпочтениях инструктора), но отсутствует и адекватная система оценивания результатов обучения. В ходе исследования нами разработана система экспертной оценки специальной подготовленности на основе 2-х критериев: а) рациональность техники (способ выполнения упражнения, позволяющий добиться максимального результата); б) эффективность техники (степень близости выполнения данного упражнения конкретным спортсменом к наиболее рациональному способу техники) [3]. В оценке действий самообороны данные критерии отражают и выбор оптимальной техники, и ее поражающий эффект. Данная система оценивания была опробована в ходе педагогического эксперимента и получила положительные отзывы экспертов, которые отметили ее простоту в применении и эффективность.

Цель исследования – определение эффективности навыков самообороны, сформированных у студентов неспецифического вуза на программных практических занятиях по физической культуре.

Методы исследования: педагогический эксперимент; тестирование технико-тактической (далее - специальной) подготовленности; экспертная оценка.

Методика. Педагогический эксперимент был организован на базе Академии труда и специальных отношений. В экспериментальную группу отобраны студенты 2 курса очной формы обучения в количестве 10 юношей и 10 девушек, ранее не занимавшиеся единоборствами. Экспериментальная группа проходила обучение основам самообороны средствами прикладного каратэдо на программных практических занятиях по физической культуре в вузе, под руководством квалифицированного инструктора, в условиях стандартного расписания в течение 1 учебного года.

В завершающей стадии эксперимента проведено тестирование навыков специальной подготовленности на основе вариантов условного поединка традиционного каратэдо. Упражнения были адаптированы к специфике самообороны и заключались в выполнении свободных комбинаций защитных и контратакующих действий на обусловленную атаку (девушки), вариативную атаку (девушки, юноши) и

свободную атаку (юноши) противника. Таким образом, тесты включали 2 контрольных упражнения по 3 попытки в каждом.

Индивидуальный уровень специальной подготовленности студентов определяли методом экспертной оценки 5 специалистов высокой квалификации - спортсмены и тренеры по каратэдо. Специальная подготовленность определялась по 3 показателям: а) выполнение защитных действий; б) выполнение контратакующих действий; в) качество (эффективность) контратакующих действий.

Для экспертной оценки была разработана система на основе 4-балльной шкалы: 3 балла – высокий уровень проявления признака; 2 балла - достаточный уровень проявления признака; 1 балл – слабый уровень проявления признака; 0 баллов – поражение (при неэффективной защите или невыполнении контратаки). Балльность шкалы обусловлена спецификой самообороны: в процессе оценивания учитывалась в первую очередь результативность, а не уровень технического мастерства.

Результаты исследования. Анализ результатов экспертной оценки технико-тактической подготовленности заключался в обработке индивидуальных оценок за каждую из 3-х попыток в 2-х контрольных упражнениях по критериям выполнения защиты, выполнения контратаки, качества выполнения контратаки. Обобщение показателей 3-х попыток ($\bar{X} \pm \sigma$) позволило определить средние индивидуальные результаты испытуемых по каждому из 3-х критериев, показывающие уровень освоения технико-тактических действий с поправкой на своевременность и стабильность их выполнения в ситуации поединка.

Индивидуальные результаты экспертной оценки технико-тактической подготовленности испытуемых (средние по результатам 3-х попыток) с применением разработанной нами 4-балльной шкалы представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Индивидуальные результаты освоения технико-тактических действий у юношей (n=10)

Участник	Атака с выбором			Свободная атака		
	Выполнение защиты ($\bar{X} \pm \sigma$)	Выполнение контратаки ($\bar{X} \pm \sigma$)	Качество контратаки ($\bar{X} \pm \sigma$)	Выполнение защиты ($\bar{X} \pm \sigma$)	Выполнение контратаки ($\bar{X} \pm \sigma$)	Качество контратаки ($\bar{X} \pm \sigma$)
1	2,93±0,12	2,60±0,4	2,53±0,50	2,87±0,23	2,80±0,20	2,60±0,53
2	2,27±0,64	2,13±0,12	2,00±0	2,53±0,64	2,33±0,31	2,53±0,64
3	1,80±0,72	1,73±0,46	1,60±0,53	2,87±0,23	2,13±0,23	2,13±0,23
4	2,06±0,90	2,13±0,46	1,86±0,12	3,00±0	2,30±0,42	2,00±0
5	2,00±1,73*	2,90±0,14	2,90±0	3,00±0	2,60±0,53	3,00±0
6	1,67±1,53*	2,00±0	2,00±0	1,53±1,36*	2,00±0	1,20±0,28
7	3,00±0	2,46±0,5	2,40±0,53	2,30±0,58	2,60±0,58	2,00±0
8	2,33±0,31	2,20±0,40	1,87±0,23	2,7±1,59	2,10±0,71	1,90±0,14
9	2,70±1,59	2,20±0,57	1,90±0,42	2,4±0,20	2,13±0,31	1,87±0,12
10	2,40±0,20	2,27±0,12	2,07±0,31	2,27±0,23	2,27±0,50	2,00±0,02
\bar{X} общ (±σ)	2,32 (±0,455)	2,25 (±0,326)	2,11 (±0,386)	2,55 (±0,451)	2,33 (±0,261)	2,12 (±0,492)

Таблица 2 - Индивидуальные результаты освоения технико-тактических действий у девушек (n=10)

Участник	Обусловленная атака			Атака с выбором		
	Выполнение защиты ($\bar{X} \pm \sigma$)	Выполнение контратаки ($\bar{X} \pm \sigma$)	Качество контратаки ($\bar{X} \pm \sigma$)	Выполнение защиты ($\bar{X} \pm \sigma$)	Выполнение контратаки ($\bar{X} \pm \sigma$)	Качество контратаки ($\bar{X} \pm \sigma$)
1	1,33±1,15*	1,90±0,14	1,40±0	2,80±0,20	2,13±0,12	1,87±0,12
2	1,40±1,22*	2,00±0	1,20±0,28	1,80±1,56*	2,50±0,71	1,50±0,14
3	2,87±0,23	2,40±0,20	2,93±0,12	2,00±1,73*	2,70±0,42	2,50±0,71
4	2,80±0,20	2,20±0,31	1,93±0,12	2,93±0,12	2,26±0,46	1,80±0,20
5	2,0±0	2,13±0,12	1,06±0,12	1,80±1,56*	2,50±0,71	1,10±0,14
6	1,67±1,47*	2,00±0	1,00±0	3,0±0	2,33±0,58	1,40±0,53
7	2,00±0	2,00±0	1,26±0,23	2,60±0,23	2,00±0	1,00±0
8	3,00±0	2,26±0,12	3,00±0	3,00±0	2,20±0,20	2,93±0,12
9	2,13±0,12	2,07±0,64	1,73±0,12	2,60±1,51	1,90±0,42	1,95±0,07
10	2,30±1,33	2,00±0	1,60±0	1,53±1,36	2,00±0,28	2,30±0,42
\bar{X} общ. (±σ)	2,15 (± 0,959)	2,10 (±0,152)	1,71 (±0,723)	2,41 (±0,565)	2,25 (±0,258)	1,84 (±0,616)

(\bar{X} общ. – среднее значение показателя группы по данному критерию).

Примечание - * в одной из 3 попыток засчитано поражение.

Комплексный анализ данных экспертной оценки выявил наиболее высокие результаты в показателях выполнения защиты. Защитные действия были выполнены своевременно, технически правильно, с минимальными неточностями в определении зоны атаки и с сохранением дистанции, удобной для контратаки. Допущенные пропуски атакующих действий (2 - юноши, 3 – девушки) и неэффективные защиты, выполненные с задержкой темпа или потерей устойчивости (3 – юноши, 6 – девушки), засчитаны экспертами с нулевым результатом как поражения (11,7% от общего числа выполненных попыток). Экспертами единогласно выставлено шесть высших оценок – 3,00 (среднее значение по результатам 3-х попыток) 5 испытуемым. Средние групповые значения выполнения защиты в результативных попытках составили соответственно 2,32 и 2,55 балла у юношей, 2,15 и 2,41 балла у девушек.

Показатели выполнения контратаки определялись выбором цели и средств контратаки, обеспечивающих необходимое поражающее воздействие. Оценки экспертов так же выше среднего, хотя и ниже, чем в защите: 2,25 и 2,33 балла (юноши) и 2,10 и 2,25 балла (девушки). Максимальная оценка – 2,9 у юношей и 2,8 у девушек. Результаты девушек оценены ниже в связи с тем, что выполнение в контратаке удара кулаком в средний уровень, по мнению экспертов, не обладает у девушек необходимым поражающим воздействием. Высшими баллами у девушек оценены контратакующие ударные действия, выполненные по наиболее уязвимым зонам.

Показатели качества выполнения контратаки, отражающие точность, быстроту и силу выполнения удара, были оценены экспертами как достаточные у юношей (2,11 и 2,12 балла) и невысокие у девушек (1,71 и 1,84 балла) в обоих упражнениях. Высший балл (3,0) по результатам 3-х попыток получили 2 испытуемых; при своевременном и правильном выполнении технических действий и выборе дистанции отмечен невысокий уровень быстроты при выполнении ударных действий, особенно у девушек. В результате среднее значение показателя качества выполнения контратаки оценено менее 1,8 в 1% у юношей и в 55% у девушек. На вопрос экспертов после окончания

тестирования испытуемые ответили, что, выполняя контратакующие действия своевременно и в полную силу, замедляли темп, опасаясь травмировать соперника. Среди наиболее эффективных контратакующих действий эксперты отметили выполнение опережающих атак.

ВЫВОДЫ

1. Разработанная система тестирования специальной подготовленности студентов (2 контрольных упражнения по 3 попытки в каждом) позволила оценить как результативность технико-тактических действий самообороны, так и стабильность сформированных специфических навыков.

2. Применение 4-балльной шкалы оценивания специальной подготовленности студентов конкретизирует задачу эксперта и позволяет более точно определить уровень проявления оцениваемого критерия, что повышает объективность оценки. Применение 5-балльной шкалы дает тот же интервал оценок, а применение 10-балльной шкалы вносит неопределенность и излишнюю субъективность в работу экспертов [2].

3. Представленная система оценивания может применяться как группой экспертов, так и одним лицом (инструктором).

Библиографический список:

1. Гармаев, В.Б. Обучение студентов физической самозащите в секции смешанных единоборств / В.Б. Гармаев, А.И. Батуев // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 11 (165). - С. 57-61.

2. Дмитриев, О.Б. Совершенствование учебного процесса по курсу «Биомеханика» на основе применения компьютерных мультимедиа информационных технологий / О.Б. Дмитриев, Э.Р. Ахмедзянов, Е.А. Калинина // Теория и практика физ. культуры. - 1999.- №10. – С.10-14.

3. Донской, Д.Д. Зациорский В.М. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с. : ил.

4. Макаров, М.Д. Методика обучения студентов самообороне [Электронный ресурс] : вып. квалификац. работа : направление 49.03.01 / Макаров Михаил Денисович; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. общеобразоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

5. Пономарев, В.В. Развитие подвижности опорно-двигательного аппарата у студентов вуза с использованием упражнений из восточных единоборств / В.В. Пономарев, А.Ю. Близневский, В.С. Близневская // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 1. - С. 59-60.

К ВОПРОСУ О РАСПРЕДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ КНИТУ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ МИОПИИ В СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОТДЕЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Насырова Г.Х., кандидат биологических наук, доцент, gulsum.nas@mail.ru,

Софронова Е.М., доцент,

Ахметвалеева Э.Т. старший преподаватель

*Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Россия, Казань*

Аннотация. Определен процент студентов с близорукостью. Он составил 26,9% среди прочих заболеваний у студентов 1 курса КНИТУ. Установлено распределение студентов по степени миопии. Студентов со средней степенью миопии

в два раза больше, чем с миопией слабой и высокой степени. Прослеживается четкая связь между близорукостью и изменениями в опорно-двигательном аппарате (ОДА) (нарушение осанки 80%, среди них сколиозы 19,7%, плоскостопие).

Статистическое ухудшение зрения на старших курсах не установлено. По результатам выполнения различных физических упражнений было установлено, что большинство студентов со слабой и средней миопией имеют хорошую двигательную активность, которую нужно постепенно повышать, увеличивая общую тренированность организма и совершенствуя компенсаторные механизмы, ослабляя негативное влияние на зрение.

Ключевые слова: двигательная активность, миопия, опорно-двигательный аппарат, физическая подготовленность.

ON THE ISSUE OF DISTRIBUTION OF KNITU STUDENTS WITH VARYING DEGREES OF MYOPIA TO THE APPROPRIATE DEPARTMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION

*Nasyrova G. H., PhD in Biology, associate Professor,
Sofronova E. M., associate Professor,
Akhmetvalieva E. T., assistant professor,
Kazan national research technological University,
Russia, Kazan*

Annotation. The percentage of students with myopia was determined. It was 26.9% among other diseases in students of the 1st year of KNITU. The distribution of students according to the degree of myopia was established. Students with an average degree of myopia are twice as many as those with a weak and high degree of myopia. There is a clear link between myopia and changes in the musculoskeletal system (ODS) (80% posture disorders, including scoliosis 19.7%, flat feet).

Statistical deterioration of vision in senior courses is not established. According to the results of various physical exercises, it was found that the majority of students with weak and medium myopia have good motor activity, which should be gradually increased, increasing the overall fitness of the body and improving compensatory mechanisms, reducing the negative impact on vision.

Keywords: motor activity, myopia, musculoskeletal system, physical fitness.

Введение. Ослабленное зрение лишает человека полноты представлений об окружающем мире, затрудняет его познание, ограничивает выбор действий. Зрение служит одним из основных информационных каналов. Люди в очках стали неотъемлемой частью современной жизни. Близорукость присуща в основном молодым. Близорукость у школьников колеблется от 2,3 % до 16,2 %. У студентов вузов этот процент выше. Изучение происхождения близорукости позволило оценить и значение физической культуры в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования. Близорукость чаще всего возникает у подростков с недостаточным физическим развитием. [1, 3].

Цель работы. Изучение вопроса о распределении студентов КНИТУ с миопией разной степени в соответствующие отделения для занятий физической культурой.

Задачи:

1. Установить процент студентов с миопией, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ).

2. Установить распределение студентов по степени миопии. Сопоставить данные с состоянием опорно-двигательного аппарата (ОДА).

3. Проанализировать двигательную активность студентов с ослабленным зрением.

Методика. При поступлении в вуз, студенты проходят медицинское обследование и распределяются в отделения для занятий по физическому воспитанию. С целью определения численности студентов КНИТУ с миопией, нам предоставлена информация врачом студенческой поликлиники.

Двигательные способности студентов оценивались по результатам выполнения ряда упражнений, характеризующие точность движения, ориентировочные способности, вестибулярную устойчивость и скоростные возможности [5]. Обследованы 2 учебные группы: студенты с миопией и студенты, не имеющие нарушения зрения. Использовался метод сравнительного анализа. Сравнивалось время выполнения упражнения у двух обследуемых групп.

Нами произвольно обследовано 67 студентов КНИТУ I, III курсов, отнесенных по результатам медицинского осмотра к СМГ.

Результаты исследования. По результатам медицинского обследования в 2019 году установлено, что из общего числа поступивших в вуз среди прочих заболеваний у 26,9% студентов отмечается снижение остроты зрения (рис.1).

При этом одинаково равно на I и III курсах в подавляющем большинстве констатируется средняя степень близорукости. Также одинаково равно студенты I и III курсов имеют слабую и высокую степень миопии.

Из числа обследуемых студентов 24% имели слабую степень миопии, 25% - высокую и 51% студентов - среднюю. Количество студентов со средней степенью миопии значительно больше (рис.2).

В период обучения в вузе из-за интенсивных зрительных нагрузок у некоторых студентов происходит дальнейшее снижение остроты зрения и в ряде случаев быстро прогрессирует. Поэтому можно было бы предположить, что число студентов III курса с высокой степенью миопии будет значительно больше, чем у студентов I курса. Однако наблюдается примерно одинаковое количество студентов I и III курсов с высокой степенью миопии (25,7% и 25% соответственно).

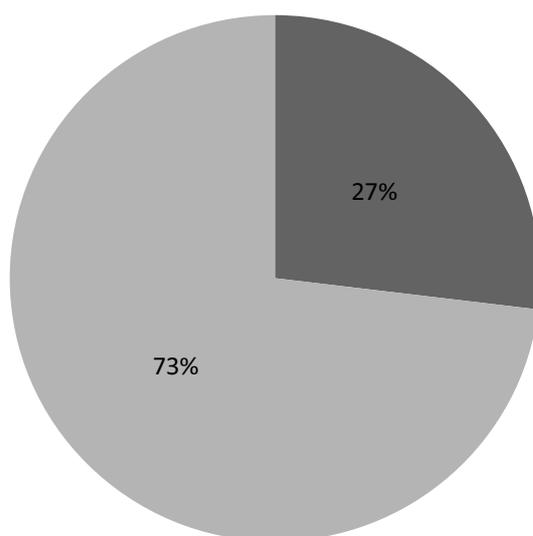


Рисунок 1 – Процент студентов с миопией на I курсе КНИТУ (26,9 % студентов – с миопией, 73,1 % - с другими заболеваниями).

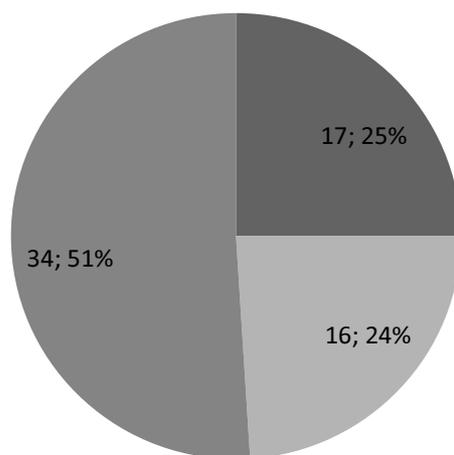


Рисунок 2 – Распределение студентов по степени миопии (25% - высокая, 24% - слабая, 34% - средняя степень миопии)

В период обучения в вузе из-за интенсивных зрительных нагрузок у некоторых студентов происходит дальнейшее снижение остроты зрения и в ряде случаев быстро прогрессирует. Поэтому можно было бы предположить, что число студентов III курса с высокой степенью миопии будет значительно больше, чем у студентов I курса. Однако наблюдается примерно одинаковое количество студентов I и III курсов с высокой степенью миопии (25,7% и 25% соответственно).

Возможно, что выявленная статистика связана с тем, что некоторые студенты выполняют операции по коррекции зрения.

У близоруких людей часто наблюдается нарушение осанки, искривление позвоночника (сколиозы из-за привычки чрезмерно наклонять голову и туловище при зрительной работе) [2]. По результатам медицинского обследования в 2019г. у 19,7% студентов, отнесенных к СМГ, выявлен сколиоз.

Нами во время учебных занятий по физическому воспитанию в СМГ установлено, что нарушение осанки наблюдается примерно у 80% студентов. Нарушение осанки, плоскостопие, другие нарушения ОДА и миопия являются сопутствующими заболеваниями. Основной задачей при таких заболеваниях является систематическое выполнение физических упражнений, способствующих функциональному укреплению всех органов и систем организма, а также совершенствование механизмов, регулирующих их деятельность. Благодаря этому организм адаптируется к физическим нагрузкам. Способность адаптироваться к определенным нагрузкам тесно связана с физической подготовленностью, отражающей функциональные возможности организма. Принято считать, что функциональные возможности организма у большинства студентов с миопией снижены.

Для выяснения этого вопроса мы провели сравнение физических возможностей студентов с миопией и студентов с хорошим зрением по результатам выполнения некоторых упражнений.

Установлено, что время выполнения статического упражнения на гимнастической скамейке у студентов с миопией дольше, чем у студентов основной медицинской группы (табл.1).

Таблица 1 – Время выполнения статического упражнения на гимнастической скамейке с открытыми и закрытыми глазами

Виды упражнений	Статистические показатели	Время выполнения упражнения (мин) студентами:	
		основного отделения	мед. с СМГ нарушением зрения
Статическое упражнение открытыми глазами	M±m P	1,843±0,553	2,533±0,205 <0,001
Статическое упражнение закрытыми глазами	M±m P	0,186±0,109	0,533±0,062 <0,001

Для получения более полных представлений о физических возможностях студентов с миопией (в предыдущих наших исследованиях [5]) выполнялись различные упражнения динамического характера, которые сравнивались с выполнением таковых у студентов с хорошим зрением. Выполнялись такие упражнения, как бег, вращаясь вправо-влево (4 вращения), быстрая ходьба по скамейке, бег по скамейке, бег спиной вперед, метание теннисного мяча в цель. Следует отметить, что большинство студентов с миопией также как и другие студенты, качественно выполняли все упражнения, а время их выполнения было практически одинаковым.

Следовательно, нами установлено, что двигательные способности студентов с близорукостью такие же, как у других студентов с хорошим зрением. Студентам с близорукостью слабой и средней степени снижать двигательную активность нельзя, ее нужно постепенно повышать и создавать общую тренированность организма (подача упражнений должна проводиться с учетом противопоказаний), потому что студенты с близорукостью имеют, как правило, еще и нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие. Происходит это в том числе и из-за слабости скелетных мышц. Таким студентам необходимо систематическое выполнение разнообразных физических упражнений, направленные на укрепление мышечной системы (особенно мышц спины и брюшного пресса для создания мощного мышечного корсета), ОДА, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Такая тренировка повышает жизнедеятельность всех органов и систем организма, благотворно влияет на зрение. В работу включаются компенсаторные механизмы, помогающие ослабить проявление функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии.

Таким образом, на сегодняшний день доказана существенная роль физической культуры в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования. Поэтому не стоит ограничивать студентов в двигательной активности путем частичного или полного освобождения от занятий физической культурой, намеренным снижением физической нагрузки или путем перехода в СМГ.

Большинство студентов с миопией слабой и средней степени должны зачисляться для занятий физической культурой в основное учебное отделение. При хорошей физической подготовленности они могут заниматься в группах со спортивной направленностью (плавание, легкая атлетика, лыжные гонки, волейбол, бадминтон, настольный теннис, туризм - по желанию). При этом 2 раза в год необходимо проходить обследование у окулиста для контроля динамики остроты

зрения. Студенты, имеющие более слабую физическую подготовку, могут заниматься в подготовительном учебном отделении. Студенты с высокой степенью миопии по медицинским рекомендациям зачисляются в СМГ. Подобный опыт уже давно существует в других вузах, например в Московском институте стали и сплавов [4].

Выводы:

1. Установлено, что количество студентов с миопией в СМГ КНИТУ составляет 26,9%, причем студентов со средней степенью миопии в два раза больше, чем со слабой и высокой миопией.
2. Подтверждено, что сопутствующими заболеваниями при миопии являются нарушения опорно-двигательного аппарата, а именно сколиозы (19,7%), другие нарушения осанки и плоскостопие.
3. Установлено, что студенты с миопией слабой, средней и высокой степени имеют хорошую двигательную активность. Студенты с миопией слабой и средней степени могут быть зачислены в основное, подготовительное или спортивное учебное отделение.

Библиография.

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.С., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости. – М.: ФиС, 1983.
2. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. – М.: Советский спорт, 1989. – 47 с.
3. Кудряшова Н.И. Зрение: сохранение, нормализация, восстановление. – М.: НТ – Центр, 1994.
4. Методические рекомендации по профилактике близорукости и общему оздоровлению организма студентов средствами физического воспитания. – М.: МИСиС, 1988. – 43с.
5. Насырова Г.Х. В сб.: Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы IX Международной науч.-пр. конф. (Чебоксары, 14 ноября 2019г.)/ под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед.ун-т, 2019. – С.48-52.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

*Насырова Г.Х., кандидат биологических наук, доцент, gulsum.nas@mail.ru,
Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Россия, Казань.*

Аннотация. Проведена оценка функциональных способностей сердечно-сосудистой системы у студентов с вегето-сосудистой дистонией. Изучалась всесторонняя характеристика пульса: определялась частота пульса, ритм и другие его свойства – величина, напряжение и скорость. Для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы проводили ортостатическую пробу, пробу с физической нагрузкой и изучали глазо-сердечный рефлекс.

У большинства студентов установлен ритмичный, слабый, малый по величине и быстрый пульс. Определено нормальное соотношение возбудимости симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы у половины обследуемых, а слабая возбудимость симпатической иннервации у 44,4% студентов. Полученные результаты при ортостатической и глазо-сердечной пробе подтверждают мнение о необходимости анализа результатов в динамике их изучения. Реакция организма студентов на стандартную физическую нагрузку указывала на хорошую регуляцию аппарата кровообращения.

Ключевые слова: артериальное давление, вегето-сосудистая дистония, сердечно-сосудистая система, частота сердечных сокращений.

FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN STUDENTS WITH VEGETATIVE-VASCULAR DYSTONIA

*Nasyrova G. H., PhD in Biology, associate Professor,
the Kazan national research technological university,
Russia, Kazan city*

Abstract. The functional abilities of the cardiovascular system of students with vegetative-vascular dystonia were evaluated. A comprehensive characteristic of the pulse was studied: the pulse rate, rhythm, and other properties of the pulse – size, voltage, and speed – were determined. To assess the functional state of the autonomic nervous system, an orthostatic test was performed, a test with physical activity, and the eye-heart reflex was studied.

Most students have a rhythmic, weak, small and fast pulse. The normal ratio of excitability of the sympathetic and parasympathetic parts of the autonomic nervous system was determined in half of the subjects, and weak excitability of sympathetic innervation in 44.4% of students. The results obtained during orthostatic and oculocardial tests confirm the opinion that the results should be analyzed in the dynamics of their study. The reaction of the students' bodies to standard physical activity indicated a good regulation of the circulatory system.

Keywords: blood pressure, vegetative-vascular dystonia, cardiovascular system, heart rate.

Введение. Вегето-сосудистая дистония (ВСД) или нейроциркуляторная дистония это функциональное заболевание сердечно-сосудистой системы (ССС), проявляющееся многочисленными сердечно-сосудистыми, респираторными и вегетативными расстройствами, плохой переносимостью стрессовых ситуаций и физических нагрузок. При этом нередко объективные изменения отсутствуют вовсе.

Сегодня это заболевание имеет широкое распространение и наблюдается у 25-70% больных и составляет 2-10% у людей. Охватывает все возрастные категории. У лиц молодого возраста чаще обусловлено разницей в физическом росте и развитии нервной системы.

Симптомы чаще всего сопряжены с нарушением деятельности центральной нервной системы. К наиболее часто встречающимся можно отнести головокружение, сбои в работе сердца, потливость, бессонница, онемение конечностей, тяжелое дыхание, упадок сил, быстрая утомляемость [1, 2].

Для людей с ВСД физическая культура является важным средством улучшения состояния здоровья. Применение физических упражнений обусловлено благоприятным тонизирующим влиянием на центральную нервную систему, стимулирующим и нормализующим моторно-сосудистые рефлексy. Систематические занятия повышают тонус парасимпатической системы и улучшают гуморальную регуляцию артериального давления, укрепляют организм, повышают работоспособность и эмоциональный тонус [1]. Это требует изучения состояния организма студента при наличии у него заболевания.

Целью настоящего исследования явилось изучение функциональных способностей СССР студентов с ВСД.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- 1) Изучить свойства пульса у студентов с нарушениями СССР;
- 2) Оценить функциональное состояние вегетативной нервной системы у студентов с нарушениями СССР;

3) Изучить приспособляемость аппарата кровообращения к стандартной физической нагрузке у студентов с ВСД.

В настоящей работе на основе комплексного исследования получены представления о функциональном состоянии ССС у студентов КНИТУ с ВСД. Полученные данные расширяют знания о здоровье таких студентов, что поможет тренерам, преподавателям, педагогам программировать наиболее оптимальный двигательный режим, индивидуализировать средства и методы работы.

Методика исследования. Материалы настоящей работы получены в результате исследований студентов КНИТУ I, II, III курсов. Всего обследовано 57 студентов.

Для оценки полученных результатов обследованы студенты основного учебного отделения (1), специального учебного отделения (2) и студенты, имеющие функциональные отклонения со стороны ССС (3) (табл. 1).

Изучали свойства пульса: частоту сердечных сокращений (ЧСС), ритм, величину, напряжение и скорость. Определяли артериальное давление (АД). Проводили ортостатическую пробу, а так же функциональную пробу с 20 приседаниями за 30 секунд [3].

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 - Данные об исследованиях и их объеме

Серии исследований	Группы обследуемых	Количество исследований							
		Исходн. уровень	После пробы через (мин):						Всего
			Сразу	1	2	3	4	5	
I. Свойства пульса	3								
ЧСС		60							160
АД		20							
ритм		20							
величина		20							
напряжение		20							
скорость		20							
II. Ортостатическая проба	1	39	13	13	13	13	13	13	104
	3	72	36	18	18	18	18	18	198
III. Глазо-сердечный рефлекс	3	24	8						32
IV. Стандартная функциональная проба	1	21	7	7	7	7	7	7	63
	2	51	17	17	17	17	17	17	153
	3	32	16	8	8	8	8	16	96
ИТОГО:									806

1. Характеристика пульса студентов с нарушениями ССС.

Основными показателями функционального состояния ССС являются ЧСС и АД. Поэтому мы измеряли кровяное давление и определяли свойства пульса. Средние данные ЧСС и кровяного давления у студентов в состоянии покоя представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние показатели ЧСС и АД у студентов с различными нарушениями ССС в состоянии покоя

Заболевание	ЧСС (уд/мин)	Кровяное давление (мм рт.ст.)		
		максимальное	минимальное	пульсовое
ВСД по гипер.типу	87,7	128	85,5	42,5
ВСД по гипот. типу	79,6	105,2	70,1	35,1
Другие нарушения	83	118,5	81,4	37,1

Наиболее правильные данные о частоте пульса в покое можно получить при исследовании его утром, натощак. Средняя частота пульса у здоровых лиц в покое колеблется между 60-80 ударами в минуту.

При оценке ЧСС необходимо принять во внимание, что многие факторы могут оказать влияние на частоту пульса. Мы измеряли частоту пульса во время учебных занятий в положении сидя после некоторого отдыха, несколько раз до получения устойчивых значений. Как следует из таблицы 2, средняя частота пульса в состоянии покоя у студентов с различными расстройствами нейрогуморальной регуляции мало отличается от частоты пульса здоровых людей в покое. Однако, у некоторых студентов с вегето-сосудистой дистонией по гипертоническому типу мы зафиксировали высокий пульс в состоянии покоя со значениями 118, 116, 112, 108 уд. в мин. В то же время, нами замечено, что частота пульса в течение дня от измерения к измерению у гипертоников менялась и могла быть в пределах нормы. Соответствовало также норме среднее кровяное давление у студентов с разными типами вегетативной нервной системы (табл.2). При более детальном анализе выявлялось, что показатели кровяного давления у студентов с вегето-сосудистой дистонией по гипертоническому типу не всегда регистрировались высокими, чаще соответствовали нормальным показателям.

Студентов с гипотонией в группе обследуемых с вегето-сосудистой дистонией оказалось значительно больше, чем студентов с повышенным давлением. Низкое давление у них было достаточно стойким, и выявлялось всякий раз при каждом измерении. Студенты с пониженным кровяным давлением указывали на общую слабость, утомляемость, одышку при физических напряжениях, головокружения при перемене положения тела. Низкое кровяное давление могло быть вызвано слабостью сердечной мышцы, уменьшением систолического объема или снижением тонуса периферических сосудов, уменьшением количества циркулирующей крови.

Изучение других свойств пульса выявило, что у большинства студентов (83,3%) пульс ритмичный. Аритмичный пульс наблюдался у 16,7% студентов. Величина пульса у большинства студентов этой категории характеризовалась малой амплитудой, которая наблюдалась у 83,3%, средняя амплитуда отмечена у 5,5%, а большая - только у 11,1% обследуемых. Напряжение пульса у 72,2% студентов было слабым, и только у 27,7% пульс был напряженным. У 83,3% скорость пульса была быстрой, а медленной лишь у 16,6% студентов. В целом, пульс у большинства студентов с нарушениями ССС малый, слабый, быстрый.

Таким образом, обследование студентов специального учебного отделения с нарушениями ССС выявило, что у студентов с ВСД по гипертоническому типу не всегда регистрируется высокое давление и не всегда по давлению можно определить, к какому типу относится обследуемый студент. Пониженное кровяное давление отмечалось более устойчивым характером и выявлялось всякий раз при каждом измерении у студентов с ВСД по гипотоническому типу. Также у студентов специальной медицинской группы с нарушениями ССС был установлен малый по величине пульс, слабый по напряжению и быстрый по скорости. У некоторых студентов пульс был поверхностным, порхающим, а у некоторых настолько слабым,

что не определялся. Такой пульс наблюдался у студентов с очень низким давлением 81-86/61 мм.рт.ст и сниженным парциальным давлением. Показатели пульса могут свидетельствовать о слабости сердечной деятельности.

1. Для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы у студентов с отклонениями со стороны ССС проводили ортостатическую пробу.

Изменение положения тела при ортостатической пробе приводило к изменению частоты пульса. У одних пульс снижался на 2 уд/мин, у других повышался до 32 уд/мин. При этом у половины обследуемых студентов (50%) пульс возрастал на 14,5 уд. в мин., у остальных студентов (44,4%) учащение пульса не превышало 6 ударов в минуту, и в среднем увеличение составило 2,25 уд. в мин. Лишь у одного студента увеличение пульса было значительным и составило 32 уд. в мин.

Диапазон нормальных границ учащения пульса при ортостатической пробе равен 12-20 ударов в минуту. В наших исследованиях у 50% студентов повышение пульса после ортостатической пробы было в нормальных границах и свидетельствовало о нормальной возбудимости симпатической иннервации сердечно-сосудистой системы. Почти у половины обследуемых студентов увеличение частоты пульса составило 2,25 уд. в мин., что указывало на слабую возбудимость симпатической иннервации сердечно-сосудистой системы. И лишь у одного студента повышение частоты пульса составило 32 уд. в мин, что указывало на повышение возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Изменялось и кровяное давление при ортостатической пробе. Изменения были неоднозначны. У некоторых студентов (27,8%) значительно возросло и систолическое, и диастолическое давление, у других (22,2%) - значительно возросло систолическое давление при нормальном изменении диастолического, а у третьих (22,2%) - при нормальном увеличении систолического давления значительно повышалось диастолическое давление. Изменение кровяного давления у 44,4% обследуемых студентов при ортостатической пробе было в нормальных границах, что позволило положительно оценить функциональное состояние регуляторных механизмов у этих студентов. Систолическое давление в среднем значительно возросло у 38,9% (на 15,5 мм.рт.ст), диастолическое у 44,4% (на 17,4 мм.рт.ст) обследуемых. Увеличение систолического давления в диапазоне нормальных границ (на 7,3 мм.рт.ст) наблюдалось у 61,1% обследуемых студентов, а диастолического (на 8,4 мм.рт.ст) у 55,5% студентов. Кроме этого, у 44,4% обследуемых наблюдалось уменьшение пульсового давления, которое было ниже нормы на 22,25% и составило в среднем 31,1 мм.рт.ст.

Таким образом, изменение положения тела из положения «лёжа» в положение «стоя» приводит к изменению частоты пульса, кровяного и пульсового давления. Частота пульса возрастала в диапазоне нормальных границ у 50% обследуемых студентов. У 44,4% учащение пульса не превышало 6 ударов в минуту и указывало на слабую возбудимость симпатической иннервации ССС. Кровяное давление у 44,4% студентов изменялось в нормальных пределах. У остальных студентов отмечалось либо значительное увеличение систолического или диастолического, либо того и другого одновременно. Пульсовое давление снижалось у 44,4% студентов. Восстановление пульса происходило к началу второй - к концу третьей минуты восстановительного периода; артериальное давление восстанавливалось через три минуты после пробы.

Ортостатическая проба проводилась и у студентов основного учебного отделения. У всех студентов частота пульса увеличивалась в среднем на 30,2 уд. в мин. Если принять во внимание, что у здоровых, тренированных людей при ортостатической пробе нормальным считается увеличение пульса на 10-40 уд. в мин., то можно говорить

о нормальной координации отделов вегетативной нервной системы у студентов основного учебного отделения.

У студентов специального учебного отделения с нарушениями ССС изучали глазо-сердечный рефлекс. Эта проба характеризует возбудимость парасимпатической иннервации сердца. Результаты пробы выявили снижение тонуса блуждающего нерва и повышение возбудимости симпатического у 27,8% обследуемых. И лишь у одного студента значительно снизился пульс – на 27 уд. в мин.

В группе специального учебного отделения с нарушениями ССС у некоторых студентов отмечалась реакция на ортостатическую пробу, указывающая на повышение тонуса блуждающего нерва, что выражалось в значительном увеличении диастолического давления (44,4%), снижении пульсового давления (44,4%), изменении частоты пульса у 44,4% студентов. Глазо-сердечная проба установила повышение возбудимости симпатического нерва у 27,8% обследуемых студентов.

Полученные результаты при ортостатической и глазо-сердечной пробе подтверждают мнение о необходимости анализа результатов в динамике их изучения.

2. Наиболее достоверные данные о функциональном состоянии можно получить, применяя дозированную нагрузку и изучая реакцию на нее. В практике физического воспитания наиболее часто применяется функциональная проба с 20 приседаниями за 30 сек. По изменению ЧСС можно судить о приспособляемости аппарата кровообращения к заданной нагрузке.

У студентов специальной медицинской группы проводили функциональную пробу с 20 приседаниями за 30 сек. (табл. 3).

Таблица 3 - Изменение показателей АД и ЧСС на пробу с физической нагрузкой

Показатели	Исходный уровень	После пробы (мин)				
		сразу	1	1,5	2	3
ЧСС (уд/мин)	80	122	96	88	89	84
АД (мм рт.ст)	113/76	132/78				
ПД (мм рт.ст)	37	54				

*ПД – парциальное давление

В ответ на стандартную физическую нагрузку у всех студентов СМГ частота пульса увеличивалась на 45 - 85%. Такое учащение пульса является нормальной реакцией на пробу с 20 приседаниями. Кровяное давление у студентов с нарушениями ССС изменялось в ответ на пробу следующим образом. Максимальное давление возрастало до 136 мм рт.ст. у большинства обследуемых и только у одного студента с гипертонической болезнью оно возросло до 164 мм.рт.ст. Минимальное давление не изменялось, либо незначительно возрастало. Парциальное давление при этом соответствовало норме и составляло от 35,0 до 67 мм.рт.ст.

Восстановление пульса и артериального давления происходило по истечению 3 минут.

Таким образом, проведенное исследование с применением функциональной пробы показало, что студенты СМГ в том числе с нарушениями ССС правильно реагируют на физическую нагрузку повышением пульса и кровяного давления. Мы не наблюдали резкого повышения кровяного давления и частоты пульса. Такая реакция может свидетельствовать о нормальном соотношении тонуса обоих отделов вегетативной нервной системы, а быстрое восстановление показателей пульса и кровяного давления указывает на хорошую регуляцию аппарата кровообращения.

Выводы.

1. У большинства студентов установлен ритмичный (83,3%), слабый (72,2%), малый по величине (83,3%) и быстрый (83,3%) пульс.

2. У 50% обследуемых студентов установлено нормальное соотношение возбудимости симпатического и парасимпатического отделов ВНС, у 44,4% - слабая возбудимость симпатической иннервации ССС.

3. Выявлена нормальная реакция организма студентов с ВСД на стандартную нагрузку, указывающую на хорошую регуляцию аппарата кровообращения.

Библиография.

1. Кучанская А.В. Вегето-сосудистая дистония / А.В. Кучанская // Учебное пособие. СПб.: Весь, 2002.

2. Латфуллин И.А. Нейроциркуляторная дистония: диагноз или синдром?// Кардиология. - 2008, №4. С.59-61.

3. Методические рекомендации по физическому воспитанию. Вып.6. - М.: Высш.шк., 1988.- 122 с.

4. Тарасенко М. Н., Понамарева В. В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении: учеб. - метод. пособие. — М.: Высшая школа, 1976. - 151 с.

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА – ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ

*Никифоров А. Е., старший преподаватель
кафедры методик начального и дошкольного образования
arsnick@mail.ru,*

*Никифорова Е. В., ассистент кафедры
методик начального и дошкольного образования
nikelena_2016@mail.ru,*

*Евпаторийский институт социальных наук (филиал),
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,
Россия, Крым, Евпатория*

Аннотация. В статье раскрываются вопросы формирования социального здоровья будущих педагогов. Раскрывается содержание понятия «социальное здоровье будущих педагогов». Определяются структурные компоненты социального здоровья будущих педагогов. Детально характеризуются отдельные компоненты социального здоровья обучающихся педагогических направлений, в частности «способность личности к тесному взаимодействию с социумом» и «направленность будущих педагогов на повышение уровня собственного социального здоровья и физической подготовленности». Так же подчёркивается значение здорового сексуального поведения. Обращается внимание на факторах риска процесса обучения в ВУЗе, особенно для обучающихся первого курса, вне зависимости от направления их подготовки. Кроме этого, подчеркивается важность физического здоровья для педагога при выполнении своих профессиональных обязанностей. А так же приводится взаимосвязь социального и физической подготовленности будущего педагога.

Ключевые слова: социальное здоровье, структурные компоненты, физическая подготовленность.

SOCIAL HEALTH OF THE FUTURE TEACHER – CHARACTERISTICS OF STRUCTURAL COMPONENTS

Nikiforov A. E., Senior Lecturer

Department of methods of elementary and preschool education

arsnick@mail.ru,

Nikiforova E. V.

Assistant of the Department of Methods of Primary and Preschool Education

nikelena_2016@mail.ru,

Evpatoria Institute of Social Sciences (branch),

V.I. Vernadsky Crimean Federal University,

Russia, Crimea, Evpatoria

Annotation. The article deals with the question of forming of social health of future teachers. It served the concept of "social health of future teachers." Are defined the structural components of the social health of future teachers. Characterized in detail the individual components of students of social health of pedagogical specialties, such as teaching «the ability of the individual to close collaboration with society» and «future teachers aimed at improving their own social health and physical preparedness». The importance of healthy sexual behavior is also emphasized. Attention is paid to the risk factors of the learning process at the university, especially for first-year students, regardless of the direction of their training. In addition, the importance of physical health for the teacher in carrying out his professional duties is emphasized. And also the relationship of social and physical fitness of the future teacher is given.

Key words: social health of future teacher, the structural components, physical preparedness.

Введение. Одной из важнейшей и актуальной проблемой образования является воспитание всесторонне развитой и здоровой молодежи. Особое значение приобретает вопрос социального здоровья обучающихся ВУЗов педагогических направлений, поскольку в сегодняшнее время педагоги должны не только хорошо адаптироваться в современном обществе, но и еще больше вкладывать собственных знаний и усилий на воспитание здоровых школьников во всех его проявлениях. Таким образом, достаточно актуальным становится вопрос разработки теоретических аспектов формирования социального здоровья будущих педагогов. Так, в предыдущей статье [3] нами было предложено авторское видение сущности понятия «социальное здоровье будущего педагога», которое, по нашему мнению, представляет собой сложное личностное образование, которое раскрывается через способность обучающегося к тесному взаимодействию с социумом (установление комфортных взаимоотношений с обучающимися, преподавателями, а так же с людьми разного возраста и специальностей), направленных на повышение уровня собственного здоровья и здоровья своих воспитанников, стремление личностной и профессиональной самореализации.

Так, в структуре указанного понятия «социального здоровья будущего педагога» нами выделено четыре основных компонента, схематически изображенных на рисунке (см Рис. 1). Учитывая специфику феномена «социального здоровья будущего педагога», а также потребность детального раскрытия каждого из указанных выше компонентов, в данной статье основное внимание коснется двух первых структурных компонента предложенного понятия.

Таким образом, **цель статьи** заключается в характеристике таких структурных

компонентов социального здоровья будущего педагога, как «способность личности к тесному взаимодействию с социумом» и «направленность на повышение уровня собственного социального здоровья и физической подготовленности».

Результаты исследования. Итак, в структуре указанного выше понятия одним из важных компонентов социального здоровья будущего педагога определена «способность личности к тесному взаимодействию с социумом». В данном контексте такое взаимодействие предполагает, во-первых, установление у обучающегося комфортных взаимоотношений в пределах ВУЗа, что проявляется в установлении доброжелательных межличностных отношений с одногруппниками, обучающимися других групп и курсов вообще, а так же и с преподавателями, во-вторых, нахождение своего места в обществе (за пределами ВУЗа), характеризующееся установлением межличностных взаимоотношений с людьми разных профессий и возрастных категорий (в том числе с педагогическим коллективом и учащимися школ при прохождении педагогической практики), в собственной семье и т.д.

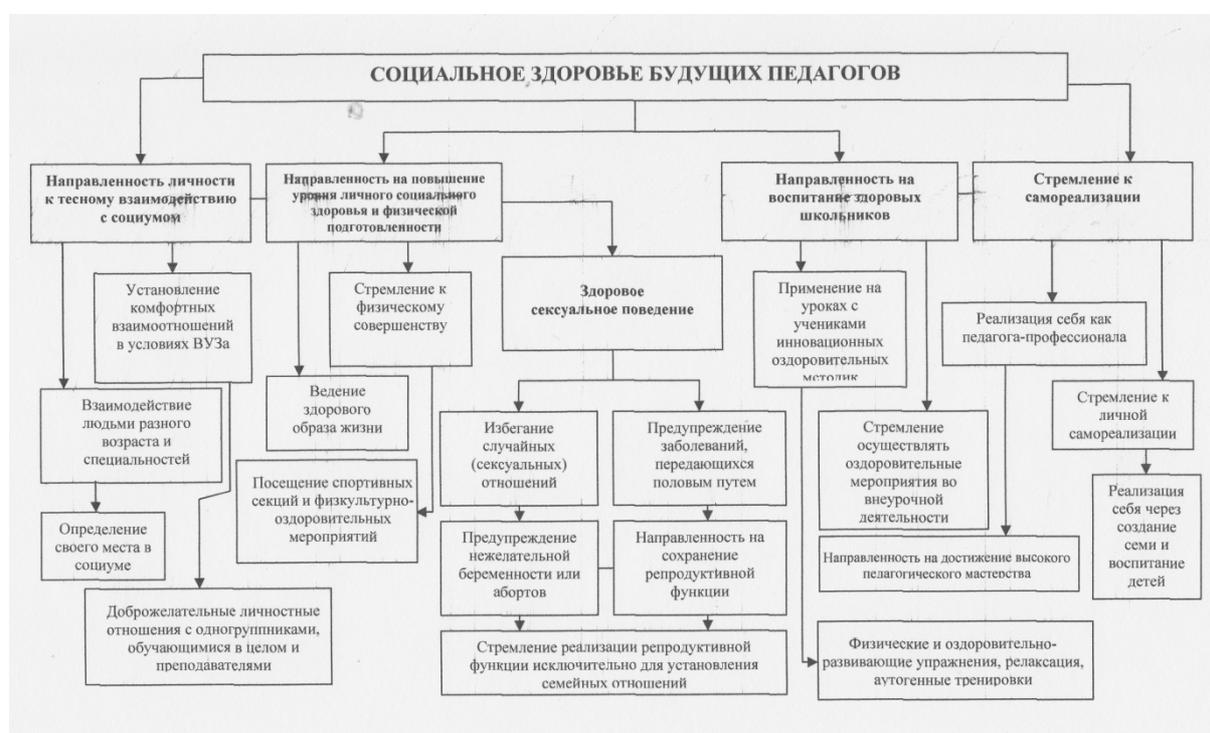


Рис. 1. Структура социального здоровья будущего педагога

Важность первой части указанного структурного компонента, прежде всего, объясняется тем, что в начале обучения в ВУЗе (1 курс) для обучающихся важным встает вопрос установления комфортных (доброжелательных) отношений в пределах учебного заведения, которые в дальнейшем поддерживаются и закрепляются на протяжении всего обучения, и по его окончанию. Достижения этого важного аспекта осложняется многими факторами, среди которых важным является то, что студент первокурсник (будущий педагог) при поступлении в ВУЗ попадает в существенно отличительные от школьной жизни условия, которым характерны повышенными требованиями к его поведению, самостоятельности и т.д. А это в свою очередь требует быстрой адаптации обучающихся к условиям обучения в ВУЗе вообще и к новому коллективу (одногруппники, обучающиеся других курсов и направлений, преподаватели) в частности.

В данном аспекте полностью поддерживаем отечественную ученую Т. Сулягину,

которая отмечает, что новые условия деятельности обучающихся в ВУЗе – это качественно иная система отношений ответственной зависимости, где на первый план выступает необходимость самостоятельной регуляции собственного поведения, наличие той степени свободы в организации собственных занятий и быта, которые недавно были им не доступны [4 с. 13]. Кроме этого, студенческий возраст это период становления нового уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, поиска смысла жизни [4, с. 4].

Подтверждением вышесказанного может служить проведенное Е.П. Михайловой исследование в контексте социальной адаптации личности к условиям обучения в ВУЗе. Автор отмечает, что абитуриент (особенно старшеклассник сельской местности) требует соответствующей довузовской подготовки, которая создаст для него соответствующий фундамент дальнейшего обучения в ВУЗе. По мнению Е.П. Михайловой, именно от умения личности адаптироваться в указанном контексте во многом зависит, будет ли для выпускника общеобразовательного учебного заведения враждебным мир высшей школы, профессиональная зрелость самого выпускника и его окружающих [1].

Таким образом, приобретение первокурсником тесных отношений с коллективом обучающихся в условиях изменения социальных условий личности является крайне необходимым элементом его социального становления в пределах ВУЗа. В свою очередь установление комфортных, доброжелательных взаимоотношений между одногруппниками, коллективом обучающихся вообще (обучающихся других курсов, специальностей и даже других вузов), а также преподавателями, является достаточно важным шагом в установлении тесного взаимодействия с социумом. Именно с взаимоотношений в пределах ВУЗа начинает формироваться у обучающихся готовность к взаимодействию с учащимися школ и коллегами в будущей профессиональной деятельности, общественными организациями, родителями учеников и т.д. В свою очередь способность к взаимодействию с обществом вне ВУЗа выступает важнейшим фактором поиска будущим педагогом себя в социуме.

Несколько сложнее по содержанию в структуре данного понятия является его компонент, предусматривающий направленность будущего педагога на повышение уровня собственного социального здоровья и физической подготовленности. Определение указанного компонента обусловлено, прежде всего, тем, что повышение уровня социального здоровья требует от будущих педагогов активных и сознательных действий в указанном направлении. В связи с этим, очень важно, чтобы обучающийся понимал значение и важность сформированности собственного социального здоровья (как в личностном, так и в профессиональном контексте). Учитывая, что социальное здоровье личности вообще, и будущего педагога в частности, как сложное личностное образование приобретает, поддерживается и совершенствуется (повышается) в зависимости от условий, в которых находится личность, очень важно, чтобы она (личность) постоянно испытывала нужду (как в течение обучения в ВУЗе, так и на протяжении будущей профессиональной деятельности) в повышении уровня собственного социального здоровья, легко и адекватно приспосабливаясь к любым изменениям в социуме.

В настоящее время в стране и мире наблюдаются глобальные социально-экономические изменения, которые, безусловно, влияют и на множество сфер общества (в том числе и образовательную), что в свою очередь, может изменить требования к социальному здоровью будущего педагога. Таким образом, современный педагог (по окончании обучения в ВУЗе) должен быстро адаптироваться к подобным явлениям, уметь вовремя перестраиваться, и соответственно не только поддерживать показатели

собственного социального здоровья, но и способствовать их повышению.

Важное значение в контексте указанного компонента также приобретает направленность обучающегося на повышение уровня собственной физической подготовленности. Социальное здоровье и физическая подготовленность будущего учителя находятся в тесном взаимодействии и определенным образом взаимосвязаны друг с другом (см. Рис. 2.). Взаимосвязь физической подготовленности и социального здоровья, прежде всего, мы объясняем необходимостью человека удовлетворять элементарные личностные потребности (материальное обеспечение своей семьи) и профессиональные обязанности. Все это требует хорошей физической подготовленности человека (что, безусловно положительно влияет на показатели его соматического здоровья), поскольку в противном случае, педагог вынужден по причине болезни длительное время проводить на больничном, что, в свою очередь, в некоторой степени влияет на его финансовый достаток, необходимый для обеспечения своей семьи необходимым материальным благом, а также не позволяет педагогу в полной мере реализовывать себя в профессиональном контексте. Как известно, в настоящее время более 50% студентов имеют неудовлетворительную физическую подготовку.

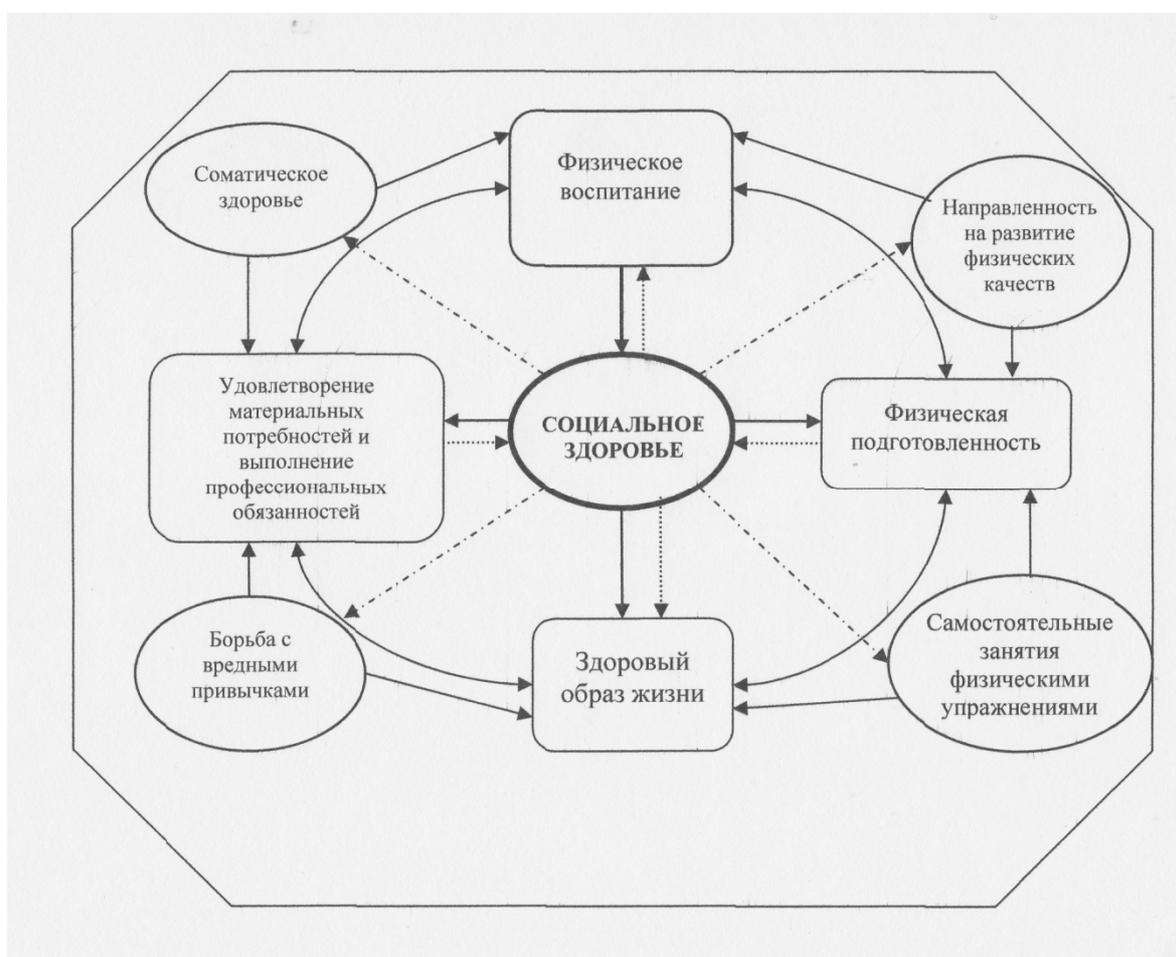


Рис. 2. Взаимозависимость социального здоровья и физической подготовленности будущего педагога

В настоящее, в связи с техническим прогрессом, человек сводит физический труд к минимуму. Все больше профессий требуют от личности интеллектуальной деятельности. Профессия педагога не является исключением. Между тем, отсутствие физического труда должно заменяться физическими упражнениями, спортивными и

подвижными играми, оздоровительными пробежками, езде на велосипеде и катании лыжах и т.д.

Физическая подготовленность обучающихся, прежде всего, является результатом активных занятий по физическому воспитанию, а также самостоятельных занятий в указанном направлении, что, в свою очередь, позволяет на должном уровне выполнять профессиональные обязанности, удовлетворять элементарные жизненные потребности, в том числе и материальные. Таким образом, физическую подготовленность, по нашему мнению, вполне оправдано следует считать важной составной частью социального здоровья будущих педагогов.

Важное место в контексте вышеупомянутого структурного компонента социального здоровья обучающихся педагогических направлений, занимает также борьба с вредными привычками (при их наличии), поскольку приобретение оптимальной физической подготовленности не будет возможным, если будущий педагог курит, употребляет алкогольные напитки и наркотики.

В свою очередь, стремление обучающегося к совершенствованию собственной физической подготовленности, а также борьба с вредными привычками, определенным образом характеризует здоровый образ жизни личности (по крайней мере отдельные его составляющие), позволяет сохранять и даже укреплять собственное соматическое здоровье, а это зависит от образа его жизни.

Таким образом, по нашему мнению, физическую подготовленность, стремление заниматься физической культурой и спортом на занятиях в ВУЗе и самостоятельно, а также желание противодействовать вредным привычкам и вести здоровый образ жизни – целесообразно рассматривать как совокупность составных частей сформированности социального здоровья обучающихся (будущих педагогов).

Важное значение в структуре указанного выше компонента социального здоровья обучающегося (будущего педагога), также приобретает его здоровое сексуальное поведение. К сожалению, в настоящее время наблюдается снижение нравственности в обществе, сексуальная распушенность, что демонстрируется с экранов телевидения, доступность порнографии в сети Интернет и т.д., все это способствуют проявлению у современной молодежи склонностей к случайным половым связям, и более того, среди значительной части молодежи, такое поведение считается нормой жизни. Учитывая, что уровень интереса к противоположному полу при поступлении в ВУЗ не снижается, а наоборот повышается, риск случайной половой близости остается достаточно высоким.

Кроме того, большинство дисциплин, предусмотренных учебными планами подготовки будущих педагогов, на наш взгляд, не в полной мере воспитывают у обучающегося (будущего педагога) уровень нравственности в целом. К сожалению, на практике почти не ориентирован в указанном направлении и учебный предмет «Физическая культура и спорт». Именно по этой причине, испытания самостоятельностью на первом курсе, очень часто, не выдерживает значительное количество вчерашних школьников. Так же важно отметить, что получение полной или даже частичной свободы от родителей, часто побуждают обучающихся в случайных половых связях, под которыми мы понимаем половую близость с недостаточно хорошо знакомым человеком, без чувств любви, желания на создание собственной семьи и т.д. Снижение нравственности, которое наблюдается в последние годы среди молодежи, а также недостаточная образованность по вопросам безопасного секса, все это способствует к незащищенной половой жизни студенческой молодежи, что конечном счете приводит к крайне нежелательным последствиям [2].

В настоящее время в России отмечается стремительный рост распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи, в которой студенческий возраст является наиболее

уязвимым, а это в первую очередь затрагивает обучающихся, проживающие в студенческих общежитиях, т.е. не имеющих контроля со стороны родителей.

Бесспорным является и то, что формирование половой культуры личности должно происходить еще за долго до поступления в ВУЗ. Но в то же время, оно никоим образом не должно завершаться и в студенческие годы, поскольку (как отмечалось выше) именно данный возрастной период являются наиболее опасными в этом аспекте.

Таким образом, у обучающихся ВУЗов, особенно будущих педагогов, обязательно следует формировать здоровые сексуальные отношения, которые, в свою очередь, включают в себя, стремление установления исключительно прочных отношений с целью создания собственной семьи, а так же формировать стремление реализации репродуктивной функции, исключительно для образования семьи и семейных отношений в обществе.

Направленность на соблюдение здоровых сексуальных отношений обучающимися мы рассматриваем не как проявление одного из важных составляющих социального здоровья будущего педагога, а только (учитывая существующие в настоящее время тенденции к моральной деградации в обществе в указанном аспекте) как необходимость, с целью уменьшения риска нежелательных последствий в контексте взаимоотношений между юношей и девушкой для конкретной личности.

Выводы. Учитывая, что основное внимание статьи сосредоточивалась на раскрытии первых двух компонентов социального здоровья будущего педагога, следует отметить, что способность обучающихся педагогических направлений к установлению доброжелательных межличностных отношений с одноклассниками, студентами в целом, и преподавателями, поиск своего места в обществе (за пределами ВУЗа), а также их направленность на повышение уровня собственного социального здоровья и физической подготовленности (что проявляется в стремлении заниматься физической культурой и спортом на занятиях и самостоятельно, желание противодействовать вредным привычкам, избегать случайных половых отношений с лицом противоположного пола, стремление установления исключительно крепких, серьезных отношений с целью создания собственной семьи и реализации репродуктивной функции исключительно на основе установления семейных отношений в обществе) является очень важной составляющей указанного феномена, на формирование которых, соответственно, должен быть сосредоточен и направлен процесс обучения (в частности по физическому воспитанию) в ВУЗе.

Библиографический список:

1. Михайлова Э. П. Роль довузовской подготовки сельских школьников в социальной адаптации к условиям обучения в ВУЗе / Э. П. Михайлова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – № 2. – 2009. – С. 237-242.

2. Никифоров А. Є. Актуальність проблеми формування соціального здоров'я майбутніх педагогів у процесі фізичного виховання / А. Є. Никифоров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, – 2012. – № 5. – С. 99-101

3. Никифоров А. Є. Сутність поняття «соціальне здоров'я майбутнього педагога» / Никифоров А. Є. // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / [редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запоріжжя, 2012. – Вип. 25 (78). – С. 267-271

4. Сулягина Т. В. Формирование социального опыта у студентов на начальном этапе обучения в вузе : Автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.02 – теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в общеобразовательной и теория и методика профессионального образования / Сулягина Татьяна Владимировна – Кострома, – 2007 – 25 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА

*Никишин И.В., к.п.н., доцент
Юрченко А.Л., к.п.н., доцент
Регнер И., ст. преподаватель
nikita170697@yandex.ru*

*Финансовый университет при Правительстве РФ
Россия, Москва*

Аннотация: в работе приведены основные пути воспитания у молодёжи необходимой потребности и устойчивого интереса к активным занятиям физической культурой и спортом, повышение мотивационной активности в стремление бережного отношения к своему здоровью, адекватным использованием всех широты средств физической культуры и спорта в планировании долгосрочной здоровой и правильной жизнедеятельности.

Показана цель политики государства в области массового спорта, обозначены основные ее положения и нормативно-правовая база, в частности большое внимание уделено государственной системе программно-методического обеспечения процессов физического воспитания, основанной на Федеральных государственных образовательных стандартах, образовательных программах и программно-методическом обеспечении процессов физического воспитания в многоуровневой системе образования.

Из данной информации также сделаны выводы, которые показывают, что в содержании физкультурного образования должны превалировать те разделы знаний, которые тесно связаны с жизненно-важными интересами личности.

Ключевые слова: гармоничное физическое развитие учащихся, здоровый образ жизни, требования к результатам освоения образовательной программы, федеральные государственные образовательные стандарты.

ACTUALIZATION OF HEALTHY LIFESTYLES OF YOUNG STUDENTS AS A PRIORITY STATE TASK

*Nikishin I. V. Ph. D., associate Professor
Yurchenko A. L. Ph. D., associate Professor
Regner I. A. art teacher
nikita170697@yandex.ru
Financial University under the Government
Russia, Moscow*

Abstract: the paper presents the main ways of educating young people of the necessary needs and sustainable interest in active physical culture and sports, increasing motivational activity in the pursuit of a careful attitude to their health, adequate use of all the breadth of physical culture and sports in planning long-term healthy and proper life.

The purpose of the state policy in the field of mass sports is shown, its main provisions and legal framework are outlined, in particular, much attention is paid to the state system of software and methodological support for physical education processes, based on Federal state educational standards, educational programs and software and methodological support for physical education processes in a multi-level education system.

Conclusions are also drawn from this information, which show that the content of physical education should be dominated by those sections of knowledge that are closely related to the vital interests of the individual.

Keywords: harmonious physical development of students, healthy lifestyle, requirements for the results of educational program development, Federal state educational standards.

Введение. Развитие физической культуры, как составляющей части социальной сферы общественной деятельности, включающей психическое и физическое здоровья человека, находится в тесном взаимодействии с трудовой деятельностью, так как на ранних формах трудовой деятельности была необходимость в значительно развитых физических возможностях. Сама жизнедеятельность способствовала их развитию. Таким образом, физическая культура очень тесно взаимодействует с производительным силам общества. Влияя на ведущую силу общественного производства – человека, стимулируя развитие, как его естественных жизненных сил, так и общей дееспособности, и таким образом влияет на повышение благосостояния общества [3]. Как многостороннее явление нашего общества физическая культура и спорт тесно взаимосвязаны со многими сторонами общественной действительности, являясь неотъемлемой стороной материальной и духовной культуры, эффект от взаимодействия, которых обусловлен образовательной и воспитательной системой [1].

Целью данной работы является формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, повышение мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Результаты исследования.

Система физической культуры и спорта оказывает очень важное влияние на человеческую жизнь, укрепляя здоровья человека и приобщая его к здоровому образу жизни через вовлечения в оздоровительно-спортивную деятельность [2]. Понятие здоровья неоднозначно и понимается как отсутствие болезни или как физическое, психическое, социальное благополучие [9]. Системные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на психофизическое состояния индивидов; повышают двигательную подготовленность и улучшают физическое развитие различных контингентов населения [5]. Значительный эффект от применения различных средств и методов физической культуры наблюдается в случае применения индивидуального подхода, учитывающего при дозирование физических нагрузок различной направленности, как его возрастно-половые особенности, так и его наиболее значимые индивидуальные особенности [4]. Так, например, учет таких индивидуальных особенностей как тип конституции (астено-торакальный, мышечный, дигестивный) позволяет успешно применять при проведении физкультурно-спортивных занятий типоспецифические методики [8].

В настоящее время для обеспечения более качественной деятельности в области физической культуры и массового спорта создана государственная система управления процессом физического воспитания [6].

Цель политики государства в области массового спорта – оздоровление нации; формирование здорового образа жизни и приобщение к физкультурно-спортивной деятельности различных слоев населения; гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения [7]. Основные ее положения определены в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 [10] и Федеральном законе от 04.12. 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [11].

Государственная система программно-методического обеспечения процессов физического воспитания, основана на Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС), образовательных программах и программно-методическом обеспечении процессов физического воспитания в многоуровневой системе образования. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию. Федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают:

- единство образовательного пространства Российской Федерации;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования;
- вариативность содержания образовательных программ соответствующего уровня образования, возможность формирования образовательных программ различного уровня сложности и направленности. Федеральным законом от 1 декабря 2007 года №2007 №309-ФЗ была утверждена новая структура государственного образовательного стандарта, обусловившая необходимость выполнения трёх требований:

- обеспечения требуемых соотношений обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса;
- требования к условиям реализации основных образовательных программ, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям;
- требования к результатам освоения основных образовательных программ.

Из данной информации можно сделать вывод, что в содержании физкультурного образования должны превалировать те разделы знаний, которые связаны с жизненно-важными интересами личности.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Библиографический список:

1. Изаак С.И. Развитие студенческого спорта в России // Человеческий капитал. – 2016. – № 5 (89). – С. 43-45.

2. Изаак С.И., Володкович С.Л. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии // Человеческий капитал. – 2016. – № 5 – С. 8-10.

3. Изаак С.И., Индреев М.Х., Пуховская М.Н. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учебно-методическое пособие / Под общ. ред. С.И. Изаак. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 96с.
4. Никишин И.В. Необходимость учета индивидуальных особенностей в физическом воспитании студентов // Наука-2020. – 2016. – № 4 (10). – С. 54 -60.
5. Никишин И.В., Симавская А.А., Бурашов С.В. Физическая культура в образовательном процессе студенческой молодежи // Сборник статей международной конференции: «Научные аспекты физической культуры в высшей школе». – М., 2015. – С. 28-30.
6. Паршикова Н.В., Изаак С.И. Разработка стратегического прогноза развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года // Человеческий капитал. – 2016. – № 4 (88). – С. 10-12.
7. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Малиц В.Н. Стратегические приоритеты государственной политики в области массового спорта // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 167-171.
8. Сонькин В.Д., Изаак С.И. Определение конституциональной принадлежности юношей 17-20 лет методом распознавания образов // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. – №9. – С. 40.
9. Родионов С.И. Воспитательный потенциал физического и спортивного образования / С.И. Родионов // Наука-2020. – 2016. – № 4 (10). – С. 189-194.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 20.10.2017).
11. Федеральный закон от 04.12. 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 20.10.2017).

ОЦЕНКА ПЕРЕНОСИМОСТИ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АШТАНГА-ВИНЬЯСА ЙОГЕ

Садыкова Н.Р., kml83@list.ru

*ФГБОУ ВО Волгоградский государственный медицинский университет,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В качестве исследовательской задачи автором была определена попытка определить реакцию организма на физическую нагрузку при занятиях по Аштанга-виньяса йоге. Участникам исследования было предложено выполнить всю последовательность асан по системе Аштанга-йоги. Где ключевым моментом являлось синхронизировать все выполняемые позы с дыханием. Для определения переносимости физической нагрузки было решено использовать, ранее разработанную на кафедре физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета карту экспресс-анализа переносимости физической нагрузки, которая позволяет достаточно емко, информативно и точно регистрировать исследуемые параметры в течение всего занятия. На занятиях по физическому воспитанию в вузе, мы рекомендуем использовать элементы Аштанга-виньяса йоги студентам как специального, так и основного учебного отделения, в подготовительной и заключительной частях. Кроме этого, йогу можно использовать как дополнительные средства к различным видам спорта, и как самостоятельные занятия.

Ключевые слова: аштанга-виньяса йога, карта экспресс-анализа, переносимость нагрузки.

EXPRESS LOAD TOLERANCE ANALYSIS IN ASHTANGA CLASSES

*Sadykova N.R. kml83@list.ru
Volgograd State Medical University
Russia, Volgograd*

As a research task, the author defined an attempt to determine the body's response to physical activity during classes in Ashtanga-vinyasa yoga. The study participants were asked to complete the entire sequence of asanas in the Ashtanga Yoga system. Where the key moment was to synchronize all performed poses with breathing. To determine the tolerance of physical activity, it was decided to use a map of express analysis of physical exercise tolerance, which was previously developed at the Department of Physical Education of the Volgograd State Medical University, which allows registering the studied parameters quite capaciously, informatively and accurately throughout the lesson. In physical education classes at the university, we recommend the use of elements of Ashtanga-vinyasa yoga for students of both the special and the main educational departments, in the preparatory and final parts. In addition, yoga can be used as additional tools for various sports, and as independent classes.

Key words: ashtanga-vinyasa yoga, express analysis map, load tolerance.

Введение. В настоящее время в практику оздоровительной физкультуры все шире внедряются новые оздоровительные системы, основанные на анатомии человека. Эти программы упражнений направлены на повышение функционального уровня здоровья, на растяжение и расслабление мышц, поддержание мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движений.

Аштанга-виньяса йога является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое популярно не только в России, но и во всем мире. Этот вид физических упражнений относится к направлению фитнеса "Body & Mind" (Разум и тело), он соединил в себе западные и восточные элементы осознанного отношения к движению. Аштанга-йога — это силовой вид йоги, в основе которого — быстрые движения. Практикующие должны переходить из позы в позу в определенном темпе и синхронизировать каждое движение с дыханием. Во время выполнения упражнений необходимо дышать равномерно, вдыхая и выдыхая при смене поз. Аштанга-йога направлена на развитие физической силы, выносливости и гибкости.

Целью нашего исследования явилось изучение переносимости нагрузки на занятиях по Аштанге-виньяса йоге. В исследовании приняли участия студенты 19 - 22 лет Волгоградского государственного медицинского университета. Занятия проводились в условиях спортивного зала. Продолжительность занятия 90 мин. Занятие включало в себя:

1. Разминка: Сурья-Намаскара варианты А и В. Выполнялись 5 серий варианта А и 3-5 серии варианта В.

2. Основная часть: позы стоя. После каждой асаны в положении стоя, занимающийся возвращался в исходную стойку. Позы сидя. Переход от «стоячих» асан к «сидячим» выполнялся через Сурья-Намаскара вариант А. В «сидячих» асанах после, каждой сделанной симметрично в обе стороны асаны выполнялась виньяса Сурья-Намаскар вариант А.

3. Заключительная часть: асаны в положении лежа и «перевернутые» асаны. Следует отметить, что последовательность выполнения поз была фиксированной. В

каждой части, асаны располагались таким образом, что предшествующая поза подготавливала тело к последующей. Поэтому пропускать позы или заменять одни на другие было нельзя. Если занимающийся не в состоянии был выполнить полный вариант асаны, он делал подготовительный или упрощенный варианты.

Методы исследования. Для определения переносимости физической нагрузки занятий студентами на занятиях по Аштанга-виньяса йоге, был предложен оперативный контроль, состоящий из технологий экспресс-оценки функционального состояния наблюдаемого «объекта» [1]. Карта экспресс-анализа значительно облегчает методику сбора информации об адекватности нагрузки на различных занятиях по физическому воспитанию и служит основанием для определения эффективности конкретного занятия. Определяли следующие показатели: частоту сердечных сокращений (ЧСС), энергетические затраты, пульсовую стоимость занятий, субъективную оценку нагрузки занятий.

Результаты исследования. Общая пульсовая стоимость всего занятия, составила - $9740 \pm 210,4$ сист. выбросов. Рабочая пульсовая стоимость (суммарный пульс всего занятия минус пульс покоя) - $1130 \pm 38,4$ сист. выбросов, ($p < 0,05$). Средняя рабочая пульсовой стоимостью 1 мин. занятия составила - $13,5 \pm 4,8$ уд/мин.

Анализ величин энерготрат всего занятия составил $558,5 \pm 14,4$ ккал. В среднем, за одну минуту занятия студенты расходовали $6,2 \pm 0,29$ ккал.

Большая часть занятия проходила при пульсовом режиме до 120 уд/мин. Продолжительность выполнения нагрузки в этом режиме составила 88,5%.

До начала занятия, средняя ЧСС составила $67,4 \pm 2,4$ уд/мин. По окончании занятия - $53,3 \pm 2,1$ уд/мин.

После окончания занятия проводился опрос студентов по предложенной им схеме. Необходимо было оценить нагрузку занятия по степени её воздействия на организм по следующим четырём градациям: малая нагрузка, средняя, большая и чрезмерная.

Субъективная оценка нагрузки как «средняя» была зарегистрирована у 68,9% студентов на занятиях. «Малой» её посчитали 11,1% и 20,0% студентов как «большая».

При выполнении упражнений по системе Аштанга-виньяса йоги у 24,7% студентов наблюдались кратковременные ухудшения общего самочувствия. В отдельных случаях, после выполнения «перевернутых» асан, глубоких «скруток» студенты отмечали дискомфортные состояния (головокружение, тошноту, учащенное сердцебиение и др.), которые, впрочем, в течение короткого времени проходили.

На наш взгляд, кратковременное ухудшение самочувствия во время занятия связано с особенностями выполнения определённых поз в йоге и нарушением темпа дыхания. Упражнения развивают и укрепляют многораздельные мышцы позвоночника, глубокие мышцы тазового дна, поперечную мышцу живота, которые практически не задействованы в повседневной жизни, но выполняют важную функцию - являются «корсетом» для позвоночника и внутренних органов. Многие из упражнений этой системы направлены на «скручивание» позвоночника. Усиление кровотока в области позвоночного столба и насыщение артериальной крови кислородом могли привести к кратковременному ухудшению самочувствия студентов - головокружению, тошноте, учащению сердцебиения и т.д. Кроме этого, занятия в спортивном зале включали упражнения, выполняемые в горизонтальном положении, и задействовали большую рабочую поверхность мышц (упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на собственные мышцы спины), что вызывало значительное затруднение при выполнении этих упражнений на начальном этапе обучения.

Из числа исследуемых, улучшение общего самочувствия сразу после занятия отметили – 75,3% занимающихся.

Выводы. Вследствие регулярных занятий, эти упражнения прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжение кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Достаточная гибкость соединительной ткани, мышц, эластичность суставов и связок является профилактическим средством для нарушений опорно-двигательного аппарата, травматизма, позволяет увеличить диапазон движений, повышает уровень физической работоспособности, является средством восстановительной терапии после перенесённых травм. На занятиях по физическому воспитанию в вузе, мы рекомендуем использовать элементы Аштанга-виньяса йоги студентам как специального, так и основного учебного отделения, в подготовительной и заключительной частях. Кроме этого, йогу можно использовать как дополнительные средства к различным видам спорта, и как самостоятельные занятия.

Библиографический список:

1.Мандриков В.Б. Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов: Учебно-методическое пособие/В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, Н.В.Замятина.- Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2010. С.91-105.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА АНТИДОПИНГОВОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

*Сергиенко В.П., к.п.н., доцент,
swp1449@mail.ru*

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, г. Волгоград*

Аннотация. Профилактика и пропаганда нетерпимого отношения к допингу в спортивных вузах обусловлены реализацией образовательного направления государственной антидопинговой политики. Реализация этой политики возможна только при совершенствовании антидопингового воспитания обучающихся в процессе гуманитарных дисциплин, где целесообразно планирование формирования у студентов устойчивой мотивации преданности принципам честной спортивной конкуренции. Использование спортсменами, запрещенных в спорте веществ, наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации страны, честь которой защищает спортсмен. Антидопинговой пропагандой учебного спортивного учреждения должно стать идейное развенчание антиспортивных методов и рекламирование их в молодежной среде. Каждый спортсмен должен быть убежден, что «Спорт и допинг – несовместимы». Спорт, опирающийся на допинг, разрушает не только личность спортсмена, дискредитирует его в глазах болельщиков, но и всегда заканчивается болезнями, преждевременной смертью.

Ключевые слова: допинг, образование, спорт, убеждения.

THE IDEOLOGICAL BASIS OF ANTI-DOPING EDUCATION OF STUDENTS OF SPORTS HIGH SCHOOL

*Sergienko V. P., Ph. D., associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Culture
Russia, Volgograd*

Annotation. Prevention and promotion of intolerance to doping in sports universities are due to the implementation of the educational direction of the state anti-doping policy. The implementation of this policy is possible only with the improvement of anti-doping education of students in the Humanities, where it is advisable to plan the formation of students' stable motivation of loyalty to the principles of fair sports competition. The use of substances prohibited in sports by athletes causes irreparable damage to the health of athletes, their sports careers and the reputation of the country whose honor the athlete protects. The anti-doping propaganda of an educational sports institution should be the ideological debunking of anti-sports methods and advertising them in the youth environment. Every athlete must be convinced that "Sport and doping are incompatible". A sport based on doping destroys not only the personality of an athlete, discredits him in the eyes of fans, but also always ends in diseases and premature death.

Keywords: doping, education, sport, beliefs.

Допинг сегодня получил широкое распространение среди спортсменов разных стран, когда рекорды в иных видах спорта уже, кажется, превышают возможности человеческого организма. Проблема употребления допинга обсуждается спортсменами – мужчинами несколько чаще, чем женщинами, но реальная статистика неизвестна. Среди олимпийских видов спорта в применении допинга лидируют тяжелая атлетика и легкая атлетика, среди не олимпийских – бодибилдинг и пауэрлифтинг. По мнению спортивных специалистов и спортсменов, основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность в том, что без его применения невозможно достичь серьезных спортивных результатов.

В английском языке слово «допинг» в несколько измененном виде «dope» появилось в XIX веке и первоначально означало наркотическую смесь, применявшуюся для стимуляции беговых лошадей. Это понятие в спорте введено в 1865 г. по отношению к спортсменам, принимавшим стимуляторы во время соревнований по плаванию. С тех пор слово «допинг» вошло в терминологию спортивной практики. Со времен древнегреческих Олимпийских игр, одной из основных проблем спорта является создание образовательных антидопинговых программ, формирующих у будущих спортсменов убеждения о недопустимости допинга. Убеждение в том, что спорт и допинг, как явления несовместимы с оздоровительным потенциалом спорта и противоречат его сути. Значимость антидопинговой проблемы в настоящее время вышла за рамки спорта и оказалась связана с политическими и нравственными потерями для всей страны. Спортивная репутация России никогда ранее не была столь скомпрометирована. В свете последних спортивных скандалов решение проблемы не может ограничиваться пропагандистскими мерами; важно формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта установки о нетерпимости к данному явлению. Задача – сформировать у спортсменов убеждение о недопустимости и неприятии допинга, как результат личного выбора.

Среди будущих спортсменов нередко бытует убеждение, что те, кто занимается спортом знакомы с допингом не только в связи с допинг-контролем. Тема допинга обсуждается в контексте общих представлений о спорте: зачем он вообще существует, на каких ценностях базируется, почему эта сфера жизни важна и интересна, для чего существуют спортивные правила и почему их требуется соблюдать. И здесь очень важно проводить параллели между допингом и явлениями зависимости от него, рассматривать это как проблему общества, вышедшую за рамки спорта. Осуществление планомерной, целенаправленной, системной и дифференцированной антидопинговой работы, адресованной молодым спортсменам и будущим специалистам в области физической культуры и спорта должно учитывать особенности восприятия новой

информации, освоения знаний и формирования убеждения в недопустимости употребления допинга.

О допинговых проблемах сегодня ведутся в современном спорте горячие споры. Наличие применения допинга спортсменами не только наносит вред их здоровью, но, главное, подрывает веру в высокие идеалы спорта. Особенно теряет свою значимость нравственный аспект, потому что происходит подмена моральных ценностей. Часто победа становится не результатом уровня подготовленности спортсменов, а имеет, мощную политическую ориентацию.

По данным исследователей ответы на вопрос о том, что бы пожелали студенты-спортсмены своим друзьям, решившим заняться спортом 2,5% честно ответили, что посоветовали бы употреблять допинг, ведь результат в спорте – самое главное. 35% участников опроса добавили, что предложили бы им употреблять допинг, но «с умом», чтобы не попасться. Есть вероятность того, что почти 40% спортсменов будут склоняться к употреблению допинга новичков.

Степень заинтересованности спортсменами темой допинга всегда была высока. Как правило, он выражался в просмотре телевизионных передач и в обсуждении её с друзьями. Как ни странно, но большинство будущих спортсменов имеет о допинге лишь отдельные разрозненные представления, и это незнание – одна из главных причин употребления допинга в массовом спорте. Особенно это касается тех видов спорта, где он применяется наиболее широко.

У многих молодых спортсменов, являющихся студентами вуза физической культуры, допинг ещё не до конца утратил своё значение. Итоги исследований учёных показали, что около 45% спортсменов, не считая допинг нормой, допускают его применение, а каждый девятый полагает, что допинг – это норма для современного спорта и его следует узаконить. Но в связи с допинговыми разоблачениями на Олимпийских играх, сам допинг воспринимается скорее как вынужденная мера, чем неизбежное зло. Тема допинга в спортивной среде не рассматривается с точки зрения его разрушающего воздействия на здоровье, аморальной окраски поставленных рекордов. Это показывает необходимость введения в контекст дисциплин физкультурного вуза антидопинговой направленности и воспитания чувства неприятия, несовместимости понятий «допинг» и «спорт» вообще.

Проблема антидопингового образования возникла не сразу. Коммерциализация спорта заставило многих пересмотреть нормы поведения и ценностные предпочтения, касающиеся допинга. Центральной проблемой стал феномен допингового поведения и формирования убеждений противодействия ему. В физкультурных вузах одной из основных задач стало антидопинговое образование и построение модели специалиста по физической культуре и спорту, как субъекта антидопинговой деятельности. Большое внимание этому вопросу уделяет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) с 1963 года: антидопинговых образовательных программ на сегодня оно не предлагает, они в стадии разработки, и пока ограничиваются лишь списком рекомендуемых тем.

Практически в российских вузах отсутствует системность антидопингового образования и, особенно, среди членов сборных команд и молодых спортсменов. Проводимые занятия по антидопинговому образованию не имеют чётко определенной структуры, форм и методов преподавания. Спортивное образование нуждается в разработках новых научно обоснованных педагогических форм и методик противодействия допингу.

Назрела необходимость расширить рамки антидопингового образовательного пространства в вузах физической культуры как центрах спортивной науки и базы подготовки тренерских кадров, которые в будущем смогут способствовать реализации ценностных ориентиров антидопинговой направленности у спортсменов. По мнению

вузовских педагогов и психологов, формирование антидопинговых убеждений в последовательном педагогическом процессе происходит через воспитание спортсменов на основе соблюдения норм спортивной этики и принципов честной борьбы.

Не имея чёткой структуры процесса антидопингового обучения нельзя говорить об эффективности данного образования. Антидопинговое образование нужно рассматривать как целенаправленный, последовательный и непрерывный процесс воспитания и обучения спортивного вуза. Оно непременно должно быть направлено на приобретение совокупности ими компетенций соблюдения принципов честной борьбы, нарушений норм этики и неприятия допинговых препаратов в процессе спортивной деятельности. Проблема разрушения организма спортсмена под влиянием допинга становится и нравственной проблемой подмены взглядов на спорт как на часть общечеловеческой культуры. Подмена убеждений, что высокий результат в спорте является не итогом подготовленности спортсмена, а определяется его выбором допинга.

К сожалению, объём программы, предусматривающий антидопинговое образование студентов физкультурных вузов часто составляет не более 28% от общего объёма программы. А программе формирование антидопинговых убеждений не отведено должного места.

Ещё С. Л. Рубинштейн определил убеждение как единство двух составляющих – связи сознания и деятельности. Считая мировоззрение человека его идеологическим стержнем, он рассматривал убеждение, как метод воспитания, представляющий интеллектуально-эмоциональное воздействие на сознание, чувства, волю воспитанников с целью выработки у них собственных взглядов и нравственных критериев. Убеждение основано на осмысленном принятии человеком каких-либо сведений или идей, самостоятельно основанных на их анализе и оценке.

Любое убеждение не воспринимается в готовом виде, потому что оно должно стать результатом интеллектуального и нравственного труда личности. Являясь одним из системообразующих компонентов мировоззрения, оно отражает обретение человеком уверенности в правильности собственных суждений и выводов.

При ведении курсов гуманитарного цикла необходимо делать упор на приоритет информационно-образовательной целесообразности здорового образа жизни. Примеры последствий употребления допинга для здоровья должны носить характер наиболее эффективной медико-информационной, профилактической и антидопинговой пропаганды.

Даже олимпийские игры и рекорды теряют свою значимость и смысл при проявлении жульничества и моральной нечистоплотности. Олимпийское образование должно содержать системообразующим компонентом педагогические технологии по формированию антидопингового направления как органичной надстройки к содержательной основе олимпийского образования.

Убеждения – это своего рода условные рефлексy нашего ума, установки и правила, ориентирующие наше поведение в тех или иных жизненных ситуациях. Мы думаем и поступаем согласно нашим убеждениям.

Направленность личности и её убеждения формируются со дня рождения человека, в период его личностного формирования. Влияние в семье и школе, целенаправленно формирующее личность ребенка, при всей плановости и осознанности такого воздействия, часто оказываются пагубными для человеческой психики и формируют убеждения, которые впоследствии станут препятствием для нормального существования человека в социуме. Именно родители зачастую формируют негативные программы будущей жизни человека. В детстве берут начало

все те ошибочные модели поведения и убеждения, которые впоследствии станут причиной проблем.

Преобладание убежденности во вседозволенности и правоте часто проявляется в таких негативных качествах личности, как самолюбие, высокомерие, недисциплинированность, безответственность и т.д. Изначально положительные убеждения спортсмена, приобретая индивидуалистическую направленность, превращают его в маргинала, делают одиноким и несчастным человеком. Этот процесс складывается из множества незаметных и значимых влияний, зависит от социального окружения и опыта спортсмена, сложившейся системы нравственных ценностей. Убеждения, которые были сформированы в младенчестве и раннем детстве, изменить чрезвычайно тяжело, но более поздние убеждения, могут претерпевать значительные изменения. Человек осознанно может формировать свои нравственные убеждения. Ему достаточно перестать доверять непроверенным источникам информации, анализировать получаемые знания и информацию.

Исследователями были изучены нормы поведения и ценностные предпочтения, спортсменов, обучающихся в вузе физической культуры, касающиеся допинга, так называемый феномен допингового поведения. Эти исследования выявили и подтвердили необходимость внедрения в учебный план системы по формированию антидопинговых убеждений и построению модели специалиста по физической культуре и спорту, как субъекта антидопинговой деятельности.

В заключение можем сказать: 1) только личная антидопинговая направленность спортсмена может противостоять «грязным» методам и приёмам в спорте (в том числе принятие допинга). Только убеждение может считаться основным нравственным барьером допуска допинга. 2) система убеждений человека отражает его мировоззрение, являясь осознанной потребностью личности, побуждающей её действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями, взглядами. 3) система идеологического воспитания студентов физкультурного вуза в процессе обучения формирует уверенность в правильности собственных антидопинговых суждений и выводов, подтверждаемых соответствующими фактами и аргументами.

Библиографический список:

1. Брусникина О.А. Правовые проблемы борьбы с допингом в профессиональном спорте/О.А. Брусникина, А.Н. Песков // Государство и право. Теория и практика. - 2014. - № 9. - С. 12-15.
2. Воеводина С.С. Антидопинговое воспитание студентов спортивного вуза / С.С. Воеводина, А.И. Гуцуляк // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (23-30 мая 2017 года, г. Краснодар): материалы конференции / ред. коллегия: С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, Ю.К. Чернышенко, М.М. Шестаков. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. - С. 98-100.
3. Комплекс мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте, принятого Независимой общественной антидопинговой комиссией 1 февраля 2017 г.: распоряжение Правительства РФ от 10 июля 2017 года № 1456-р // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]/АО «Консультант Плюс». - М., 2018.
4. Солдатенков Ф.Н. Современное состояние антидопингового движения и возможности его развития в рамках физкультурно-спортивного образования / Ф.Н. Солдатенков // Ученые записки. - №2 (60). - 2010. - С. 112-115.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Степченко Т.А. доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики, ta-step2007@yandex.ru
ФГБОУ ВО «БГУ им. ак. И.Г. Петровского»,
Украинцева Ю.А., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и основ медицинских знаний
yulya-gudova@yandex.ru
ФГБОУ ВО «БГУ им. ак. И.Г. Петровского»
Россия, Брянск*

Аннотация. В статье представлены результаты работы по организации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов на основе разработанной авторской программы элективного курса. Раскрывается методика проведения эксперимента, в ходе которого со студентами проводилась систематическая работа на основе современных здоровьесберегающих образовательных технологий и различных форм активизации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сравнительный анализ показателей состояния здоровья и отношения к собственному здоровью в экспериментальной и контрольной группах убедительно свидетельствует об эффективности предложенной педагогической технологии.

Ключевые слова: здоровье обучающихся, опытно-экспериментальная работа, студенты вуза, физкультурно-оздоровительная деятельность.

HEALTH ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY AS A MEANS OF PRESERVING AND STRENGTHENING HEALTH OF STUDENTS

*Stepchenko T.A., Doctor of Education, professor of the department of pedagogy
Federal State-Funded Educational Institution of Higher Education «Bryansk State
Academician I.G. Petrovski University»,
Ukrainitseva Yu.A., Senior Lecturer Department of Physical Education
and the basics of medical knowledge
Federal State-Funded Educational Institution of Higher Education «Bryansk State
Academician I.G. Petrovski University»
Russia, Bryansk*

Annotation. The article presents the results of the organization of physical education and health activities of students based on the developed author's elective course program. The methodology of the experiment is revealed, during which systematic work was carried out with students on the basis of modern health-saving educational technologies and various forms of activating sports and fitness activities.

A comparative analysis of indicators of the state of health and attitude to one's own health in the experimental and control groups convincingly indicates the effectiveness of the proposed pedagogical technology.

Key words: students' health, experimental work, university students, sports and fitness activities.

Введение. Вопросы сохранения и укрепления здоровья будущего поколения отражены в документах Межведомственного совета по общественному здоровью, министерств здравоохранения, просвещения, науки и высшего образования, спорта России, в «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля

неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» [2, 3, 5]. В них актуализируются проблемы осуществления здоровьесформирующего образования на основе осознания обучающимися взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни, применения целостного подхода к сохранению и укреплению здоровья молодых людей, вовлечения обучающихся в активную деятельность по укреплению своего здоровья, организации комплексной деятельности педагогических работников по укреплению здоровья учащейся молодежи. В этой связи возрастает роль и ответственность преподавателей физической культуры как организаторов взаимодействия участников образовательного процесса в вузе, направленного на интериоризацию ценностей здоровья и безопасности жизнедеятельности студентов в их сознание и поведение.

Практика показывает, что одним из условий решения этой задачи является организация в вузах эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами, которая должна стать важнейшим средством сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Под физкультурно-оздоровительной деятельностью мы понимаем целенаправленный, интегрированный и поэтапный педагогический процесс субъект-субъектного взаимодействия, направленный на сохранение и укрепление здоровья студентов с учетом их анатомо-физиологических, возрастных и психолого-педагогических особенностей.

Студенческий возраст – один из благоприятных периодов, когда физиологические системы, психологический статус, приоритеты и ценностные ориентиры молодых людей меняются под влиянием разнообразных средовых факторов. Поэтому именно в этом возрасте у них происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут осознанно укреплять и сохранять свое здоровье, вести здоровый образ жизни, максимально реализовывать свои способности [4]. Образовательная практика свидетельствует о том, что умело организованная физкультурно-оздоровительная деятельность студентов способствует осознанию ими значимости здоровьесозидающей деятельности, помогающей не только сохранению и укреплению здоровья, но и формированию активной личностной позиции в социуме и профессиональной деятельности.

Следовательно, возникает необходимость применения в теоретической и практической подготовке студентов вузов современных педагогических технологий и инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, направленных на укрепление и сохранение здоровья обучающихся для обеспечения их дальнейшей работоспособности и жизнедеятельности, преодоления инерции по отношению к сохранности собственного здоровья.

Исходя из актуальности выше изложенного, в ФГБОУ ВО БГУ имени академика И. Г. Петровского в период с 2015 г. по 2019 г. было проведено педагогическое исследование.

Цель исследования: изучить влияние физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вуза на сохранение и укрепление их здоровья.

Методы исследования: наблюдение, самонаблюдение, опросные методы, формирующий педагогический эксперимент, анализ, синтез, обобщение.

Методика и организация исследования. В экспериментальной работе приняли участие студенты факультета физической культуры в количестве 68 человек, по 34 студента в экспериментальной и контрольной группах.

В начале исследования уровень состояния здоровья студентов оценивался при помощи двух методик:

1) экспресс-диагностика В. И. Белова, показатели которой включали: состояние физиологических параметров организма; уровень развития основных двигательных качеств: общая и силовая выносливость, быстрота, гибкость, скорость и сила; оценка

образа жизни студента как один из определяющих факторов здоровья; состояние иммунной системы;

2) модифицированная методика – опросник Р. А. Березовской «Отношение к здоровью», состоящая из 10 вопросов, распределенных по четырем шкалам: а) когнитивной – степень осведомленности студента в сфере здоровья, знание основных факторов риска для сохранения и укрепления здоровья, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни; б) эмоциональной – оптимальный уровень тревожности по отношению к своему здоровью; в) поведенческой – степень соответствия действий и поступков обучающихся требованиям здорового образа жизни; г) мотивационно-ценностной – высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей, высокая степень мотивации на сохранение и укрепление здоровья средствами физкультурно-оздоровительной деятельности [1, 6].

Состояние здоровья студентов в экспериментальной и контрольной группах студентов до и после эксперимента определялись по количеству баллов (средний балл делился на сумму баллов в соответствии с количеством показателей уровня состояния здоровья и шкалы отношения к здоровью). Были приняты следующие уровни состояния здоровья студентов и присвоены им значения в баллах: сверхвысокий – 5,9 баллов; очень высокий – 5,0-5,8 баллов; высокий – 4,0-4,99 баллов; средний – 3,0-3,99 баллов; низкий – 2,0-2,99 баллов; очень низкий – 1,0-1,99 баллов.

В начале эксперимента здоровье студентов на основе результатов экспресс-диагностики В. И. Белова характеризовалось следующими показателями:

- средний балл по физиологическим показателям в экспериментальной группе составил 3,1 балла, в контрольной группе – 3,0 балла;
- по физическим показателям в экспериментальной группе студентов – 3,3 балла, в контрольной – 3,2 балла;
- по образу жизни в экспериментальной группе – 2,9 балла, в контрольной – 2,75 баллов;
- эффективность работы иммунной системы в экспериментальной группе студентов составила 3 балла, в контрольной – 3,1 балл.

Анализ полученных данных показал, что результаты всех показателей в экспериментальной и контрольной группах были примерно одинаковы, здоровье студентов находилось на среднем уровне. Следовательно, в образовательном процессе вуза для укрепления здоровья студентов необходимо применять современные и наиболее эффективные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ответы студентов по опроснику «Отношение к здоровью» на начало эксперимента показали, что обучающиеся распределились следующим образом:

- по когнитивной шкале (см. значения шкал выше) в экспериментальной группе 35% студентов показали высокую степень своей осведомленности в сфере здоровья, знание основных факторов риска для сохранения и укрепления здоровья, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни; в контрольной группе таких студентов было 36%;
- по эмоциональной шкале в экспериментальной группе – 22% студентов, в контрольной группе – 20%;
- по поведенческой в экспериментальной группе – 36%, в контрольной – 38% студентов;
- по мотивационно-ценностной шкале в экспериментальной группе – 7%, в контрольной группе – 6% студентов.

Исходя из полученных данных можно констатировать, что большинство обучающихся не осознают роль собственного здоровья для обеспечения своей активной жизнедеятельности, основные факторы риска для сохранения и укрепления здоровья.

Часть студентов испытывает тревожность по отношению к своему здоровью, но они не умеют самостоятельно организовывать свою физкультурно-оздоровительную деятельность. В целом у студентов на низком уровне находится сформированность мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья. Очевидно, что в образовательном процессе вуза необходимо реализовывать дополнительные организационно-педагогические меры, направленные на осознание и понимание студентами важности своего здоровья для дальнейшей жизнедеятельности, повышение мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В ходе экспериментальной работы студенты контрольной группы занимались по традиционной образовательной программе в соответствии с ФГОС ВО. Экспериментальная группа обучающихся – по разработанной нами экспериментальной программе. Её особенностью являлось предоставление студентам дополнительных возможностей для овладения теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области физкультурно-оздоровительной деятельности. В частности, студентов знакомили с современными подходами к вопросам здоровьесбережения и осуществления человеком самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Эти сведения доводили до обучающихся приглашенные на встречи со студентами ведущие ученые (физиологи, психологи, педагоги), врачи и спортсмены г. Брянска. Кроме этого, студенты экспериментальной группы целенаправленно привлекались для участия в различных видах внеаудиторной физкультурно-оздоровительной деятельности, например, для подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе, в школах города и с его жителями. На учебных занятиях со студентами этой группы преподаватели комплексно применяли активные и интерактивные методы обучения, инновационные педагогические технологии Scrum, массовое открытое социальное обучение, «всё свое ношу с собой», квесты и др. Кратко рассмотрим, например, практику применения педагогической технологии Scrum на семинаре по теме «Основы здорового образа жизни студента. Физкультурно-оздоровительная деятельность в обеспечении здоровья».

Цель данной технологии: обсуждение и закрепление теоретических знаний основ здорового образа жизни студента: здоровье человека как ценность, факторы, его определяющие, взаимосвязь физкультурно-оздоровительной деятельности студента и его образа жизни, здоровый образ жизни и его составляющие, личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни и др. Применение данной технологии включает три этапа.

На первом этапе преподаватель и студенты создают микрогруппы с учетом внутриличностных предпочтений по следующим критериям: решительность; получение удовлетворения от учебных занятий; ощущение общности интересов и разделения ответственности; находчивость. На втором этапе студенты вместе с преподавателем формируют команды по принципу многофункциональности, чтобы каждая из них имела в своем составе обучающихся с различными поведенческими типами и умениями. Практика показывает, что в таких командах обучающиеся лучше усваивают новый учебный материал, активнее социализируются и адаптируются в коллективе, учатся считаться и принимать мнения других, спорить, устранять свои ошибки, оценивать качества и поведение человека.

На третьем этапе студенты совместно с преподавателем обсуждают учебные вопросы по теме семинара. На четвертом этапе команды разрабатывают проект, который предполагает: определение цели проекта, планирование, исследование, обобщение, анализ информации, оформление результатов, формулировка выводов, представление проекта в материальном (материализованном) виде для защиты.

Применение выше рассмотренной педагогической технологии на семинарских занятиях позволило студентам не формально, «по - школьному» осваивать теоретические знания, а овладевать ими в процессе активного обсуждения и дискуссий, закреплять их путем создания и защиты проекта.

Проведение практических занятий в экспериментальной группе студентов предполагало также применение разнообразных комплексов заданий различного уровня сложности, направленных на формирование и закрепление у обучающихся практических умений и навыков организации и осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности как средства сохранения и укрепления своего здоровья и других людей.

Рассмотрим педагогическую технологию одного из практических занятий, которое может проводиться в спортивном зале или на свежем воздухе, в содержании которого «заложено» выполнение студентами нескольких заданий (упражнений), которые им необходимы для самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это занятие состоит из трех частей:

- *подготовительная часть* (в спортивном зале): разминка студентов с использованием комплекса упражнений из классической и танцевальной аэробики с применением фитболов, степ-платформ, бодибаров, скакалок, обручей, гимнастических палок, скамеек и других под музыкальное сопровождение (круговые вращения, повороты головой, плечами, предплечьями, руками, разнообразные повороты, наклоны, базовые элементы без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги, ходьба, бег, прыжки, махи согнутой, прямой ногами, выпады, полуприседы и др.). Данные упражнения выполняются обучающимися с разной амплитудой, в различном темпе и направлении;

- *подготовительная часть* (на улице) включает комплекс упражнений из скандинавской ходьбы. Преимуществом этих упражнений для организации своей физкультурно-оздоровительной деятельности являются: улучшение дыхания, осанки, воздействие на слаборазвитые мышцы плечевого пояса и др.;

- *основная часть* (в спортивном зале): традиционные виды физкультурно-оздоровительной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика) и инновационные (калланетика, интервальная тренировка, пилатес, игровой стретчинг и др). Комплексы упражнений включают аэробные, анаэробные, смешанные нагрузки, статические и динамические движения, которые выполняются под музыкальное сопровождение;

- *основная часть* (на улице) состоит из выполнения студентами игровых квестов, подвижных игр и спортивных эстафет, дающих обучающимся практику осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;

- *заключительная часть* (в спортивном зале и на улице) включает серию упражнений, которые проводят студенты для расслабления и восстановления работоспособности своего организма.

Опросы студентов показали, что проведение подобным образом практических занятий способствовало развитию у них интереса к выполнению физических упражнений, формированию более устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Кроме этого, на практических занятиях студенты экспериментальной группы вели дневник самоконтроля, который включал фиксацию таких сведений, как: физическое самочувствие («чувствую себя сильным или слабым», «работоспособным или разбитым», «отдохнувшим или уставшим» и др.); психическое состояние (хватает мне уверенности в себе, смогу добиться цели, избегаю трудностей, когда мне тяжело и

др.); качество здорового образа жизни (питание, самостоятельные занятия одним или несколькими видами физкультурно-оздоровительной деятельностью и др.). Это позволяло студентам фиксировать свое самочувствие как на практических занятиях, так и во время самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании опытно-экспериментальной работы был проведен сравнительный анализ показателей уровня состояния здоровья и отношение к собственному здоровью в экспериментальной и контрольной группах студентов. Результаты ответов студентов по опроснику «Отношение к здоровью» (распределение по шкалам) до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели по опроснику «Отношение к здоровью» в экспериментальной и контрольной группах студентов

	Шкалы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		До эксперимента	После Эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1.	Когнитивная	35%	44%	36%	40%
2.	Эмоциональная	22%	-	20%	16%
3.	Поведенческая	36%	40%	38%	66%
4.	Мотивационно-ценностная	7%	16%	6%	10%

Из таблицы видно, что прирост по когнитивной шкале в экспериментальной группе студентов составляет 9 %, в контрольной группе 4 %. Студенты экспериментальной группы в большей степени понимают роль своего здоровья для дальнейшей жизнедеятельности и работоспособности. По эмоциональной шкале в контрольной группе после эксперимента число студентов снизилось на 4 % и составило 16%. Можно утверждать, что студенты этой группы продолжают испытывать определенную тревогу за свое здоровье, тогда как в экспериментальной группе обучающиеся не выражают тревожность по отношению к своему здоровью. Динамика по поведенческой шкале в экспериментальной группе: 4%, в контрольной – 28%. Можно сделать вывод, что при реализации экспериментальной программы студенты экспериментальной группы в полном объеме получили и освоили теоретические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности, умеют поддерживать здоровый образ жизни. Главным для нашего исследования являлась мотивационно-ценностная шкала, прирост по которой составил в экспериментальной группе 9%, а в контрольной группе – 4 %. Студенты экспериментальной группы считают собственное здоровье важнейшей в иерархии ценностей жизни; в контрольной группе студентов наблюдается невысокая степень мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты показателей уровней состояния здоровья в экспериментальной и контрольной группах студентов на основе применения экспресс-диагностики В. И. Белова до и после эксперимента наглядно представлены на рисунках 1, 2, 3, 4.

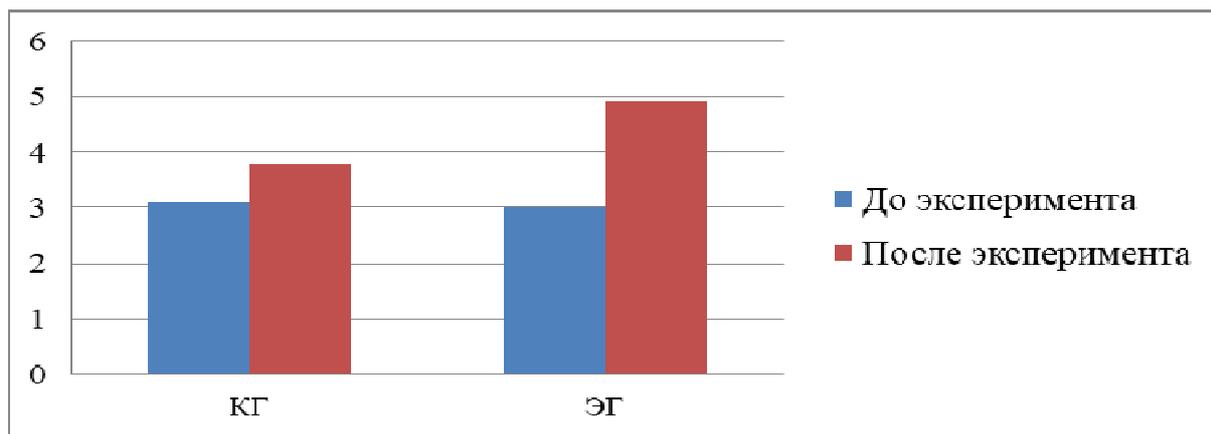


Рисунок 1. Физиологические показатели в экспериментальной и контрольной группах студентов

После эксперимента в экспериментальной группе студентов средний балл увеличился на 1,8, а прирост в контрольной группе составил лишь 0,7 балла. Аэробная, анаэробная и смешанная нагрузки на практических занятиях в большей степени повлияла на физиологические показатели студентов в экспериментальной группе, что имеет немаловажное значение для укрепления их здоровья.

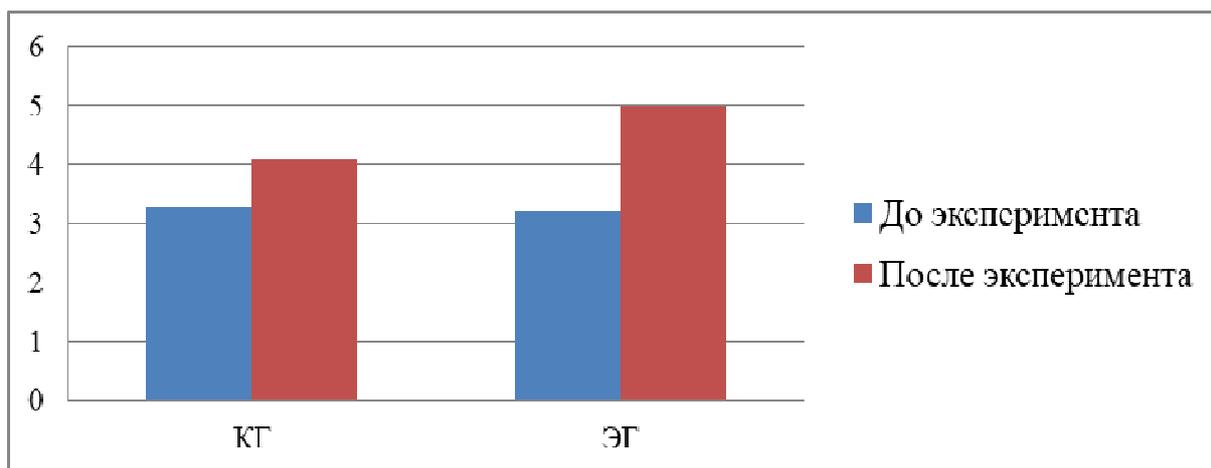


Рисунок 2. Физические показатели в экспериментальной и контрольной группах студентов

Средний балл физических показателей после эксперимента в экспериментальной группе составил 5,0 балла (+ 1,8), а в контрольной группе – 4,1 балла (+ 0,8). Динамика физических показателей в экспериментальной группе значительно выше, по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о том, что привлечение студентов для участия в различных видах внеаудиторной деятельности, проведение практических занятий, включенных в разработанную нами экспериментальную программу, положительно влияют на развитие их двигательных качеств (быстроту, силу, выносливость, гибкость, скорость), которые способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности.

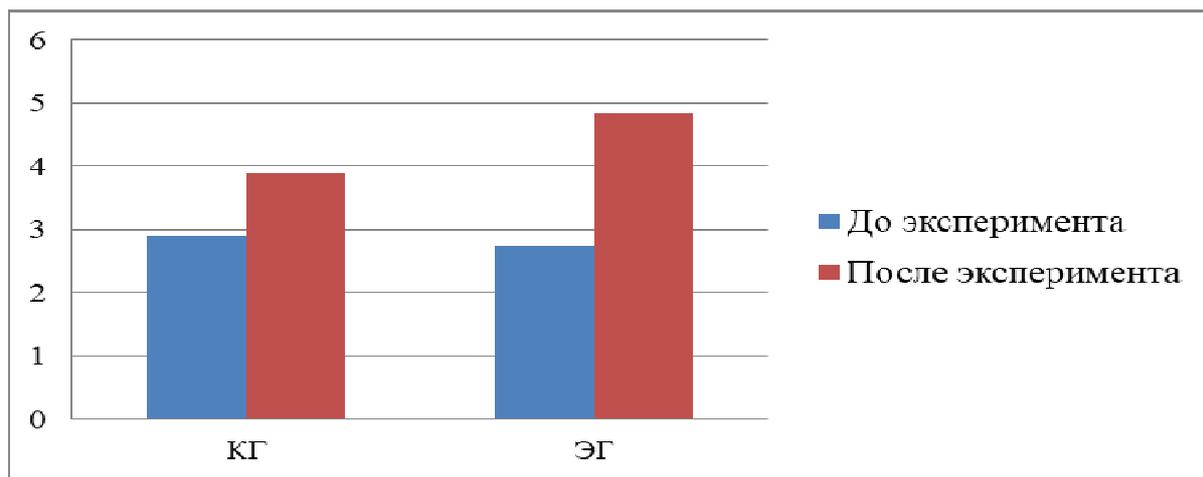


Рисунок 3. Показатели образа жизни в контрольной и экспериментальной группах студентов

После эксперимента прирост показателей образа жизни в экспериментальной группе составил 2,1 балла (+ 4,85), в контрольной группе – 1,0 баллов (+ 3,9). Это значит, что студенты экспериментальной группы получили теоретические знания в большем объеме и умеют применять эти знания в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья, в отличие от обучающихся контрольной группы.

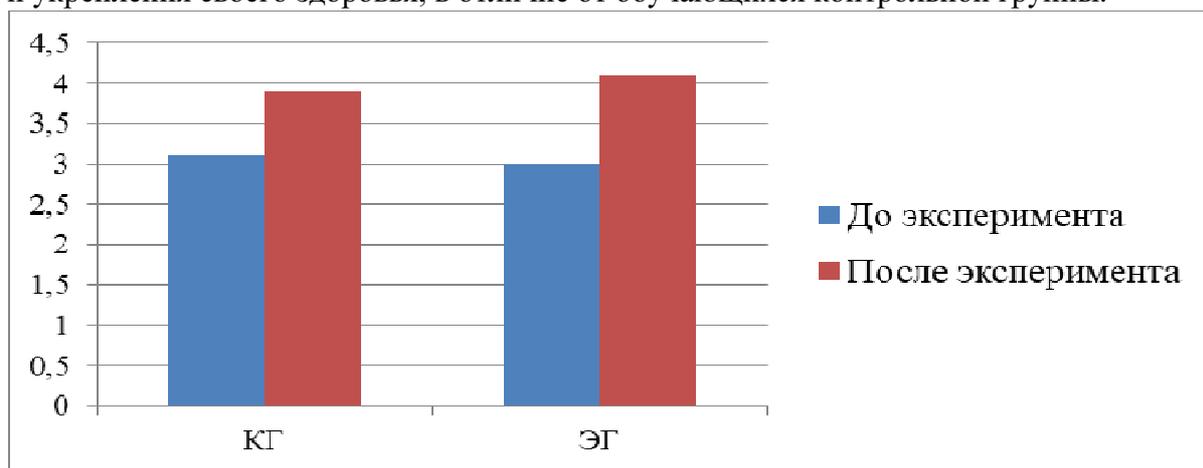


Рисунок 4. Показатели работы иммунной системы в экспериментальной и контрольной группах студентов

Показатели работы иммунной системы в экспериментальной группе студентов изменились с 3,0 баллов до 4,1 баллов (+ 1,1), тогда как в контрольной группе с 3,1 баллов до 3,9 баллов (+ 0,8). При анализе записей дневников самоконтроля студентов в экспериментальной группе зафиксировано меньшее количество заболеваний, по сравнению с контрольной группой, что подтверждает положительное влияние инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности на состояние здоровья студентов.

Выводы. Проведенное исследование показало, что систематически организованная физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья студентов. В конце эксперимента показатели уровня отношения к своему здоровью и показатели уровня состояния здоровья в экспериментальной группе студентов имели в большей степени положительную динамику и позволили выявить достоверные различия по t-критерию Стьюдента ($p > 0,05$) по сравнению с контрольной группой студентов. Это подтверждает результативность экспериментальной программы для осознания обучающимися роли и

значения физкультурно-оздоровительной деятельности для сохранения и укрепления своего здоровья.

Библиографический список:

1. Березовская, Р. А. Исследования отношения к здоровью: Современное состояние проблемы в отечественной психологии [Текст] / Р. А. Березовская // Вестник Санкт-Петербургского университета – 2011. – Сер.12. – Вып.1 – С. 221-226.

2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный источник] – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/>

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный источник] – Режим доступа: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>

4. Петрухина, С. Р. Особенности ценностных ориентаций студентов различных профилей профессиональной подготовки [Текст] / С. Р. Петрухина // Психолог. – 2017. – № 4. – С. 10.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный источник] – Режим доступа: <http://council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf> (Дата обращения: 28.03. 2020)

6. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения [Текст] / Н. В. Третьякова // Екатеринбург. – 2011. – 138 с.

7. Шкитырь, О.Н. Применение интерактивных форм обучения как условие активизации теоретических знаний студентов по «Элективным дисциплинам физической культуры и спорту» [Текст] / О.Н. Шкитырь, Г.А. Гуторова, С.А. Дайнеко // В сборнике: Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие» Материалы Международных научных конференций – 2019. – С. 186-189.

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Татаринцева И.А., irinata2012@gmail.com, ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Осташенок Н.В., ostax1963@icloud.com, ФГБОУ ВО «ВГУ»

Хорошилова Н.Г., horosh2020@mail.ru, ФГБОУ ВО «ВГУ»

Россия, Воронеж

Аннотация: в современном обществе физическая культура и спорт занимают главное место в формировании личности студенческой молодежи. Очень важна и актуальна проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья. Можно с уверенностью говорить, что достаточно важную роль занимает развитие мотиваций к занятию физической культуры и спортом. В данной статье кратко рассмотрена проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой в ВУЗах. Проведено исследование, в рамках анкетирования, по вопросам отношения студенток к занятиям физической культурой, также приведена классификация мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивной деятельности. Результаты исследования показали, что основанием к занятиям физической культурой, являются такие показатели, как улучшение здоровья, привлекательный вид и хорошее настроение. В свою очередь, отсутствие свободного времени и необходимых условий, однотипная программа занятий, явились причиной безразличия к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: мотивация, студенты, физическая культура и спорт.

PROBLEMS OF MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY

*Tatarintseva I.A., irinatata2012@gmail.com of the "VGIK"
Ostashenok N.V, ostax1963@icloud.com, of the "VSU"
Khoroshilova N.G., horosh2020@mail.ru, of the "VSU"
Russia, Voronezh*

Abstract: in modern society, physical culture and sport occupy the main place in the formation of the personality of students. The problem of forming a healthy lifestyle and promoting health is very important and urgent. It is safe to say that the development of motivation to engage in physical culture and sports plays an important role. This article briefly discusses the problem of motivating students to engage in physical culture in Universities. A survey was conducted on the attitude of female students to physical culture, as well as a classification of motives that encourage physical culture and sports activities. The results of the study showed that the basis for physical training is such indicators as improved health, attractive appearance and good mood. In turn, the lack of free time and necessary conditions, the same type of training program, were the cause of indifference to physical education.

Keywords: motivation, students, physical culture and sport.

В наши дни, учащиеся высших учебных заведений буквально «тонут» в непрекращающемся потоке информации. В связи с чем, все большее время они проводят в малоподвижном состоянии – сидя за компьютером, в библиотеке, на занятиях. Кроме того, все меньше времени у них остается на занятия различными физическими упражнениями. Так же наблюдается падение интереса к занятиям физической культурой в традиционных формах, мало учитывающих потребности и мотивы студенческой молодежи. И хотя популярность набирают различные занятия «в зале», большинство студентов не могут позволить себе еще и услуги высококвалифицированных тренеров, занимаясь самостоятельно. Все это становится причинами развития различных заболеваний.

Это приводит к проблеме формирования правильного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.

Однако образ жизни студенту невозможно навязать извне. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, можно разработать эффективную систему форм и методов развития мотивации к физической культуре и спорту у студентов.

Для исследования отношения к занятиям физической культурой было проведено анкетирование студенток 1 и 2 курсов. (таблица 1). Одни из основных причин занятия физической культурой, это улучшение здоровья (13,2 и 75.8%), привлекательный внешний вид (более 70%) и хорошее настроение (около 50%). Но это далеко не полный перечень, который объединяется одной общей чертой – личной мотивацией.

Таким образом, основа формирования правильного отношения – формирование правильной мотивации к физической активности.

Есть множество классификаций мотивов для занятий физической культурой. К примеру, А. Н. Николаев [3] выделяет шесть основных групп мотивов, побуждающих к занятию физическими упражнениями:

1. высокий результат спортивной деятельности;
2. удовольствие от занятий;
3. саморазвитие, улучшение здоровья;

4. удовольствие от встреч и общения с единомышленниками;
5. возможность получения различных поощрений, поездок, льгот и т. д.
6. «Я занимаюсь, потому что это так необходимо».

Таблица 1.

Анкета мотивация студенток к занятиям физической культурой

№ П/П	Утверждение	Не согласен, %	Частично согласен, %	Полностью согласен, %
1	Занятия физической культурой укрепляют мое здоровье	13,2	75,8	11
2	Посещаю занятия, чтобы получить оценку	11	33	56
3	Всегда нахожу время на дополнительные занятия физической культурой	41,8	37,4	20,8
4	Я занимаюсь, потому что это модно и престижно	33	28,6	38,4
5	Занятия физическими упражнениями улучшают мое настроение и самочувствие	13,2	30,8	44
6	Общение с друзьями во время занятий упражнениями доставляет мне большое удовольствие	17,6	30,8	48,4
7	Мне нравится, что в занятиях есть элемент соперничества	44	30,8	25,2
8	Занимаюсь, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	6,6	17,6	75,8

Эта классификация иллюстрирует ситуацию с наличием какой-либо мотивации. А что делать при отсутствии даже минимального мотива? Если взять за основу эту классификацию, можно сделать вывод, что для формирования мотивации к занятиям физической культурой или необходимо, в первую очередь, создать личный интерес, определенную потребность в физическом самосовершенствовании.

Какие же причины вызывают отсутствие интереса? Согласно данным анкетирования, наиболее распространённые это конечно отсутствие свободного времени для занятий (41,8%) и отсутствие необходимых условий. Кроме того, большинству обучающихся не интересна не меняющаяся программа занятий. А наибольшее количество студенток двух курсов отметили главной причиной посещения занятий физической культуры в ВУЗе - желание получить зачет без лишних проблем (более 50%).

Как с этим бороться? Есть несколько основных видов повышения мотивации, предлагаемые многими психологами [4]. Но наиболее приближенной к реальности является система, предложенная Беляничевой В.В. в своей статье [1]. Она ставит следующие задачи на пути к достижению мотивации:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Усвоение практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Овладение системой практических умений и навыков.

5. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности.

Кроме того, существует ряд разнообразных методик. Л.И. Лебедкина [2] для повышения мотивации предлагает методику проведения после учебы самостоятельных занятий студентов. Суть методики в том, что после определения физической подготовки на данный момент, студентам дается комплекс упражнений для самостоятельной работы, а раз в два месяца осуществляется проверка.

Большую популярность набирают и нетрадиционные средства, состоящие в комбинировании на занятиях физической культурой различных видов активности, к примеру, включение в программу элементов пилатеса и стретчинга. К данному направлению можно отнести Старчекова М.М. [5] и его метод рейтинговой оценки для повышения мотивации.

Таким образом, формирование правильного отношения к физической культуре и спорту напрямую зависит от заинтересованности студента, его мотивации. Необходимо применение не только традиционных методов во время занятий физической культурой в вузе, для создания заинтересованности, а затем и вовлеченности. Учитывая выше приведенные классификации, причины и методики, можно сказать, что основной способ заинтересовать студента - мотивировать его через значимые для него результаты.

Библиографический список:

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. – С. 14-20.

2. Лебедкина, Л.И. Оздоровительная направленность занятий физической культурой студентов СурГПИ / Л.И. Лебедкина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. –2002. – С. 118-121.

3. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 30-й научной конференции. – 2003. – Вып. 7. – С. 55-58.

4. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для ин-тов физ. культ./ под ред. Т.Т. Дзамгарова. — Москва, Физкультура и спорт, 1979. — 143 с.

5. Старчев М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук./ М.М. Старчев. — Омск, 2005. — 165 с.

**ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЛИАЛА МОСКОВСКОГО
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ИСТИТУТА В Г. ВОЛЖСКОМ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Турсунова В.С., аспирант
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия
физической культуры»
Держинская Л.Б., к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия
физической культуры»
Прохорова И.В., к.п.н., доцент
Волгоградский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте РФ»
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье актуализируется проблема изучения отношения студентов к ведению здорового образа жизни. Авторами предпринята попытка оценить отношение студентов к ЗОЖ через призму ценностного отношения к собственному здоровью, осознания ключевой роли физической культуры в сохранении здоровья, а также через знание теоретических основ здорового образа жизни.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что для студентов, обучающихся в техническом вузе, второй курс обучения является самым трудоемким. Эмоциональную и умственную усталость они пытаются снять вредными привычками, пренебрегая двигательной активностью. Вместе с тем, у студентов сформировано в некоторой степени ценностное отношение к своему здоровью, а также знания ключевых аспектов здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты.

**ASSESSMENT OF THE ATTITUDE OF THE STUDENTS
OF THE BRANCH OF THE MOSCOW ENERGY INSTITUTE IN
VOLZHSKY
TO A HEALTHY LIFESTYLE**

*Tursunova V.S., PhD student Volgograd state physical education academy
Dzerzhinskaya L.B., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volgograd state physical education academy
Prokhorova I.V., PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Volgograd Institute of Management, Branch of RANEPА,
Russia, Volgograd*

Abstract. The article actualizes the problem of studying students' attitudes towards maintaining a healthy lifestyle. The authors made an attempt to assess the students' attitude to the healthy lifestyle through the prism of the value attitude to their own health, awareness of the key role of physical culture in maintaining health, and also through knowledge of the theoretical foundations of a healthy lifestyle.

The results of the survey indicate that for students studying at a technical university, the second course of study is the most time-consuming. They try to remove emotional and mental fatigue by bad habits, neglecting motor activity.

At the same time, students have formed to some extent a value attitude to their health, as well as knowledge of key aspects of a healthy lifestyle.

Key words: health, healthy lifestyle, students.

В настоящее время проблему здоровья студентов предлагается рассматривать, с одной стороны, как далеко не новую, а с другой, как проблему, которая вновь стала актуальной по причине изменившихся социально-экономических условий в России, обостривших эту проблему.

По данным отечественных ученых с каждым годом здоровье студенческой молодежи ухудшается. Положительная разница между численностью студентов, входящих в основную медицинскую группу для занятий физической культурой, и количеством студентов, составляющих подготовительную и специальную медицинские группы – уменьшается [2, 3, 4]. Во многом это связано с непониманием, со стороны студентов, того факта, что забота о здоровье начинается с осознанного отношения к нему, с понимания его ценности и принятия этого обстоятельства, как должного [1, 5, 7].

Согласно ФГОС ВО 3++ одной из универсальных компетенции, которой должен владеть выпускник вуза, является способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [6].

Сохранить здоровье в период получения высшего образования призвана физическая культура, которая реализуется в вузах в двух дисциплинах:

- «Физическая культура и спорт» в объеме 2 ЗЕ, которая представляет собой теоретический курс и призвана сформировать у студентов понимание необходимости постоянных занятий физической культурой;
- «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в объеме 328 академических часов, направленные на формирование у студентов необходимого арсенала двигательных умений и навыков, способного обеспечить реализацию оздоровительно-рекреационных и профессионально-прикладных задач.

Таким образом, вся система общего образования и высшее образование, в частности, направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, которое достигается, в первую очередь, ведением здорового образа жизни.

Целью нашего исследования явилось выявление отношения студентов к здоровому образу жизни.

Для достижения поставленной цели нами было проведено анкетирование. Разработанная анкета содержала 27 вопросов, из которых 7 вопросов были открытого типа и 20 вопросов - закрытого типа.

В анкетировании приняло участие 234 студента I-III курсов (47 девушек и 187 юношей), обучающихся в филиале Московского энергетического института в г. Волжском.

Условно все вопросы, представленные в анкете, можно было разделить на 3 группы: знания о здоровом образе жизни, здоровье как основная ценность человека и физическая активность как ключевой компонент здорового образа жизни (ЗОЖ).

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что ко второму году обучения значительно снижается количество студентов, соблюдающих суточный режим, совершающих регулярные прогулки на свежем воздухе, но существенно возрастает количество тех, кто имеет различные вредные привычки (рис. 1). Данный факт объясняется, по нашему мнению тем, что на втором году обучения в техническом вузе в учебном плане появляется большое число профильных дисциплин, требующих больших временных затрат. В свою очередь физическое и эмоциональное утомление студенты компенсируют такими вредными привычками как курение (34 %), алкоголь (17%), употребление блюд быстрого питания (фастфуд) (31 %) и т.д.

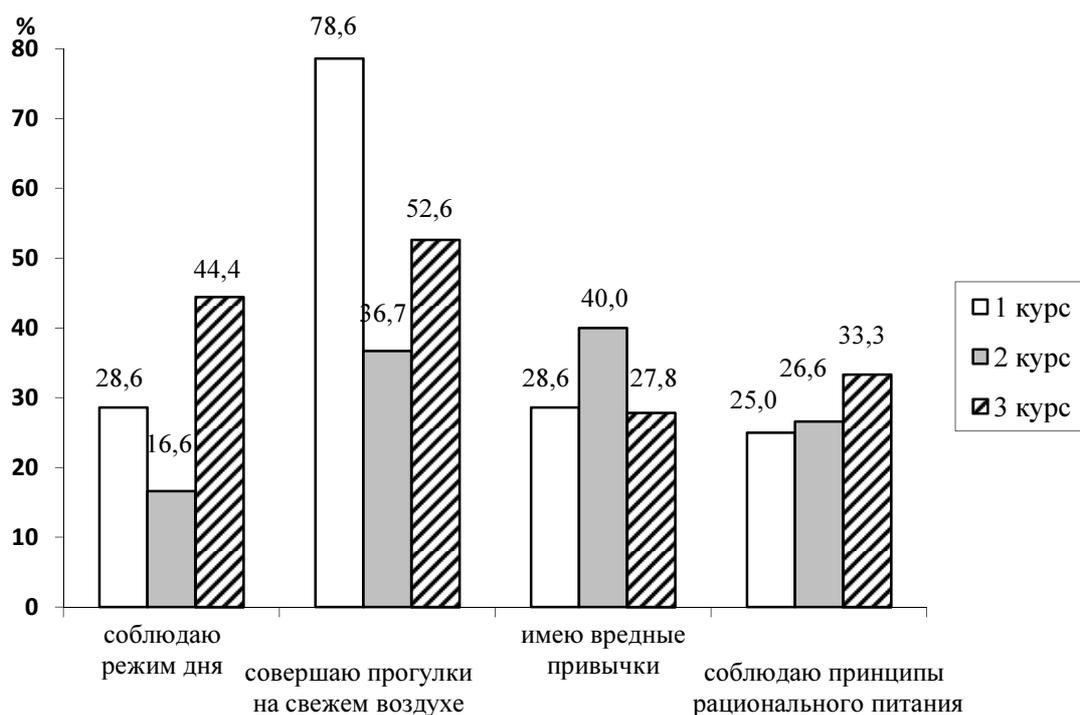


Рис. 1. Субъективная оценка студентами соблюдения различных компонентов ЗОЖ

Кроме отмеченного выше, следует указать, что 100 % респондентов I курса и 50% респондентов II курса ответили отрицательно на вопрос «Знаете ли Вы определение понятия рациональное питание?». Аналогичная картина выявлена нами при изучении ответов студентов на вопросы «Здоровый образ жизни – это...?» и «Какие компоненты составляют ЗОЖ?». 92 % опрошенных продемонстрировали незнание сути здорового образа жизни и разницы между компонентами ЗОЖ и собственно понятием ЗОЖ. Полученные нами результаты в какой-то степени объясняют представленную выше картину. Логично, что отсутствие знаний привело к несформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Вместе с тем, следует отметить, что в среднем 74 % студентов предпринимают определенные меры по улучшению своего физического состояния и в большинстве случаев это предполагает занятие спортом.

Таким образом, мы пришли к заключению, что даже при отсутствии необходимых знаний по ведению здорового образа жизни, большая масса студентов, неосознанно выбирает верное направление.

Вторая группа вопросов анкеты была посвящена изучению отношения студентов к физической активности как к ключевому компоненту ЗОЖ. В этой связи в вопросах была учтена возможность посещать студентами не только урочные, но и внеурочные формы занятий.

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что в среднем по всем трем курсам, 84 % студентам нравится посещать академические занятия по физической культуре в вузе и 70 % из них делают это регулярно. Данный ответ с их стороны, в большинстве случаев, был мотивирован наличием компетентного преподавателя и разнообразной программой занятий.

В тоже время, прослеживается отрицательная динамика положительных ответов от курса к курсу, при ответе на такие вопросы, как «Насколько ценно для Вас

физическое воспитание в вузе?», «Нужен ли, по Вашему мнению, данный предмет в высших учебных заведениях?» (рис. 2).

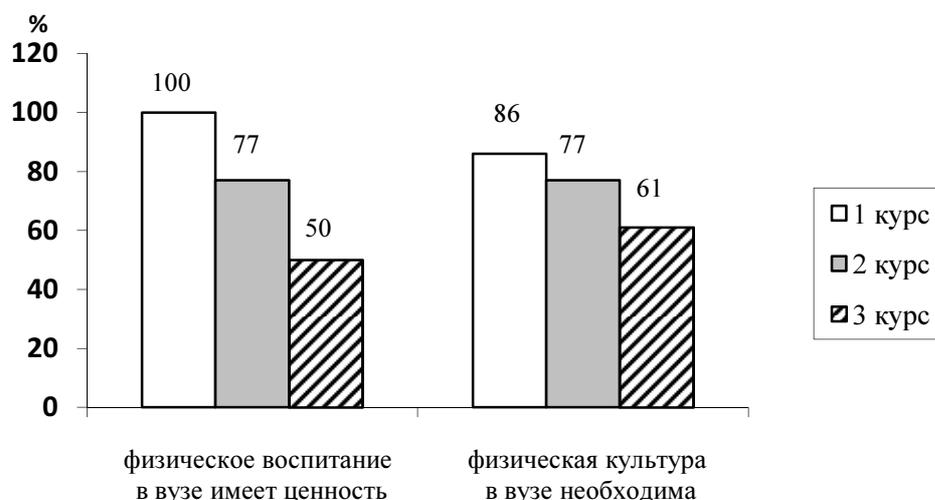


Рис. 2. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе

Обращает на себя внимание следующее: 74 % студентов считают возможным улучшить свое физическое состояние посредством занятий спортом и в тоже время менее 50% студентов III курса не признают процесс физического воспитания в вузе ценным! Логично предположить, что причиной данного феномена является низкое качество преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Анализируя ответы респондентов на третью группу вопросов, посвященных здоровью как основной ценности человека, нами выявлено, что на III курсе наблюдается наибольшее количество студентов, которые считают важным заниматься своим здоровьем и в то же время, знают, что включает в себя это понятие. Так, знали правильное определение здоровью 30 % студентов I курса, 50 % студентов II курса и 70 % студентов III курса (рис. 3).

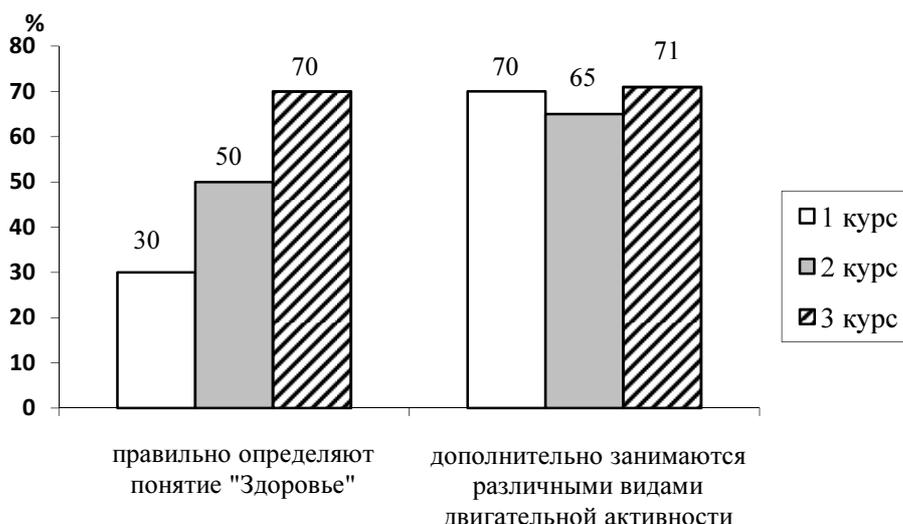


Рис. 3. Отношение студентов к здоровью как основной ценности человека

Статистика показывает, что примерно равное количество студентов на каждом из трех курсов, эпизодически, в свободное от учебы время, дополнительно занимаются различными видами двигательной активности. Так, посещают групповые занятия в фитнес центрах или в спортивных секциях 70 % первокурсников, 65 % студентов II курса и 71 % студентов III курса. Однако, только 23 % опрошенных студентов осознают значение и роль закаливания в укреплении здоровья, повышении резистентности организма.

Таким образом, данные анкетного опроса позволяют заключить, что студенты филиала Московского энергетического института в г. Волжском имеют достаточно слабые теоретические знания о здоровом образе жизни, что приводит их к путанице при попытке его соблюдения. Особенно ярко эта картина проявляется в ответах студентов II курса: 50 % из них знают, что включает в себя понятие «Здоровье», в тоже время 40 % имеют вредные привычки, ухудшающие здоровье; 74 % второкурсников пытаются укреплять свое здоровье посредством двигательной активности и одновременно с эти более 80 % нарушают суточный режим, более 60 % не бывают не свежем воздухе и не соблюдают принципы рационального питания.

Подводя общие итоги, следует отметить, что выявленная нами картина отношения студентов филиала Московского энергетического института в г. Волжском к здоровому образу жизни, не отличается в целом от аналогичных исследований, проведенных в различных вузах страны и подчеркивает необходимость поиска современных путей формирования здорового образа жизни у студентов вузов.

Библиографический список:

1. Багрецов, С.Ф. Оценка отношения студентов университета к здоровому образу жизни // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» - URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017035634> (дата обращения 01.04.2020).

2. Держинская, Л.Б. Анализ состояния здоровья студентов филиала Московского энергетического института в г. Волжском / Л.Б. Держинская, В.С. Турсунова // Форум. Серия: Актуальные проблемы науки и практики современного общества. –2020. – № 2 (19). - С. 120-123.

3. Кобыляцкая, И.А. Состояние здоровья студенческой молодёжи / И.А. Кобыляцкая, А.С. Осыкина, Е.Ю. Шкатова // Успехи современного естествознания. – 2015. - № 5. – С. 74-75.

4. Меерманова, И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197.

5. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дисс ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н.А. Мелешкова. – Кемерово: КГУ, 2005. - 215 с.

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г. № 143 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника» - URL: <https://base.garant.ru/71906358/> (дата обращения 01.04.2020).

7. Урусов, Г.К. Физическое воспитание как фактор развития личности и формирования здорового образа жизни / Г.К. Урусов, М.И. Черных // Вестник КемГУКИ. – 2019. - № 48. – С. 195-200.

ФИТНЕС И РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Кошелева Т.В., Филимонова О.С., Казинская Л.Б.
ol.fi74@mail.ru
Саратовский государственный технический университет
имени Ю.А. Гагарина
Россия, Саратов*

Аннотация: Для увеличения показателей физического воспитания, необходимо реализовывать регулярные занятия спортом. Такие занятия являются мотивацией к саморазвитию. В работе представлено исследование методики использования элементов фитнеса и ритмической гимнастики с целью улучшения качества учебного процесса на занятиях физической культурой. Среди основных задач данного направления является развитие и совершенствование двигательной активности (независимо от физической подготовки студентов), а также формирование познавательных интересов к процессу освоения программы подготовки. Средства физического воспитания, используемые для достижения максимального результата на занятиях, зависят от правильно подобранного вида упражнений. Оценка уровня развития физических качеств проводилась по результату теста определенного круга лиц. Главным критерием для анализа исследования было наблюдение за тестируемыми в процессе выполнения упражнений и правильная техника их выполнения.

Ключевые слова: методы физической культуры ритмическая гимнастика, средства физической культуры, фитнес.

FITNESS AND RHYTHMIC GYMNASTICS AS A BASIS PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

*Kosheleva T. V. , Filimonova O. S., Kazinskaya L. B.
ol.fi74@mail.ru
Saratov state technical University Yuri Gagarin
Russia, Saratov*

Abstract: To increase the indicators of physical education, it is necessary to implement regular sports. Such classes are a motivation for self-development. The paper presents a study of the method of using elements of fitness and rhythmic gymnastics in order to improve the quality of the educational process in physical education classes. Among the main tasks of this direction is the development and improvement of motor activity (regardless of the physical training of students), as well as the formation of cognitive interests in the process of mastering the training program. The means of physical education used to achieve maximum results in the classroom depend on the correct type of exercise. Assessment of the level of development of physical qualities was conducted on the test result certain circle of people. the Main criterion for the analysis of the study was to observe the test in progress exercises and correct technique of their execution.

Keywords: methods of physical culture rhythmic gymnastics, means of physical culture, fitness.

Возраст студентов 1 – 3 курсов высшего учебного заведения является периодом становления основных физических характеристик организма. Поиск новых форм,

средств и методов оздоровительной направленности обусловлен недостаточной эффективностью и привлекательностью занятий физической культурой.

С целью выявления причин отсутствия интереса студентов к занятиям физической культурой преподавателями кафедры ФКС СГТУ имени Гагарина Ю.А. был проведен опрос 40 студентов имеющих пропуски на занятиях физической культурой. Среди наиболее часто встречаемых причин отсутствия интереса к занятиям физической культурой были названы:

1) не соответствие между объективными возможностями студентов заниматься физическими упражнениями и их реальной вовлеченностью в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность (21%);

2) процесс занятий связанный с выполнением единых программ по физическому воспитанию, ориентирован на формирование одинакового стиля здорового образа жизни (10%).

Многочисленными исследованиями установлено, что одним из наиболее привлекательных видов физических упражнений, особенно для девушек, являются занятия фитнесом и ритмической гимнастикой. В процессе таких занятий студенты реализуют все свои потребности в не только двигательной активности, но и в формировании красивой фигуры, что немаловажно, повышают общую физическую работоспособность организма, развивают гибкость и пластичность движений.

Не секрет, что отсутствие оптимальной физической нагрузки негативно сказывается на освоении учебного материала. Занимаясь физкультурно-спортивной деятельностью, учащиеся мотивируют себя на достижения наивысшего результата, как в избранном виде двигательной активности, так и в интеллектуальной деятельности.

Недостаток физической нагрузки у студентов наносит ущерб их здоровью, и лишает их полноценного развития.

Фитнес – это образ жизни позволяющий укреплять и сохранять здоровье, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму. Он позволяет жить полноценно, быть свободным от потенциальных факторов риска. С помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности: он включает и занятия в тренажерном зале, аэробику и правильное питание[4].

Ритмическая гимнастика и фитнес решают не только задачи оздоровления, но и задачи большого спорта. Что касается и «силового компонента» фитнес – тренинга, очевидно, что он справляется с решением задач по развитию мышечного корсета и развитию силы. Это является основным фактором для подготовки спортсменов.

Особенности методики ритмической гимнастики и фитнеса позволяют использовать упражнения с лечебно-оздоровительной, прикладной и спортивной направленностью. Наиболее важными задачами из этих видов гимнастики являются: развитие силовых качеств и координационных способностей, формируемых с помощью неоднократных повторений упражнений танцевального и атлетического характера.

В основе направления подготовки лежит развитие двигательных способностей, гибкость, координация движений, сила, выносливость, скорость выполнения задач. Также содержит в себе медицинский подход, который улучшает психическое состояние студента, развивает чувство ритма, музыкальность и пластичность. Методика применения ритмической гимнастики и фитнеса способствует формированию физических качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов. По мере уровня развития оздоровительных технологий и освоения новых знаний, умений и навыков человека, фитнес образует культуру, которая представляет собой единое целое и обеспечивает рациональное использование ресурсов организма.

Применение основ методики ритмической гимнастики и фитнеса в учебном процессе имеет ряд преимуществ:

1) Большое количество разнонаправленных движений позволяет разносторонне воздействовать на различные функции организма, как двигательные, так и физиологические.

2) Возможность избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, развивать подвижность суставов, совершенствовать функции дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма, оказывать влияние на обменные процессы и вестибулярный аппарат.

3) Возможность точно дозировать нагрузку и контролировать педагогический процесс. Изменять и дополнять нагрузку, увеличивать или уменьшать темп, количество повторений, изменения последовательности выполнения упражнений и амплитуду движений в зависимости от степени подготовленности занимающихся.[3]

4) Использование одних и тех же движений в разнохарактерных упражнениях с помощью различных приемов.

5) Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание студентов.

6) Возможность применения стилизованных композиций на спортивных и культурно массовых мероприятиях.

Особенность метода заключается в использовании музыкального сопровождения с заданным ритмом. В Техническом университете города Саратова, применяя на практике методы ритмической гимнастики, во время занятий по учебной программе физической культуры, преподаватели отметили, что с помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности, улучшается общее самочувствие и эмоциональный фон занимающихся. В зависимости от выбора применяемых средств занятия могут носить атлетический, танцевальный, психорегулирующий, смешанный характер.

На занятиях со студентами помимо танцевальных разновидностей аэробики, используются направления, в которых применяют всевозможное оборудование: гантели, гимнастические палки, мячи, скакалки и тренажеры на разные группы мышц. Все эти направления с оборудованием, инвентарем и на тренажерах, разнообразят занятия, привлекая большее количество учащейся молодежи к занятиям физической культурой в процессе обучения. Ещё одна применяемая на занятиях методика – это стретчинг, пилатес и фитбол.

С целью оценки физического состояния и эффективности применяемых комплексов на занятиях физической культуры в процессе учебного дня было проведено исследование, которое проводилось в первом семестре, с группой девушек основной группы здоровья в составе 25 человек. Доля занятий ритмической гимнастикой и фитнесом в октябре составляла – 30%, в ноябре – декабре – 70%. Участники экспериментальной группы сдавали контрольные испытания 3 раза за учебный год (октябрь, ноябрь, декабрь). Девушки сдавали следующие контрольные испытания: поднятие/опускание туловища, упражнение на гибкость, упражнение на гимнастической скакалке, упражнения на координацию, пробу Летунова.

Правила выполнения упражнений.

1) поднятие/опускание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение (И.П.) лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой., пальцы сцеплены в замок, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Упражнение выполняется максимальным количеством повторениями туловища за две минуты. Засчитывается количество правильно выполняемых поднятий туловища.

2) упражнение на гибкость.

И.П. – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. Выполняя два предварительных

наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне необходимо максимально наклониться и зафиксировать касание на измерительной линейке, в течение 2 сек. Измерения оцениваются в сантиметрах.

3) упражнение на гимнастической скакалке.

Тестируемый выполняет прыжки через скакалку на двух ногах без промежуточного подскока, в течение 1 минуты. Оцениваются прыжки без ошибок.

4) упражнения на координацию. Каждый месяц давались новые упражнения на контрольные испытания одинаковой сложности. Оценивалось время на освоение упражнения.

Примерные упражнения:

И.П.- стойка ноги врозь, руки вперед. Прыжком ноги вместе, руки в стороны. Повторить без ошибок 10 раз.

И.П. основная стойка руки вперед. Выполнять разноименные вращения прямыми руками.

5) проба Летунова.[6]

Измерения по пробе Летунова проводились в начале исследования, а далее в конце эксперимента. Результаты теста представлены в таблицах.

Таблица 1. Оценка физических качеств: силы, гибкости, выносливости.

Месяц/контрольные испытания	Поднимание туловища	Упражнение на гибкость	Упражнения на гимнастической скакалке
октябрь	Min 20 max 30 раз	Min от – 10см до max +15 см	5 чел. без ошибок, 20 чел. с 1 – 3 ошибками
ноябрь	Min 30 max 40 раз	Min от – 7 см до max +15 см	5 чел. с ошибками, 20 без ошибок
декабрь	Min 35 max 50 раз	Min от -5 см.до max + 18 см	25 чел. без ошибок

Таблица 2. Оценка координационных способностей.

Месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Время освоения	2 – 3 занятия	1 занятие	Во время занятий

Во время проведения пробы Летунова у испытуемых на начальном этапе было выявлено, что восстановление ЧСС (Частота сердечных сокращений) до исходного уровня 70 – 80 ударов в минуту и АД (Артериальное давление) 120/80 мм рт. ст. произошло в течение 6 – 7 минут после нагрузки.

Следующий этап исследования, проведенный в конце эксперимента, показал, что ЧСС и АД нормализовались на 3 – 4 минуте после нагрузки

Среди занимающихся девушек также был проведен опрос, в результате которого было отмечено ощущение улучшения общего физического состояния, повышение мышечного тонуса, прилив энергии, снижение утомляемости, повышение выносливости и работоспособности, хорошее настроение.

На основании полученных данных и результатов исследования можно сделать вывод о том, что девушки, которые занимаются фитнесом, не только более адаптированы к физическим нагрузкам, скоростной работе и работе на выносливость, но и развивают силу, гибкость, подвижность суставов. Из этого следует, что ритмическая гимнастика и фитнес способствуют улучшению базовых составляющих

человеческого здоровья, являются одним из наиболее эффективных средств гармонического развития учащихся студентов ВУЗа.

Проведение занятий по методике ритмической гимнастики и фитнеса привлекло внимание других групп студенческой молодежи, параллельно занимающихся физической культурой. В результате чего, круг занимающихся студентов по экспериментальной программе был расширен, что доказывает наличие интереса к данному виду занятий. Помимо развития физических качеств учащихся привлекает возможность публичного выступления с целью самовыражения.

Значимость проведенного исследования заключается не только в улучшения физических показателей у студентов, но и развития творческого потенциала у педагогов физической культуры. Результаты исследования способствуют разработке новых методик проведения занятий физической культурой, создания комплексов упражнений адаптированных для студентов различных по уровню физической подготовки и состоянию здоровья.

Библиографический список:

1. Аэробика содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С.Крючек // Москва: Terra-спорт. – 2011. – С. 64.

2. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Н.В. Бордовская, Л.А. Даринская, С.Н. Костромина, и др.; Под ред. Н.В. Бордовской. // КноРус – 2013. – 3-е изд. – С. 431.

3 Мостовая, Т.Н. Физическая культура в становлении и развитии личности / Т.Н. Мостовая, А.Е. Данилочкин, И.А. Лобынцев // Наука 2000. – 2017. – . – Т. 2, № 13. – С. 193-197

4. Платонова, В.А. Развитие организма и личности под воздействием современного фитнес – комплекса / В.А. Платонова // Научно-Технический Вестник Санкт-Петербургского Государственного Института Точной Механики и Оптики (Технического Университета). – 2003. – № 7. – С. 196-206

5. Содержание // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф., 7 марта 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т ; ред. С. В. Гурьев. - Екатеринбург : РГППУ, 2013. - С. 4-16.

6. Спортивная медицина : практикум / А. Н. Герасевич ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – 169 с.

7. Физическая культура: типовая учебная программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ

*Щетинина С.Ю., доктор педагогических наук, доцент,
Shetina65@mail.ru,
Тихоокеанский государственный университет,
Россия. Хабаровск*

Аннотация. В настоящее время в образовательных организациях высшего образования существенная роль отводится здоровьесберегающим технологиям. Статья посвящена опыту реализации здоровьесберегающих технологий для студентов и сотрудников университета, включающих медицинское обеспечение, пропаганду здорового образа жизни, спортивную и физкультурно-оздоровительную работу.

Ключевые слова: вуз, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт.

IMPLEMENTATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN THE UNIVERSITY

*Schetinina S. Yu., the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,
Pacific National University, Russia, Khabarovsk,*

Abstract. Nowadays a significant role is given to health saving technologies in higher education educational organizations. The article is devoted to the experience of implementing health saving technologies for students and university staff, including medical support, promotion of a healthy lifestyle, sports and physical fitness work.

Keywords: university, health saving technologies, physical culture and sport.

ВВЕДЕНИЕ. Существенная роль в настоящее время отводится здоровьесберегающим технологиям в высшей школе. Под здоровьесберегающими технологиями в образовательных организациях высшего образования понимают систему, создающую условия для сохранения и укрепления здоровья студентов и сотрудников вуза. Все здоровьесберегающие технологии в вузе можно отнести к группе гуманитарных [1, 2].

В этой связи в статье представлены некоторые аспекты реализации здоровьесберегающих технологий для студентов и сотрудников вуза на примере Тихоокеанского государственного университета (далее – ТОГУ). В исследовании использованы данные структурных подразделений ТОГУ, а также ежегодных отчётов о результатах самообследования университета.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ТОГУ реализуются различные здоровьесберегающие технологии для обучающихся и сотрудников университета. Созданы условия и возможности для оздоровления обучающихся и сотрудников университета.

На территории студенческого кампуса функционируют студенческая поликлиника и студенческий терапевтический санаторий-профилакторий.

В студенческом терапевтическом санатории-профилактории возможно пройти оздоровление в следующих кабинетах: физиотерапевтическом (электрофорез, диадинамические токи, ультразвук, УВЧ и др. процедуры); ингаляционном; кислородотерапии; аэроионотерапии (лечение отрицательными ионами); ЛФК и массажа; ароматерапии; парафинотерапии; водолечения (лечебная ванна, лечебные души: нисходящий, восходящий, Шарко, циркулярный); фитобаре (богатый ассортимент лечебных чаев). В стоимость путевки входит: проживание, двухразовое питание в кафе «Фламинго», комплекс процедур в соответствии с назначением врача. Для студентов очного отделения, обучающихся на бюджете, 1 раз в семестр путёвки выдаются бесплатно. За 2019 г. в студенческий терапевтический санаторий-профилакторий ТОГУ приобретено обучающимися 750 путёвок.

В здании университета с 9:00 до 16:00 работает медицинский кабинет, оснащенный медикаментами и приборами, для оказания экстренной помощи.

На территории кампуса университета расположен бассейн. Все обучающиеся в рамках учебного плана посещают обязательные занятия по физической культуре и спорту в бассейне. Также студенты, желающие дополнительно посещать бассейн в свободное время, и сотрудники университета могут приобрести абонемент. Для членов профсоюзов стоимость абонемента частично оплачивается за счёт профсоюза. В 2019 г. было реализовано 40 абонементов в бассейн студентам.

В университете работает Психологический центр, который проводит работу по индивидуальному психологическому консультированию студентов и преподавателей,

тренинги для работников ТОГУ по профилактике профессионального выгорания и др.

В учебных корпусах ТОГУ работают 6 столовых и 9 буфетов с общим числом в 1200 посадочных мест, которые регулярно проверяет постоянно действующая в университете комиссия.

Общественными организациями и органами студенческого самоуправления в университете реализуется программа «Мы выбираем здоровье!», целью которой является пропаганда здорового образа жизни и спорта. В рамках программы в течение года реализуются мероприятия: донорская акция «Река жизни» (централизованный выезд обучающихся от ТОГУ на станцию переливания крови, 4 раза в год, в мероприятии принимают участие до 500 обучающихся ежегодно); экспресс-тест на ВИЧ (проводится 2 раза в год центром «Антиспид», в мероприятии принимают участие до 150 обучающихся); «Неделя здоровья» – комплекс мероприятий, включающий «витаминизацию» обучающихся, комплексное обследование оздоровительным центром и др. В 2019 г. в централизованной сдаче донорской крови приняли участие 350 человек, 100 человек прошли ВИЧ-тестирование центра «Антиспид».

В ТОГУ ведётся большая спортивная и физкультурно-оздоровительная работа. Организацией спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в университете занимается отдел физического воспитания и спорта при активном содействии Хабаровской региональной молодежной общественной организации «Студенческий спортивный клуб «Политехник»» и кафедр «Физическая культура и спорт» и «Физическое воспитание и спорт».

По итогам годового статистического отчета 1-ФК за 2019 г. к систематическим занятиям физической культурой и спортом в университете привлечено 64 % студенческой молодежи и 13 % сотрудников вуза.

В 2019 г. университет продолжил работу по тестированию нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в котором приняли участие 149 студентов и 17 сотрудников университета, из них сдали нормативы на знаки отличия: студенты: на золотые знаки – 32 человека, на серебряные – 4 человека; сотрудники: на золотые знаки – 16 человек, на серебряные – 1 человек. В 2019 г. команда студентов ТОГУ (4 девушки и 4 юношей) представляла Хабаровский край на финале фестиваля ГТО среди студентов образовательных организаций высшего образования в г. Челябинске.

В 2019 г. студенческие спортивные сборные стабильно выступили на соревнованиях VIII Краевой Универсиады вузов Хабаровского края и ЕАО в 24 видах утвержденной программы, заняв III общекомандное место в комплексном зачете.

12 сборных команд университета приняли участие в чемпионатах и первенствах Дальневосточного федерального округа и Хабаровского края, заняв при этом 8 первых мест в командном зачете и 14 первых мест в личном зачете.

Массовый студенческий спорт в университете представлен пятью комплексными спартакиадами с общим числом 44 видов физкультурных программ и 660 участниками (Комплексная спартакиада «Первокурсник-2019», Комплексная спартакиада «Университетская весна-2019», Комплексная спартакиада среди проживающих в общежитиях Студгородка, Комплексная спартакиада памяти Героя Советского союза Евгения Дикопольцева, Комплексная спартакиада памяти первого ректора университета Даниловского М.П.) и Клубным Чемпионатом Ассоциации студенческих спортивных клубов, включающим 9 видов, в соревнованиях которого приняли участие 320 студентов, в основном уровня школьной подготовки по физической культуре.

Физкультурно-оздоровительная работа университета в 2019 г. отмечена наградами различного достоинства, среди них: премия мэра г. Хабаровска «За лучшую

организацию физической культуры и массового спорта среди высших учебных заведений г. Хабаровска»; грамоты, благодарности: мэра города Хабаровска, губернатора Хабаровского края, Хабаровской городской думы, начальника Управления по физической культуре и спорту Администрации города Хабаровска, которыми отмечены 16 активистов спорта из числа сотрудников.

В 2019 г. продолжали активно развиваться общественные спортивные объединения: студенческий спортивный клуб «Политехник», радиоклуб «Диапазон», спортивно-технический клуб «Лидер», туристический клуб «Горизонт», региональный детско-юношеский спортивно-технический центр «Политехник».

Студенческий спортивный клуб «Политехник» стал лидером среди дальневосточных студенческих спортивных клубов и вошел в двадцатку спортивных клубов России из 380 студенческих коллективов вузов страны. Стал 5-м в рейтинге спортклубов по версии Ассоциации студенческих спортивных клубов России по реализации проекта «Клубный чемпионат АССК России» по итогам 2019 г. По данным совета клуба «Политехник» в его рядах на 01.01.2020 г. числится 1 160 человек.

Начиная с 2007 г. сотрудники ТОГУ при поддержке отдела физического воспитания и спорта и профкома работников ТОГУ принимают участие в ежегодных (летний и зимний) краевых физкультурно-спортивных фестивалях «Азарт! Здоровье! Отдых!».

С 2009 г. в ТОГУ организованы и проходят на систематической основе занятия по фитнесу для сотрудниц университета.

С 2017 г. в университете развивается новое направление – организованы группы начальной подготовки по обучению основам различных видов спорта для школьников и подростков г. Хабаровска.

В ТОГУ реализуются грантовые проекты в области физической культуры, здорового образа жизни и пропаганды спорта.

Сотрудникам университета, являющимся членами профсоюза, профкомом ТОГУ выделяются путёвки для санаторно-курортного лечения в санаториях Дальнего Востока и Крыма с 20 %-ной скидкой. Также выделяется материальная помощь для частичного возмещения расходов на отдых детей сотрудников в санаториях и лагерях. За пять лет размер этой помощи вырос в 2,3 раза.

Таким образом, в ТОГУ накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающих технологий для студентов и сотрудников университета и имеется значительный потенциал для их совершенствования. Результативность реализации здоровьесберегающих технологий в вузе во многом зависит от эффективного взаимодействия и координации всех структур, осуществляющих эту работу.

Библиографический список:

1. Щетинина, С.Ю. Здоровьесберегающая функция гуманитарных технологий в образовании / С.Ю. Щетинина // Вестник Университета Российской академии образования. – 2010. – № 1 (49). – С. 135–138.

2. Щетинина, С.Ю. Интегрированная воспитывающая физкультурно-спортивная среда: монография / С.Ю. Щетинина. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2016. – 380 с.

Научное издание

**Материалы II Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции**

***АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО И АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ***

Кафедра теории и методики физического воспитания

*Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-
практической конференции. Том 1 / под общей ред. Максимовой С.Ю.,
Финогеновой Н.В.*