

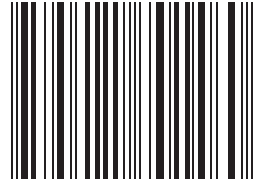


# ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ

Региональная научно-практическая конференция



ISBN 978-5-4217-0146-0



9 785421 701460

Курганский  
государственный  
университет



редакционно-издательский  
центр  
43-38-36

Министерство образования и науки РФ  
Курганский государственный университет

# ***ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ***

**Региональная  
научно-практическая  
конференция**

*Курган 2012*

УДК 796.0

ББК 75

З 12

Зауралье спортивное: Сборник трудов региональной научно-практической конференции.- Курган: Изд-во Курганского гос.ун-та, 2012.- 86 с.

В сборнике представлены труды региональной научно-практической конференции «Зауралье спортивное». Материалы отражают результаты научных исследований в области физической культуры и спорта по направлениям: исторические, социальные и педагогические аспекты физической культуры и спорта; развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях различного типа; состояние, проблемы и перспективы спорта в Курганской области.

Материалы конференции адресованы преподавателям и студентам специальности 032101 «Физическая культура и спорт», 034300.62 «Физическая культура», научным работникам, тренерам – преподавателям ДЮСШ, организаторам физической культуры.

Ответственность за достоверность результатов в представленных материалах несут авторы.

Сборник подготовлен кафедрой спортивных дисциплин КГУ.

Состав редакционной группы:

Струнин Игорь Александрович (отв. ред.) - канд.пед.наук, доцент

Савиных Борис Александрович - канд.пед.наук, доцент

ISBN 978-5-4217-0146-0

© Курганский государственный университет, 2012

© Авторы, 2012

# СЕКЦИЯ 1

## ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФЕНОМЕН

*И.А. Струнин*

*Курганский государственный университет*

Спорт возник на заре нашей цивилизации и является одним из древнейших компонентов общечеловеческой культуры. В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества, стал культурным явлением огромного значения, которое оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на жизнь людей. Несмотря на столь значительное участие широкой общественности в спорте, до сих пор он не получает должного освещения.

Что же касается его конкретных истоков, теоретики высказываются далеко не однозначно. Одни первостепенное значение придают биологическим факторам, другие – личностно-психологическим, третьи – социальным. Скорей всего, эти факторы действовали в процессе зарождения и развития спорта в единстве. Несомненно и то, что явлением общечеловеческой культуры он стал под определяющим воздействием социальных факторов. В возникновении спорта специфическую роль сыграли врожденные побудители поведенческой активности, с известной условностью их можно назвать «инстинктом опережения и противоборства».

Своего максимального развития спорт достиг в Древней Греции. При этом выявлялись и развивались его разносторонние культурные функции как одного из древнейших видов эмоционально насыщенного массового зрелища в сфере рекреативного общения. В те времена

возникли спортивные состязания, но самыми популярными были Олимпийские игры, которые превратились в явления общекультурного масштаба. Спортивные состязания являлись одной из гениальных попыток греков найти форму в высшей степени демократической организации, способной мирным путем разрешить спорные вопросы. Однако затем вся спортивная культура, которую они создавали и развивали много веков, была забыта. Произошло нечто необъяснимое – человек потерял спорт в том виде, в котором он существовал в структуре античной культуры. Сохранились народные праздники, игры с элементами спортивных соревнований были как бы деталью, дополнением к празднику, как, впрочем, и турниры средневековых рыцарей. Из спорта исчез элемент состязаний, и лишь к завершению XVIII века спорт возник как способ проведения свободного времени и стал приятным досугом. Проявляется первоначальное значение понятия «спорт», происходящее от старофранцузкого и английского слова «диспорtare», т.е. «развлечение», «удовольствие», «забава», и никаких иных функций у «спорта» в тот период не усматривалось. К спорту относились как явлению малосущественному и второстепенному, лишь отчасти соответствующему первоначальному смыслу.

В современном виде спорт получил распространение в течении XIX в. и первых двух десятилетий XX вв. Выделяются два типовых направления и соответствующие им разделы спортивной практики, которые часто условно называют «массовый спорт» и «большой спорт». Более точно, их можно назвать «общедоступным, или ординарным спортом» и «спортом высших достижений» (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев). Общедоступный, ординарный спорт (обыденный) правомерно называть и «массовым», поскольку к нему причастна масса людей.

Основное отличие «ординарного спорта» от «спорта высших достижений» определяется тем, что обычная спортивная деятельность не становится доминирующей в индивидуальном образе жизни спортсмена и строится в решающей зависимости от образовательной, профессиональной деятельности. «Спорт высших достижений» ориентирован на абсолютные спортивные результаты. Это удел сравнительно немногих, действительно обладающих выдающимися спортивными способностями. Искусственно увеличивать число спортсменов, тратящих свое время и силы на спортивную деятельность, нет никакой необходимости ни с позиции общественной целесообразности, ни с позиции удовлетворения личностных интересов. Отсюда выявляется неточность термина «большой спорт», когда его относят к «спорту высших достижений»: по численности его действительных представителей он вовсе не большой.

Если рассматривать спорт с позиции дифференциации, то имеет место многоликость его социальной природы, в рассуждениях о спорте зачастую подразумевают далеко не одно и то же. В ряде случаев его определяют в описательной форме – через род и видовые отличия. Самые распространенные родовые понятия для спорта: игра, игровая деятельность, а сама «игра» выдается за основное содержание спорта. Но какое бы содержание и вкладывалось в понятие игра, спорт, включая в себя элементы игры, все-таки выходит за ее пределы. Учитывая это, следует обратиться к понятийным размежеваниям.

Наиболее общим понятием является «физическая культура» (вид культуры, представляющий процесс и результат человеческой деятельности). Оно относится к понятию «культура» как частное к общему и является частью общей культуры. Физическое воспитание (обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями) входит в понятие «физическая культура» как ее деятельная часть в виде трех направлений (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка и спортивная подготовка). Спорт входит в систему физической культуры общества той частью, которая связана непосредственно с двигательными действиями и может служить компонентом «физического воспитания». В связи с этим понятия «спорт» и «физическая культура» могут быть перекрещивающимися. Такое понимание спорта существенно отличается от восприятия его как занятий физическими упражнениями в массовых формах физической культуры (Л.П.Матвеев).

В 70-е годы получает признание определение спорта, в котором его увязывают с разновидностью соревновательной деятельности. Большой вклад в разработку такого определения понятия «спорт» внесли известные ученые того времени (Л.П. Матвеев, Н.И. Пономарев, Н.Н. Визитей). Более точное определение дает В.М. Выдрин: спорт - игровая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соревнований. Именно соревновательная деятельность и подготовка к ней являются основными признаками, отличающими спорт от физической культуры и физического воспитания. Спортивная деятельность без главного элемента – соревнования - утрачивает свой смысл. Различные виды противоборств, состязаний первичны, т.е. спортивные состязания «старше» спортивной тренировки. Спортивное соревнование выступает как причина, «породившая» тренировку. Резльтирующим фактором является система спортивной подготовки. В качестве подсистем она включает систему спортивной тренировки, систему спортивных соревнований, сис-

тому дополнительных факторов спортивной подготовки, которые выходят за рамки тренировочной и соревновательной деятельности. Функционирование соревнований сформировало соответствующую сферу спорта. Обладая относительной самостоятельностью, она не существует изолированно от других подсистем общества, а тесно связана со всеми сторонами общественной жизни и определяет модель современного спорта. В процессе существования этих видов деятельности раскрывается значение спорта, его социальные функции. Наиболее важной является эталонная функция, которая служит образцом максимального развития спортивных способностей. Эвристически-прогностическая функция выражается в творчески поисковой деятельности. Английский физиолог А.В.Хилл говорит: «...наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных о человеке содержится не в книгах по физиологии, а мировых спортивных рекордах». Спортивно-престижная функция является важным фактором самоутверждения личности. Зрелищная функция: язык спорта понятен любому человеку. Эстетическая функция оказывает эстетическое воздействие на спортсмена и зрителя. Несмотря на то, что спорт без соревнований, побед, поражений не существует, его функции не исчерпываются состязательной целью. Спорт органично включен в социально-образовательную систему, являясь одним из средств воздействия на личность, важнейшим средством культурного обмена. Развитие спорта невозможно без научного знания, взаимодействия спортивной науки с межпредметными научными дисциплинами. Прорыв в области спортивных нанотехнологий во многих странах мира заставляет людей обмениваться новыми изобретениями в изготовлении оборудования, инвентаря, одежды, строительстве оригинальных спортивных сооружений. Медицинские технологии позволяют использовать нетрадиционные средства фармакологической поддержки и восстановления работоспособности спортсмена. Спортивный бизнес – развивающаяся отрасль, не случайно разворачивается борьба за право организации и проведение Олимпийских игр, чемпионатов мира, студенческих универсиад и других престижных соревнований.

Современный спорт превращается в неординарное средство, позволяющее выявить функциональные возможности организма и необыкновенно увеличить их, перешагнув за кажущиеся «пределы». В статье «Человек и машина» Н.А. Бердяев отмечает, что современный человек пытается укрепить себя спортом и этим борется с антропологическим регрессом. Нельзя отрицать положительное значение спорта, который возвращает к античному, греческому отношению к телу. Но

сам спорт, продолжает автор, может превратиться в средство разрушения человека, может создавать уродство вместо гармонизации, если не подчинить его целостной, гармоничной идее человека. В числе средств форсированного увеличения прироста спортивных достижений оказываются и те, которые, по сути, несовместимы с гуманистической природой спорта, в том числе различного рода допинги и другие искусственные стимуляторы, которые, временно увеличивая шанс на спортивный успех, вступают в непримиримое противоречие с интересами охраны здоровья. Бескомпромиссная борьба с применением такого рода «ускорителей» в спорте - одна из самых острых проблем на современном этапе его развития. На основе практики культивирования спорта в обществе возникло сопряженное с ним спортивное движение «Спорт для всех», то есть социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его распространение, упорядочение и развитие. В современных условиях оно расширилось до глобальных масштабов, став движением интернациональным и общечеловеческим, являющимся источником прогресса спорта как общественного феномена. Отсюда становится важным изучение потенциала спорта, определение его внутренних резервов и новых возможностей действенного управления социокультурными процессами.

## **ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Л.А. Проскурякова, В.П. Галяндина*  
*Курганский государственный университет*

Физическая культура имеет многовековую историю. Наукой установлено, что ее простейшие элементы появились на самой ранней ступени развития человечества. Первобытно-общинный строй предъявлял к своим членам определенные требования по физической подготовленности.

Для рабовладельческого общества наиболее типичной являлась физическая культура Древней Греции. Физическое воспитание в древнегреческих государствах Спарте и Афинах представляет классический пример развития физической культуры в условиях рабовладельческого строя.

Свою систему физического воспитания имело и феодальное об-



щество. Направленность ее определялась в основном ярко выраженным характером, овладением семью рыцарскими достоинствами: верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы, а также умением слагать стихи.

Наибольшего развития физическая культура достигла при капитализме. Как составная часть физической культуры получил широкое распространение спорт. Это особая сфера выявления и сравнения человеческих возможностей в условиях соревновательной деятельности, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения.

Создание советской системы физического воспитания началось сразу после событий октября 1917 г. Физическая культура – социальная, т.е. организуемая, обеспечиваемая и осуществляемая людьми деятельность по развитию и совершенствованию физических (или естественно-природных) качеств и способностей человека. Спорт – составная часть физической культуры, осуществляемая в форме специально организованной соревновательной деятельности. Физическая культура и спорт – составные части общей культуры (область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности).

Физическая культура и спорт – одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к высокопроизводительному труду и защите Родины, а также развития и укрепления дружбы между народами. Совершенствование системы физического воспитания учащейся молодежи, вовлечение в регулярные занятия спортом подростков будут способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, оптимизации социального взаимодействия молодых, повысят потенциал человеческих ресурсов нации, увеличат человеческий капитал страны. Субъективные факторы – мотивации, ценностные ориентации, желания следовать моде и групповому стилю поведения, внимание к общественному мнению и т.п. – в своем формировании и развитии не требуют материальных затрат и могут быть успешно осуществлены с минимальными издержками времени и финансовых инвестиций. Воздействие на субъективные факторы мотивирования спортивной деятельности у школьников представляет собой наиболее рациональный путь достижения цели – оздоровления и улучшения физических кондиций и способностей подростков.

## СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*В.А. Лапухин, Н.Ю. Гребенищикова*  
*Курганский государственный университет*

Физическая культура – это совокупность достижений общества в деле создания и рационального использования специальных средств, методов и условий для целенаправленного физического совершенствования человека. Она выступает как часть общей культуры, и уровень её развития зависит от уровня социального и экономического развития общества. Социальный аспект физической культуры прежде всего проявляется в социальных функциях физической культуры и спорта. В науке принято выделять следующие функции:

- нормативная, заключающаяся в закреплении рациональных норм деятельности;
- информационная, отражающая свойство накапливать культурную информацию, быть средством её распространения и передачи от поколения к поколению;
- коммуникативная, характеризующая свойство содействовать общению, установлению межличностных контактов;
- эстетическая, связанная с удовлетворением эстетических потребностей личности;
- биологическая, связанная с удовлетворением естественных потребностей человека в движении, улучшении его физического состояния и обеспечении необходимого уровня дееспособности для повседневной жизни, выполнении обязанностей члена общества.

Целесообразно включить в список социальных функций физической культуры еще одну функцию – ценностную. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию определенных личностных ценностей и установок, имеющих важное социальное значение. Ценности физической культуры - это возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью. Содержание ценностей физической культуры и спорта во многом совпадает. Следует учитывать их функциональное несоответствие. Физическая культура возникает и развивается как один из первых и наиболее существенных способов социализации, а спорт - как средство и форма выявления социального признания высших способностей человека. Специфические ценности спорта обладают

высокой интегративностью и вариативностью. В первую очередь это относится к воспитательной ценности спорта. Спорт часто называют «школой характера», «школой эмоций», «школой воли», «школой честной игры», утверждая таким образом эмоциональные, нравственные, эстетические ценности спорта. В русле широкого олимпийского движения возрастает ценность спорта как фактора социальной интеграции и укрепления международных связей. Спорт давно занял одно из видных мест в международном общении благодаря своим коммуникативным свойствам. Язык спорта не требует перевода, он понятен и доступен, поскольку основан на общечеловеческой логике. В ходе развития общества физическая культура и спорт наряду с другими социальными явлениями постоянно расширяют границы своего влияния на жизнь людей. Однако структура современного ценностного потенциала остается относительно стабильной, что и позволило нам сделать первую попытку его анализа и классификации.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА**

*И.М. Ботова*

*Курганский государственный университет*

Основными направлениями модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях являются совершенствование физического воспитания взрослого населения, в том числе лиц, нуждающихся в социальной поддержке; совершенствование физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и привлечение их к занятиям спортом; улучшение физической подготовки военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу, развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта; повышение эффективности физической подготовки молодежи допризывного возраста; улучшение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди социально незащищенных слоев общества. Для модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, необходима реализация комплекса следующих мер: физическое воспитание обучающихся в образовательных учреждениях, в том числе модер-

низация физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях; создание условий и стимулов для расширения сети физкультурно-оздоровительных комплексов, детско-юношеских спортивных клубов и спортивных команд, функционирующих на базе образовательных учреждений и по месту жительства; внедрение новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений); совершенствование государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для детских дошкольных учреждений, обеспечивающих необходимый недельный двигательный режим дошкольников, в том числе средствами физической культуры и спорта, в зависимости от возраста и состояния здоровья детей.

Результатами модернизации системы физического воспитания в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях на первом этапе являются: обеспечение недельного двигательного режима обучающихся и студентов в объеме не менее 6-8 часов в зависимости от возраста и состояния здоровья; привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом не менее 60% обучающихся и студентов дневной формы обучения; увеличение доли обучающихся и студентов, отнесенных к специальным медицинским группам и посещающих специальные занятия физической культурой, до 75%; введение новых федеральных государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию для всех ступеней образования; на втором этапе: обеспечение 100%-го охвата детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, обязательными и дополнительными занятиями физической культурой; привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом не менее 80% студентов дневной формы обучения; обеспечение образовательных учреждений объектами спорта; увеличение доли обучающихся и студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, посещающих специальные занятия физической культурой, до 95%; создание в муниципальных образованиях инфраструктуры физкультурно-спортивного и оздоровительного назначения и рекреационных территорий.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

## «ВЕХИ ИСТОРИИ» ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Е.С. Костина*

*Курганский базовый медицинский колледж*

В истории Курганского базового медицинского колледжа отражается история страны, формирование потенциала средних медицинских работников, нехватка специалистов медицинского профиля.

История нашего колледжа начинается с 1935 года. Вместе с его историей мы решили проследить этапы становления там такого предмета, как физическая культура. Не зная прошлого, трудно понять настоящее и увидеть будущее.

Во время проведения исследовательской работы мы ставили следующие задачи:

- изучить историю становления и развития физической культуры как дисциплины;
- выявить особенности проведения физической культуры в прошлом;
- определить важные моменты в спортивной жизни колледжа.

В начале становления медицинской школы такой дисциплины, как физкультура, не было. Следовательно, не было и человека, преподающего этот предмет. Однако потребность в организации физической культуры существовала. Поэтому в группах выбирали так называемого физрука, который перед занятиями проводил зарядку (гимнастику). Также проводились различные спортивные мероприятия и сборы.

На то время физкультура входила в состав такой дисциплины, как военно-санитарное дело. В 1938 году заведующей кабинетом военным санитарным делом была назначена товарищ Калугина. В 1939 году директором школы становится товарищ Смирнова. И в этом же году в школе вводится 4-балльная оценочная система. Тогда же физическая культура была выделена как самостоятельная дисциплина.

С началом Великой Отечественной войны наша медицинская школа не только не прекратила свое существование, но и старалась увеличить поставку на фронт квалифицированных медицинских работников. В то время физкультурой занимались не только учащиеся школы, но и преподаватели. В октябре 1941 года была организована сдача норм противовоздушной обороны всеми сотрудниками школы. В 1942 году начали проводить обучение всех желающих для получения значка противовоздушной и химической обороны (ПВХМ).

С 1 марта 1944 года в школе введена 5-балльная оценочная система. С ноября этого же года военруком становится товарищ Дмитрий

Романцев. С июля 1947 года должность военрука и физрука занимала товарищ Ерпунева.

В 1948 году в медицинской школе вновь сменился директор. Им стала товарищ Зоя Ивановна Красильникова. В этом же году сменился преподаватель физкультуры. Им стал Анатолий Александрович Ерпылев, который совмещал эту должность с должностью военрука.

Развитие физкультуры в то время шло медленно и верно. Уже в первой декаде октября 1949 года были организованы следующие секции:

- стрелковая (детско-юношеская);
- гимнастическая;
- лыжная;
- легкоатлетическая.

Стрелковой секцией у девушек заведовала Зоя Ивановна Морозова, у юношей – Анатолий Александрович Ерпылев.

В 1953 году еще одним штатным преподавателем физкультуры становится Л.И. Курапова.

В 1954 году фельдшерско-акушерская медицинская школа была реорганизована в медицинское училище.

В этом же году в школе написан приказ о создании специальных спортивных команд согласно плану ДОСААФ.

В марте вследствие углубленного медицинского осмотра, проведенного врачами подросткового кабинета, было решено разделить учащихся на физкультурные группы.

В 1966 году на должность физкультурника была назначена Надежда Андреевна Кирий, отличник и почетный работник физической культуры, проработавшая в медицинском училище более 30 лет. В 1971 году в Министерство здравоохранения РСФСР было отправлено отчетное письмо о состоянии оздоровительной, её физкультурно-массовой работы в училище.

С 1971 года преподавателем физвоспитания становится Галина Григорьевна Долгих, отличник среднего специального образования, её общий педагогический стаж более 40 лет .

В 1984 году в наше училище пришел еще один преподаватель физического воспитания Юрий Геннадьевич Горшков - мастер спорта по лыжным гонкам, отличник физической культуры, заслуженный учитель России.

В 1995 году в нашем училище произошли большие изменения. Из Курганского базового медицинского училища оно было преобразовано в Курганский базовый медицинский колледж. А с 1996 года и по

сей день Юрий Геннадьевич Горшков занимает должность руководителя физвоспитания.

В колледже работают следующие преподаватели физической культуры: Антонов Евгений Геннадьевич, Ташлыков Евгений Леонидович, Веселов Георгий Анатольевич, Петрова Нина Петровна, Бывальцева Елена Владимировна.

Сборная команда колледжа выступает во всех областных, городских и региональных соревнованиях по различным видам спорта и традиционно занимает призовые места.

Неумолимо время бежит вперед, взрослеют студенты, меняются и преподаватели. Но цели занятий физической культуры остаются неизменны: в основе здорового образа жизни студентов должна лежать ежедневная двигательная активность в различных ее формах и повышение личной ответственности за уровень своего здоровья и здоровья своих пациентов.

## СЕКЦИЯ 2

# РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

### ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

*Е.Г. Штода*

*Курганский государственный университет*

Развитие физических способностей обусловливается врожденными задатками, которые в свою очередь приводят к развитию двигательных способностей. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов-средневи́ков группы физкультурно-спортивного совершенствования факультета психологии, валеологии и спорта университета осуществляется на основе определения уровня развития выносливости. Затем, основываясь на полученных данных, разрабатывается направленность тренировочного режима, оптимального для всей группы, и отдельно для спортсменов с высоким и средним уровнем развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки средневи́ков на данном этапе: отсутствие легкоатлетического стадиона, беговой дорожки с современным покрытием, сборов, достаточного количества соревнований в городе и на выезде требуют глубокого переосмысления в применении средств и методов, приемов и условий, повышающих результативность тренировки и мотивации спортсменов.

Для выявления ведущих и отстающих физических качеств средневи́ка используются следующие тесты: бег на 100, 400, 600, 1000 м; бег на 10 км с оптимальной скоростью, прыжки (с места, тройной, пя-



терной, десятерной). Тестирование беговой подготовки атлетов на смежных дистанциях 400-800 метров, 800-1500 метров позволяет выявлять уровень развития специальной выносливости и служит основанием для выбора основной дистанции. Основными средствами подготовки бегунов являются непрерывный бег на дистанциях более длинных, чем соревновательная; длительный бег в медленном темпе при частоте сердцебиений от 130 до 150 уд./мин (он служит средством поддержания необходимого уровня выносливости); длительный бег в среднем темпе с частотой сердцебиений 155-165 уд./мин. Для развития аэробных возможностей организма и повышенном темпе при ЧСС 165-175 уд/мин, темповый бег, бег на отрезках. Средства общей физической подготовки (беговые, прыжковые, силовые упражнения, упражнения на расслабление, стретчинг) являются дополнением к беговой нагрузке и средством активного отдыха. Хорошая физическая подготовка спортсменов обеспечивает его техническую подготовку. Выход спортсмена на уровень прогнозируемого результата связан с достижением определенного состояния специальной подготовленности, о чем свидетельствуют используемый нами коэффициент выносливости и показатель устойчивости организма к кислородной недостаточности. Многолетний опыт работы со студентами-спортсменами показал, что достаточно поднять на необходимый уровень относительно отстающие качества, чтобы они, не являлись препятствием в соревновательной деятельности, а затем, поддерживая их, обращать основной внимание на совершенствование ведущих качеств, которые обеспечивают наивысшую результативность тренировки. Организация, проведение и участие в соревнованиях – обязательная и спортивная деятельность студента. Бегуны на средние дистанции должны стартовать не менее, чем в 12-15 соревнованиях в год для выполнения первого спортивного разряда. Реализация индивидуального подхода в процессе физического воспитания дает возможность наиболее эффективно повышать уровень спортивных достижений и физической работоспособности.

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*С.В. Хаменя*

*Курганский государственный университет*

Развитие быстроты и скоростных качеств у занимающихся лёгкой атлетикой детей различного возраста - наиболее трудная задача стоящая перед тренерско-преподавательским составом школ дополнительного образования г. Кургана.

Секреты развития скорости до настоящего времени плохо изучены во всём мире и трудно поддаются тренировке. Узок круг упражнений, способствующих развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции, эффект от них слабо выражен и требует применения больших усилий в процессе спортивных занятий.

Большое значение имеет генетическая предрасположенность детей, социальные факторы, условия занятий, наличие качественной спортивной базы и инвентаря, питания, средств восстановления.

На территории г.Кургана в настоящее время отсутствуют современные сооружения, способствующие проведению качественных занятий лёгкой атлетикой, но достижение тренеров-преподавателей и их воспитанников на всероссийских соревнованиях позволяют сказать, что в Зауралье наработан определённый опыт подготовки высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции.

Автор, опираясь на личный опыт и анализируя работу ведущих тренеров-преподавателей, освещает некоторые аспекты годичной подготовки лёгкоатлетов спринтеров, специфические методы и особенности тренировки, подбор упражнений, отбор талантливых ребят для занятий бегом на короткие дистанции в школах дополнительного образования г. Кургана.

Недостаточно качественные условия для занятий скоростными упражнениями, требующими максимальной самоотдачи и чреватými частым травматизмом, привели автора и некоторых ведущих тренеров к использованию специфических средств силовой и скоростно-силовой подготовки, а также средств скоростной и специальной выносливости для развития быстроты и скоростных качеств в беге на короткие дистанции с адаптацией их к условиям работы в школах дополнительного образования г. Кургана при занятиях лёгкой атлетикой.

# ИМПЛЕМЕНТАЦИЯ ЙОГИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*С.О. Реутских, Т.Ю. Сосновских  
Курганский государственный университет*

На сегодняшний день в контексте модернизации системы образования в нашей стране весьма актуальным является вопрос о развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях различного типа. Внедренные в систему образования России элементы зарубежного опыта в этой области вполне продуктивно функционируют: бассейны, гандбол - западные заимствования. Однако в эпоху глобализации совсем не лишним будет обращение и к восточному опыту. В частности, одной из таких инноваций может стать йога. На наш взгляд, было бы вполне логичным ввести в систему образования некоторые элементы йоги. Сразу сделаем замечание. Скептики считают, что йога - это лишь модное увлечение, которое можно практиковать отдельным возрастным категориям.

Возражим. Во-первых, это исторический аргумент. Спорт - это целый мир; существует, несомненно, огромное количество видов спорта, однако йогу, история которой насчитывает несколько тысяч лет, а это в разы больше, чем возраст некоторых видов спорта, традиционно не относят к обязательной программе занятий в образовательных учреждениях. Во-вторых, общепризнанным фактом является то, что практиковать йогу можно в любом возрасте: для каждого возраста предусмотрены определенные упражнения. Приведем более детальную аргументацию в пользу нашего предложения. В последнее время вопросам нарушения осанки и искривления позвоночника уделяется большое внимание, поскольку правильная осанка является важным показателем здоровья. Украинскими учеными на базе школы-интерната для детей, страдающих сколиотической болезнью, проводилось исследование, целью которого явилось клинико-функциональное обоснование комплексной программы физической реабилитации, включающей лечебную гимнастику с асанами, а также йогическим дыханием. В результате данной работы были выявлены улучшения различной степени у 100% испытуемых. Комплекс лечебной гимнастики состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Продолжительность такого занятия - 45 минут, по 3-4 раза в неделю.

Йога полезна и для детей на уроках гимнастики. Исследования на уроках 6-7 классов в школах показало, что динамическая практика не

только помогает подготовиться к трудным статическим положениям, но и делает воздействие той или иной асаны более интенсивным. Поэтому динамические варианты асан должны стать существенной частью каждого урока гимнастики. Кроме того, динамические упражнения (виньясы) нужны для того, чтобы поддерживать живой интерес детей к уроку гимнастики.

Показана также йога и детям, страдающим ожирением. Регулярная практика асан делает тело стройным, мускулы – упругими, нормализуется кровообращение, работа пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой системы, а самое главное – эндокринной. Практически все асаны способствуют нормализации деятельности организма. Это лишь малая часть научных аргументов, свидетельствующих в пользу введения элементов йоги в учебный процесс.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*С.В. Гневашева*  
*МБДОУ «Детский сад № 79», г.Курган*

В настоящее время физическое воспитание направлено на решение задачи массового приобщения к физической культуре, начиная с самого раннего возраста. Установлено, что именно в раннем возрасте у детей вырабатывается наиболее стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, который перерастает в осознанную потребность в регулярном физическом совершенствовании. Ведущей системой развивающего организма в период интенсивного роста и развития является костно-мышечная, а все остальные системы – в прямой зависимости от неё. По данным официальной статистики, в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. В первую очередь костно-мышечная система детей не получает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Исследования специалистов детства свидетельствуют, что суточные объёмы движений детей (ходьба, бег) в энергетических единицах должны составлять 79%, а доля сидения и стояния – лишь 21%. Оптимальная физическая нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм.

Недостаток динамических упражнений, двигательной активности отрицательно сказывается на росте и может затормозить полное использование генетического фонда в развитии физиологических систем. Эти факторы побуждают начать поиск более эффективных способов организации воспитательно-образовательного процесса в условиях детского сада и семьи, которые должны быть рассчитаны на воспитание у детей привычек к здоровому образу жизни.

Совместными действиями администрации ДОУ, медицинских работников, специалистов в области физической культуры, воспитателей и родителей выстроен алгоритм здоровьесберегающей деятельности: оптимизация двигательного режима, закаливающие процедуры, обучение воспитанников, педагогов и родителей основам здорового образа жизни, организация оздоровительно-спортивных массовых мероприятий с участием активных родителей, которые являются инициаторами и организаторами спортивных праздников. Участвуя вместе с детьми, взрослые поощряют их физическую активность, устанавливая положительное взаимодействие с ребёнком. Данные мероприятия направлены на популяризацию различных форм физической культуры, в том числе активного отдыха, воздействующие на эмоции, удовлетворение естественной потребности ребёнка в движении. Наши воспитанники участвуют во Всероссийском дне здоровья, Рябковском пробеге имени генерала Д. Карбышева, «Кроссе наций», «Лыжне России», областной акции «На зарядку становись», городской легкоатлетической эстафете, хореографическом фестивале «Светлячок» и других массовых спортивных соревнованиях. Присутствие известных спортсменов, выход на старт руководителей и родителей привлекает не только средства массовой информации, стимулирует интерес и желание быть здоровым, но и формирует у детей потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Подобные мероприятия интересны и доступны, эмоционально привлекательны и зрелищны, имеют горячую поддержку и живой отклик, формируют культуру поведения всех участников. Большое внимание уделяем активизации форм двигательной активности воспитанников, родителей и сотрудников детского сада как важного социально-педагогического фактора и средства воспитания.

# СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ УДАРА РУКОЙ У СПОРТСМЕНОВ ПО УШУ-САНЬДА

*Б.А. Савиных, М.В. Голодных*  
*Курганский государственный университет*

Повышение требований к физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в различных видах спорта, в том числе и в ушу-санда, обуславливает актуальность исследований, посвященных изучению особенностей двигательной активности спортсменов. Ушу - китайское слово, состоящее из двух иероглифов «у» и «шу», традиционно переводится как «военное, боевое искусство». Это общее название для всех существующих боевых искусств в Китае, поэтому искать в написании какой-то глубокий смысл абсолютно неправильно. «Санда» дословно переводится как «распустить руки», также его называю саншоу. Данный спорт зародился в 1979 году, когда Госкомспорт принял решение разработать новую форму соревнований по ушу.

Скорость (быстрота) является ключом к победе. Она совершенно необходима для успеха, если вы противостоите значительно превосходящему вас в росте и массе сопернику. С помощью скорости (быстроты) можно резко повысить эффективность выполнения любых техник, особенно когда вы находитесь на пике физической подготовки. Нельзя забывать, что скорость – это второй компонент мощности. Цель данной работы: методика развития скорости удара рукой. Для достижения цели поставлены следующие задачи: 1) определить быстроту удара рукой среди спортсменов по ушу-санда; 2) проверить в эксперименте; 3) проанализировать получившиеся результаты и сделать выводы; 4) сравнить полученные результаты с результатами спортсменов по боксу; 5) сравнить результаты с результатами ведущего спортсмена по ушу-санда. Для оценки скоростных способностей спортсменов по ушу-санда и определения эффективности применения специальной двигательной подготовки, направленной на повышение показателей быстроты в ударных движениях, было проведено исследование со спортсменами разной квалификации. Из числа занимающихся была отобрана экспериментальная и контрольная группы, состоящие из 7 спортсменов. У спортсменов во время контрольных испытаний регистрировались следующие показатели: скорость правого и левого прямых ударов. Со спортсменами в течение четырех месяцев для совершенствования скоростных качеств было проведено 50

занятий, после чего было проведено повторное обследование. Для совершенствования быстроты удара рукой в тренировочных занятиях применялись следующие упражнения, которые давались круговым методом: 1) бой с тенью с гантелями разного веса (утяжелителями). В начале эксперимента использовались гантели маленького веса 0,5 кг. Данное упражнение выполнялось 2 минуты, после чего 1 минуту - без отягощения на достижения максимальной скорости. Отдых между сериями - 1 минута. К концу месяца использовались гантели 0,8-1 кг; 2) отработка одиночных ударов со жгутами. Жгуты были закреплены к шведской стенке. Прodelывались все удары 3 подхода по 60 ударов за подход. Отдых между сериями - 1 минута; 3) выполнение отдельных ударов рукой с максимальной скоростью в воздух. По команде тренера: 2 минуты, отдых 1 минута; 4) отработка ударов с гантелями разного веса со сменой от тяжелых к легким (от 3 кг 1 кг и без гантелей); 5) упражнения с набивными мячами; 6) темповое толчковое упражнение с грифом штанги вперед и вверх (вес грифа составляет 25% от веса спортсмена); 7) отработка серий ударов с максимальной скоростью по мешку - 2 минуты. Интервал отдыха - 1 минута. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить, во всех упражнениях большое внимание уделялось технике выполнения. В работе использовались следующие методы: 1) изучение литературных источников; 2) измерение скорости удара; 3) анализ полученных данных; 4) методы математической статистики. При изучении литературных источников мы столкнулись с тем, что кроме правил и истории, о ушу-саньда больше нет ни какой информации, т.к. в саньда ударная техника руками взята из бокса с не большими изменениями. Поэтому информация была взята из учебников и журналов по боксу. Скорость удара была измерена специальной программой, которая находится в свободном доступе в Интернете. Программа работает по принципу радиолокационной станции, только следит за передвижением не самолета, а кулака с микрофоном, зондирующих аудиосигналы колонками компьютера. Микрофон может быть любой. Использовали 1-метровый удлинитель. Более удобно будет измерение с радиомикрофоном. Появляется шумоподобный звук из колонок, берем микрофон и подключаем к компьютеру, настраиваем, чтобы не перегружать вход звуковой карты, зажимаем его в кулаке и выполняем ударное движение в сторону колонок. Программа измеряет максимальную скорость кулака с микрофоном и расстояние, пройденное микрофоном, фиксирует его в виде графиков. В процессе эксперимента данные записывались на видео, которое потом обрабатывалось, и в контрольный ре-

зультат бралась максимальная скорость удара. Результаты обработаны методами математической статистики. Из полученных результатов видно, что скоростные показатели увеличились. Скорость удара увеличилась на 0,4-0,6 м/с. Однако по критерию Стьюдента особых изменений не выявлено. В среднем прирост оказался 11,5%. Полученные результаты дают возможность констатировать, что используемый в учебно-тренировочном процессе комплекс физических упражнений позволил увеличить (улучшить) индивидуальные способности спортсменов в скоростных показателях.

## **ДОСТИЖЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Д.А. Корюкин, В.В. Кулаков*  
*Курганский государственный университет*

Практическая реализация задач физического воспитания осуществляется на специально организованных занятиях физической культуры. В ходе занятия применяются средства, методические принципы и методы физического воспитания.

На каждом уроке выполняется много действий: двигательные, обслуживающие, умственные, отдых. Значимость их для решения задач физического воспитания разная, но все они необходимы, и нельзя при обсуждении эффективности работы учителя на уроке все сводить лишь к оценке двигательной активности детей.

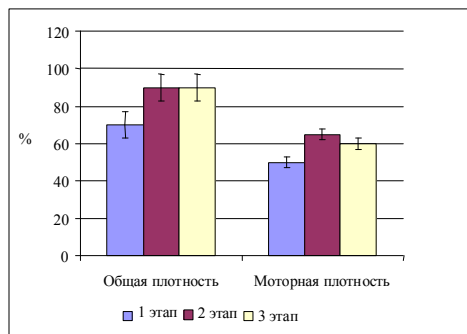
Целью исследования явилось изучение оптимальной моторной и общей плотности урока физической культуры в младшем звене.

Исследование проводилось на базе Башкирской средней школы в начальном звене.

В процессе исследования использовались следующие методы: анализ литературы, педагогическое наблюдение (хронометрирование), метод математической статистики.

В начале исследования была определена «Общая и моторная» плотности уроков. Было проанализировано 12 уроков. Из протоколов хронометрирования можно отметить, что общая плотность находилась в пределах 70-75%. Моторная плотность в начале эксперимента составляла 45-50%.





*Рис. 1. Динамика показателей общей и моторной плотностей младших школьников*

Для повышения моторной и общей плотности уроков мы разработали карточки для индивидуальной работы школьников. Эти карточки были использованы на последующих уроках физической культуры.

Проанализировав протоколы в конце исследования, мы наблюдаем достоверное увеличение как общей, так и моторной плотности урока. Соответственно эти показатели составили 85-90% и 60-65%, что является неплохими показателями для развивающих уроков (рис. 1).

Таким образом, целесообразность внедрения в процесс физического воспитания младших школьников индивидуальных заданий обусловлена, с одной стороны, сенситивностью данного возрастного периода для развития физических качеств, с другой - повышением интереса младших школьников к урокам физической культуры, что в свою очередь ведет к увеличению общей и моторной плотности до оптимального уровня для эффективного решения задач физического воспитания.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА**

*Л.И. Чугунова*

*Курганский государственный университет*

Применение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в техническом вузе значительно повысит уровень физичес-

кого воспитания в подготовке бакалавра и специалистов. Внедрение балльно-рейтинговой системы рассматривается не только как система оценки знаний студентов, но и как важнейшая часть контроля качества в освоении образовательной программы по дисциплине «Физическая культура».

При подготовке бакалавра с 4-летним курсом обучения в нашем вузе кафедра физического воспитания применяет поточно-круговую систему в освоении средств физической культуры различной направленности: скоростно-силовой (атлетическая, ритмическая, тренажерная гимнастика); игровой (спортивные подвижные игры); легкоатлетической и оздоровительно-спортивной (кроссы, спортивные игры на открытом воздухе), плавание в бассейне. Средства ППФП разделяем по следующим группам: прикладные физические упражнения; прикладные виды спорта; оздоровительное влияние природной среды и гигиенические факторы.

Предлагаем комплекс с целью подготовки организма к деятельности в зачетно-экзаменационный период. Время – 12-15 минут. Место - помещение, предварительно проветренное. 1. Исходное положение – о.с. 1-2- руки в стороны ладонями кверху, прогнуться, глубокий вдох, 3 – 4 – вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 8-12 раз. 2. Исходное положение – руки на бедрах. Ходьба на месте, высоко поднимая колени – дыхание ритмичное. В течении 20-30 секунд. 3. Исходное положение - руки вверх: 1 – опуская руки вперед - вниз, отвести их назад – полный вдох, 2 – вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 16 раз. 4. Спокойный бег на месте с переходом на ходьбу – дыхание углубленное, ритмичное, 1,5-2 минуты.

Уменьшить психоэмоциональную напряженность в экзаменационный период рекомендуется дыхательными упражнениями (С.Д. Горбунов): плечи опущены, расслаблены, живот несколько выпячен – нижние отделы легких наполняются воздухом, затем вдохом поднимаются последовательно грудная клетка, плечи. Полный выдох выполняется следующим образом: втягивается живот, опускаются грудная клетка, плечи, ключица; следующее упражнение: полное дыхание при ходьбе – вдох на 4-8 шагов, задержка – 2-4 шага, выдох; третье упражнение то же, но выдох осуществляется через плотно сжатые губы.

К факторам, определяющим содержание ППФП студентов на технологическом факультете, относятся формы и виды учебной деятельности на данном факультете, условия будущей трудовой деятельности; особенности работоспособности в процессе профессиональной деятельности.

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

*В.И. Бочкарев\**, *А.В. Речкалов\*\**, *А.В. Каргапольцев\*\**,  
*О.В. Ворожейкин\*\**

*\* Курганский пограничный институт ФСБ РФ*

*\*\* Курганский государственный университет*

Физическая подготовка - важная и неотъемлемая часть воинского обучения и воспитания военнослужащих. Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической подготовке военнослужащих. Они вытекают из особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава и качеств, необходимых для успешного выполнения обязанностей по службе. К особенностям военно-профессиональной деятельности могут быть отнесены физические и психические нагрузки, режим двигательной активности, характер среды обитания, срок службы и другие факторы, связанные с военной службой.

Основной целью физической подготовки в вооруженных силах является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Были изучены уровень развития силовых способностей и выносливости у курсантов военного училища в динамике наблюдений от I к IV курсу. За основу были взяты контрольные нормативы согласно РФП-96: подтягивание в висе на перекладине (упражнение №13), подъем переворотом на перекладине (упражнение №14), сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (упражнение №16) и комплексное силовое упражнение (упражнение №22).

Исследование и оценка общей и специальной выносливости проводилась при помощи следующих контрольных упражнений: бег на 3 км (упражнение №9), бег на 5 км (упражнение №10), общее контрольное упражнение на полосе препятствий – ОКУ (упражнение №28) и лыжная гонка на 5 км (упражнение №37). Полученные результаты были подвергнуты математической обработке с применением методов параметрической статистики.

Результаты исследования показали, что наиболее значимый прирост силовых способностей курсантов наблюдался на II-III курсах обучения, на IV курсе темпы прироста в уровне развития силовых способностей практически отсутствовали. Более того, в некоторых упражне-

ниях отмечалось достоверное снижение результативности, обусловленное, по-видимому, с одной стороны, окончанием сенситивного периода в развитии силовых способностей, с другой – преобладанием в учебном процессе средств, направленных на развитие специальной физической подготовленности.

Проведенные исследования позволяют говорить о положительном влиянии средств физической подготовки, применяемых в условиях военного вуза, на уровень развития общей выносливости. В динамике 4-летнего наблюдения отмечалось достоверное повышение результата в беге на 3 и 5 км. Наиболее высокие результаты в упражнениях на выносливость у курсантов военного вуза наблюдались на III курсе обучения. Выявлена неблагоприятная тенденция к снижению уровня развития выносливости на IV курсе, которая противоречит основным закономерностям формирования данного двигательного качества, и требующая внесения корректив в процесс профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военного вуза.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*А.В.Речкалов\*, В.И. Бочкарев\*\*, С.О.Орлов\*, И.А. Ключников\**

*\*Курганский государственный университет*

*\*\*Курганский пограничный институт ФСБ РФ*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой один из видов специализированного процесса физического воспитания, направленного на воспитание физических и связанных с ними психических качеств личности, а также формирования двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям трудовой и военной деятельности (Л.П. Матвеев, 2006).

В настоящее время выпускники вузов имеют показатели физической готовности ниже, чем при поступлении на первый курс, отношение студентов к физическому воспитанию как учебному предмету с каждым годом становится все менее привлекательным. Следовательно, физическое воспитание сегодня не решает одну из главных задач – подготовку к высокопроизводительному труду, в чем видятся незаменимые функции ППФП (В.И. Бочкарев и др., 2009).

Программа реализации «Профессионально-прикладной физической культуры студентов» в вузе должна осуществляться на основании ти-

повых учебных программ, профессиограмм, паспорта физической и функциональной подготовленностей для каждой специальности с учетом специфики и профессиональной направленностью вуза.

ППФК предусматривает усвоение студентами естественнонаучных, психолого-педагогических и специальных знаний по физической культуре, овладение ими прикладными знаниями, умениями и формирование необходимых физических качеств и практических навыков по физиологическому самоконтролю и здоровому стилю жизни.

Основными направлениями ППФП студентов являются овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта; акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии; приобретение конкретных прикладных знаний и навыков, входящих в состав будущей профессии. Все эти направления связаны с развитием физических качеств, с проблемой обучения движениям и вооружением студента прикладными умениями и навыками (Е.Г. Семенова, 2002).

Как показывает практика, оптимальным содержанием и соотношением основных средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов являются физические упражнения на выносливость (примерно 60% времени занятий), физические упражнения, направленные на воспитание силы мышечных групп (20-30%), упражнения для развития двигательных-координационных способностей (10-20%), применяемые избирательно и вариативно в зависимости от периодов года и учебно-воспитательного процесса.

ППФК – это сравнительно новое направление в специальности «Физическая культура», которое уже сейчас претендует на статус новой дисциплины в системе физической культуры. ППФК представляет собой вид физической культуры, непосредственно и органически связанный с профессиональной подготовкой кадров, профессиональной деятельностью.

Являясь составной частью общей культуры, она подразумевает развитие целостного компонента развития личности в духовном, теоретическом и физическом аспектах в течение всего периода творческой активности, начиная со студенческого возраста.

## ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ

*О.В. Петрова, М.А. Демешкина*  
*МБОУ «СОШ № 53», г. Курган*

Разрешение проблемы формирования установки на здоровый образ жизни у школьников-спортсменов возможно лишь при детальном изучении состояния этой проблемы, причин и факторов, воздействующих на нее. По мнению многих авторов, основу формирования установки на здоровый образ жизни представляет мотивационно-ценностное отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Практика показывает, что освоение и усвоение информации о здоровье осуществляется успешно в двух ситуациях: при осознании необходимости активных мер для выживания, удовлетворения потребностей, реабилитации здоровья; при активном включении в систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивающие устойчивый интерес к соответствующей информации. Процесс самоопределения в здоровом образе жизни предполагает целенаправленное формирование самосознания и поведения обучающихся, соответствующих требованиям здоровья, проявляющихся в единстве поведения, способах мышления и ценностных ориентаций, реализуемых индивидуальным стилем жизни. Система педагогических воздействий должна быть обращена к механизмам внутреннего мира личности и, прежде всего, к ее мотивации и морально-волевым качествам. На основе личностно-ценностных ориентаций можно значительно повысить заинтересованность школьников в приобретении знаний по функционированию своего организма, что позволит заложить теоретические и практические основы здорового образа жизни.

Проведенное на базе МБОУ г. Кургана «СОШ № 53» исследование показало, что у старшеклассников классов спортивного профиля в ранговом ряду ценностей жизни на первом месте семья (у 83% - в числе самых главных, у 9% - очень важных, у 8% - менее важных). В общеобразовательных классах семья оказалась на девятом месте, а в числе самых главных ценностей – только у 51% (ниже на 32%, чем у спортсменов при  $P = 0,01$ ).

При анализе наличия вредных привычек у обучающихся и членов их семей выявлено, что никто из спортсменов не курит, хотя 18% пробовали курить, а в 71% случаев курят отцы юных спортсменов. Среди школьников, не занимающихся спортом, курят 23%, в их семьях ку-

рят оба родителя в 36% случаев, у 89% курит отец, у 24% курит мать. Отношение к возможной вредной привычке ребенка родителей спортсменов (даже курящих) негативное, а родителей обучающихся – не спортсменов безразличное в большинстве случаев, т.е. на стиль жизни семьи проявляется влияние здорового поведения ребенка. Полученные результаты подтверждают наши представления о том, что у занимающихся и не занимающихся спортом в характеристиках ценностей жизни есть существенные различия, которые указывают на необходимость дополнений к формированию у школьников их ценностных жизненных ориентаций. Преломляясь в условиях реальной жизнедеятельности и опыта школьников, ценностная установка на здоровый образ жизни становится подтвержденной, реально управляющей действиями и поступками детей. Переориентация физического воспитания для удовлетворения потребностей личности должна идти по пути индивидуализации методов и средств физической культуры, исходя из состояния здоровья и интересов личности.

## **ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*В.В. Кулаков, Т.А. Мишинёва*  
*Курганский государственный университет*

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений, как отмечает В. К. Бальсевич (1996).

Многие авторы считают, что сложнокоординационные виды спорта, в том числе и акробатика, наиболее эффективно формируют красоту тела и культуру движений.

Целью исследования явилось экспериментальное обоснование влияния акробатических упражнений на формирование культуры движений младших школьников.

Исследование проводилось на базе средней школы №53 города

Кургана с 3.10.2011 г. по 3.02.2012 г. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ литературы, педагогическое наблюдение, диагностические методы (тестирование), педагогический эксперимент, математической статистики.

В исследовании приняли участие 40 учеников четвёртого класса: 20 - контрольная группа (КГ) и 20 - экспериментальная (ЭГ) общеобразовательной школы. Школьники обеих групп в начале эксперимента прошли тестирование, к каждому тесту разработаны критерии оценки. Отличием ЭГ было то, что в уроках физической культуры со школьниками данной группы активно применялся комплекс акробатических упражнений. В КГ занятия проводились по обычной программе.

По результатам исследования (табл. 1) было установлено положительное влияние акробатических упражнений на формирование культуры движения младших школьников, отмечена положительная динамика показателей осанки пластичности и координированности. Показатели осанки в контрольной группе улучшились на 17%, тогда как в экспериментальной группе - на 31%. Показатели пластичности – на 10% и 28% соответственно, а показатели координированности – на 13% и 30% соответственно.

*Таблица 1*  
*Результаты тестирования учащихся четвёртых классов до и после эксперимента*

Вид теста	Группы					
	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до	после	разница	до	после	разница
Осанка	2,95	3,5	17%	2,95	4,3	31%
Пластичность	2,85	3,15	10%	3,05	4,25	28%
Координированность	3	3,45	13%	2,9	4,15	30%

Таким образом, культуру движений, которая включает в себя умение сохранять правильную осанку, пластичность, двигательные-координационные качества, можно целенаправленно развивать и совершенствовать, используя специальные средства и методы акробатики, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, характера и склонностей занимающихся к тому или иному виду спортивной деятельности.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

*Я.Р. Морковских, В.П. Галяндина*  
*Курганский государственный университет*

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся укрепление здоровья и закаливание организма; гармоническое развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Физическая культура в детском образовательном учреждении (ДОУ)

В детских садах используют следующую методику физкультурно-оздоровительной работы: физические упражнения в режиме дня, спортивные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, утренняя гимнастика, физические упражнения после дневного сна, физкультминутки, средства физической культуры в перерывах между учебными занятиями, физкультурный досуг, спортивные праздники, дни здоровья, задания на дом.

Физическая культура и спорт в школе

К средствам физического воспитания относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода), факторы гигиены являются вспомогательными и важными средствами укрепления здоровья и повышения работоспособности ученика. Кроме физических упражнений существуют упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания. Сюда относят упражнения на большинстве гимнастических снарядов, упражнения с разнообразными снарядами и предметами и др. Большое значение в процессе физического воспитания имеет закаливание.

Физическая культура в вузе

Почти во всех университетах нашей страны имеются спортивные сооружения, включающие спортивные залы, плавательные бассей-

ны, лыжные базы и оздоровительно-спортивные лагеря. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья и пр. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза. В содержание занятий всех учебных отделений включаются следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт (для бесснежных районов — марш-бросок или велосипедный спорт), туризм, спортивные игры, стрельба. Обычно по плану внутри каждого университета проводятся спартакиады, открытые первенства университета по различным видам спорта, в которых участвуют студенты. К сожалению, нет в достаточном количестве спортивного инвентаря и оборудования для проведения учебных занятий по физической культуре, что сказывается на качестве проводимых занятий. Необходимо обязательное комплексное обследование всех студентов до начала учебных занятий по физическому воспитанию, а также после перенесенных заболеваний и травм.

В вузах нашей страны необходимо прежде всего:

1. Подготовить программу совершенствования и развития физкультурно-массовой, спортивной, оздоровительной и учебной работы по физическому воспитанию.
2. Решить вопрос с органами здравоохранения о необходимости систематического медицинского осмотра всех студентов университета перед началом занятий по физическому воспитанию.
3. Создавать спортивно-оздоровительные комплексы с целью более полного удовлетворения спроса на занятия физической культурой по разным видам спорта.

# ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЫ VIII ВИДА

*Н.Л. Егорова*

*Курганский государственный университет*

В младшем школьном возрасте закладываются основы гармоничного развитого ребенка. Важную роль при этом играет физическое воспитание. Физическое воспитание ребёнка с отклонениями в развитии тесно связано с укреплением его здоровья. Своевременное и правильно организованное физическое воспитание не только укрепляет здоровье ребенка, но и предупреждает формирование у него неправильных двигательных стереотипов. Коррекция двигательных нарушений средствами физической культуры является обязательным и важным направлением коррекционно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшими требованиями к методике развития физических качеств в период возрастного становления организма являются всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма.

Физическое воспитание в специальной (коррекционной) школе VIII вида решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции. Для ребёнка с нарушением интеллекта физическая культура является одним из основных средств устранения отклонений в двигательной системе. Организуя урок, педагог должен помнить о необходимости использования нагрузок оптимального характера. Большое значение нужно придавать реализации дифференцированного подхода к ученикам. Урок физической культуры в школе VIII вида может быть нескольких типов: вводный, обучающего и смешанного характера, тренировочный, контрольный. Содержание и методы педагогического воздействия долж-

ны соответствовать двигательным и функциональным возможностям школьников с нарушением интеллектуального развития.

Двигательная сфера таких детей имеет множество особенностей (неловкость движений, повышенная утомляемость, недостаточная координация, неумение вносить в движения поправки и т.д.). На характер и глубину двигательных нарушений влияют самые разнообразные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата, тонуса мышц и пр. Таким образом, двигательные нарушения детей с нарушенным интеллектом самым тесным образом связаны с отклонениями в их физическом развитии. Сравнивая показатели развития двигательных качеств учащихся массовых школ и учащихся школ VIII вида необходимо отметить, что показатели развития двигательных качеств учащихся специальных (коррекционных) школ достаточно низки.

Существуют различные методы, с помощью которых можно оценить уровень развития двигательных способностей умственно отсталых детей, выявить недостатки в физическом развитии и двигательных способностях, а также оценить эффективность коррекционной работы по их преодолению, ослаблению или устранению. Методы должны учитывать объём, направленность, характер и эффективность физических упражнений, применяемых в этих целях. Показатели, полученные в ходе обследований, заносят в специальный «Журнал физического развития и физической подготовленности школьников».

Для успешного развития физических качеств у детей младшего школьного возраста в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида необходимо знать средства и методы развития этих качеств. В учебную программу по физической культуре для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств должны быть включены гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, составляющие основные средства формирования двигательных умений у умственно отсталых школьников.

Коррекционно-воспитательную работу в процессе занятий физической культурой умственно отсталых школьников следует проводить с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. При этом следует осуществлять взаимосвязь различных форм занятий для целенаправленности процесса развития двигательных качеств.

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

*Н.Л. Егорова, Т.А. Вехова*

*Курганский государственный университет*

Современные представления о рациональном построении системы физического воспитания убеждают нас в том, что именно от развития двигательного анализатора зависит управление своими движениями, владение своим телом. Если понять, как выполняются движения детьми с ограниченными возможностями здоровья разного возраста, а также процесс совершенствования движений с возрастом, то можно судить о степени развития двигательного анализатора и о тех физических упражнениях и видах спорта, которыми занимаются учащиеся специальной (коррекционной) школы.

На сегодня доказано, что физическая культура и спорт являются эффективным средством коррекции и компенсации нарушенных и недоразвитых психофизических функций школьников с нарушением интеллекта. Работы А.А. Дмитриева (2002) и Л.В. Шапковой (2001) указывают на то, что использование разнообразных форм и средств физического воспитания способствует более активному формированию морфофункционального статуса детей и позволяет предупредить вторичные отклонения в их развитии.

Ряд исследователей (Н.А. Козленко, Р.Д. Бабенкова, А.А. Дмитриев и И. Марцинкявичус) изучали возрастные изменения при выполнении разнообразных физических упражнений, относящихся к легкой атлетике: бега, прыжков, метаний. Почти все авторы единодушно свидетельствуют о том, что чем старше становится школьник, тем более высокими оказываются показатели его движений. Вместе с тем большая часть опубликованного материала оставляет открытым вопрос о причинах роста этих двигательных возможностей.

Физическое воспитание детей с нарушением интеллекта способствует социализации детей, развитию их познавательной и трудовой деятельности, последующей трудовой адаптации.

При проведении уроков физической культуры в специальной (коррекционной) школе необходимо учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возраст и половые различия учащихся; следить за соответствием содержания и методов физического воспитания двигательным и фун-

кциональным возможностям детей; добиваться осмысления и выполнения учениками словесной инструкции; осуществлять физическое развитие с опорой на сохранные двигательные возможности; стремиться совершенствовать познавательную деятельность школьников с нарушением интеллекта. С помощью средств физической культуры нужно осуществлять системный подход к решению коррекционных задач: сочетать коррекцию двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, развитие средствами физической культуры высших психических функций.

Многие авторы выделяют, что для физических упражнений характерны: универсальность их влияния; отсутствие отрицательного побочного действия; возможность длительного применения упражнений.

Недостатки в развитии основных движений у детей с ограниченными возможностями здоровья: неточность движений в пространстве и времени; неумение выполнять ритмичные движения; грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий; низкий уровень развития функции равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях.

В процессе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта необходимо руководствоваться тем, что активная двигательная деятельность ребенка способствует развитию всех зон коры больших полушарий мозга, содействует улучшению координации межцентральных связей, формированию двигательных взаимодействий, повышению умственной работоспособности.

Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных недостатков - условие активного общего развития, то для детей с нарушением интеллектуального развития физическая культура является вместе с тем и одним из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере. Поэтому привлечение умственно отсталых детей к активным занятиям физической культурой, основано на пробуждении интереса и положительного влияния занятий спортом на организм ребенка.

# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

*С.А. Мусихина\*, К.А. Котенева\*\**

*\*Курганский государственный университет*

*\*\*МБОУ СОШ № 44 г.Кургана*

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в это время закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия на человека важное место занимает физическое воспитание.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную (Н.М. Амосов, 1987; Ю.П. Лисицын, 1982; 1901; Ю.Ф. Змановский, 2005, И.А. Аршавский, 2008 и др.).

У детей с речевой патологией имеются отклонения в состоянии общей и тонкой моторики, а также наблюдаются особенности её развития. Общее недоразвитие речи затрудняет общение, способствует возникновению таких психологических особенностей, как замкнутость, робость, нерешительность, порождает специфические черты как общего, так и речевого поведения, оно приводит к снижению психической активности. Поэтому необходимо проводить специальную работу по оздоровлению и коррекции нарушений двигательной сферы у детей с речевыми расстройствами.

В программе М.А. Васильевой конкретно отражены задачи физического воспитания для каждой возрастной группы; комплексно регламентированы оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, реализация которых предусматривает всестороннее использование средств физического воспитания.

Основные цели оздоровительного направления данной системы решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния каждого ребенка. Объективной основой вос-

питательного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в воспитательно-образовательном процессе. В содержание образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

В дошкольном учреждении созданы оптимальные условия для коррекционно-развивающей работы и всестороннего гармоничного развития детей с общим недоразвитием речи. Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач обеспечивается благодаря комплексному подходу и тесной взаимосвязи работы специалистов педагогического и медицинского профилей.

Основой перспективного и календарного планирования коррекционной работы в соответствии с требованиями программы является тематический подход, обеспечивающий концентрированное изучение материала. Поэтому при составлении перспективного плана по физическому воспитанию дети имеют по сравнению с нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности, инструкторами по физической культуре также разрабатываются сюжетные занятия, в которых используются темы логопедов.

Сюжетные занятия являются одной из организованных форм проведения занятий по физической культуре, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, улучшает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности, что очень ценно для работы с детьми с общим недоразвитием речи. Сюжетные занятия содержат целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в устной форме окружающий мир ребенка; они состоят из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия. В занятия включены разные задачи по развитию речи, а также по совершенствованию двигательных умений и навыков, воспитанию интереса к занятиям физическими упражнениями.



Программа сюжетных занятий направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс более легким и плодотворным, способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам, к себе. В результате этого ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

В сюжетных занятиях решается задача по формированию правильного речевого дыхания и длительного ротового выдоха, что обеспечивает речевое развитие дошкольников на занятиях по физической культуре, а также используется яркое, красочное и многообразное оборудование, способствующее эмоциональному и интеллектуальному развитию детей.

Таким образом, применение системы методов оздоровления способствует личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребенка, позволяет обеспечить развивающее обучение дошкольников, всестороннее развитие их интеллектуально-волевых качеств, дает возможность сформировать у детей психические процессы и такие личностные качества, как креативность, любознательность, инициативность, ответственность, самостоятельность.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СО СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

*В.Л. Рахманский, О.Л. Пиеничникова, А.В. Боблева  
Курганский государственный университет*

Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий лечебной физической культурой важное значение имеет использование дневника самоконтроля. Дневник - наиболее удобная форма самоконтроля, содержание и построение которого может быть различным. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля.

Цель исследования: изучить показатели самоконтроля у юношей и девушек со сколиотической болезнью в динамике. В исследовании принимали участие 14 школьников средней общеобразовательной школы, из них 9 юношей и 5 девушек. Все они были отнесены к специальной медицинской группе и проходили курс мероприятий, направленных на коррекцию сколиотической болезни. Занятия по профилактике и коррекции сколиоза проводились на базе кабинета ЛФК. Юноши и девушки, принимавшие участие в нашем исследовании, вели дневники самоконтроля, на основании которых был сделан анализ всех рассматриваемых показателей.

Результаты полученных данных свидетельствуют о том, что средние показатели уровня самочувствия подростков, по данным дневников самоконтроля, имеют положительную динамику. Установлено, что в сентябре у 46% подростков наблюдались плохие показатели самочувствия, у 32% удовлетворительные показатели самочувствия и у 22% хороший уровень самочувствия. Анализируя показатели самочувствия в феврале и мае, мы можем говорить о положительной динамике данного показателя. Уровень плохого самочувствия достоверно снизился с 46% до 3%.

Установлено, что в сентябре у 31% подростков наблюдались плохие показатели качества сна, у 18% удовлетворительные показатели и у 50% - хорошие. Анализируя показатели качества сна в феврале и мае, мы можем говорить о положительной динамике данного показателя. Уровень хороших показателей сна увеличился с 50% до 98%.

В сентябре удовлетворительные показатели уровня аппетита отмечались в 26% случаев, в феврале в 15% случаев, а в мае - в 5%. Таким образом, установлено, что хороший показатель уровня аппетита увеличился с 56% до 95% случаев.

Выводы:

1. Установлено, что в течение года наблюдалось нелинейное положительное изменение субъективных показателей самоконтроля. Наибольшие качественные улучшения с сентября по февраль имел такой показатель как работоспособность. Наибольшие качественные улучшения с февраля по май имели показатели аппетита и сна.

2. Выявлено, что субъективные показатели самоконтроля позволяют контролировать оперативное состояние организма и в большей степени передают ощущения человека в отличие от объективных показателей самоконтроля, которые более стабильны и не всегда отражают истинное состояние организма.

## **ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕЛЬСКИХ И ГОРОДСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 12–15 ЛЕТ**

*О.Н. Косолапов, Л.З. Карпенко*  
*Курганский государственный университет*

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей цивилизованного государства. Хорошее здоровье и правильное физическое развитие детей и подростков - одно из важнейших условий всестороннего развития.

Здоровье, по определению ВОЗ, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков. По данным ВОЗ, существуют факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья человека: медико-генетические (20%); состояние окружающей среды (20%); медицинское обеспечение (7-8%); условия, образ жизни человека, качество питания (52-53%).

В этой связи целью наших исследований было проведение сравнительной оценки состояния здоровья школьников в возрасте 12-15 лет, проживающих в сельской местности и в г. Кургане. Оценка состояния здоровья проводилась по результатам углубленных медицинских осмотров. Проведенные исследования показали, что наибольшее количество детей с выявленной патологией дыхательной системы регистрируется как в сельской местности, так и в городе, соответственно 26% и 24,4%. Среди выявленной патологии такие заболевания, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит, хронический тонзиллит, ангина, ринит.

Заболевания органов пищеварения у сельских школьников находятся на втором месте – 13,4%, у городских на третьем месте – 10,9%. К выявленной патологии относятся преимущественно гастриты. Заболевания костно-мышечной системы у сельских школьников занимают четвертое место – 8,5%, у городских пятое – 7,4%. Среди выявленной патологии, чаще всего, встречаются нарушения осанки и плоскостопие. Здоровье детей оценивается не только по выявленной патологии, важное значение также имеет распределение их по группам здоровья. Проведенные исследования показали, что к первой группе здоровья в сельской местности отнесено 28% детей, в городе Кургане - 15%. Ко второй группе в сельской местности отнесено 56% детей, в городе - 64% и к третьей группе в сельской местности - 16%, в городе - 21%.

В целях профилактики считаем целесообразным повышение качества проведения углубленных профилактических медицинских осмотров, направленных на раннее выявление заболеваний; разработку профилактических мероприятий, направленных на реабилитацию детей с отклонением здоровья и профилактику выявленной патологии.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ СОХРАНЕНИЕ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

*М.С. Тиунова, Л.В. Мосейчук  
МДОУ № 13, г.Курган*

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

В нашей работе мы используем технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном или музыкальном зале либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, игры малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении в зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагог должен дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин, средний возраст – 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин, со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа - в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

При использовании данных технологий происходит укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности, гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств, интереса и потребности в систематических физических упражнениях.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОПРЯЖЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИМ И ДИДАКТИЧЕСКИМ УМЕНИЯМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ ДЗЮДО ДЛЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ИЗ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

*В.П. Романов, Н.В. Романова  
Мордовский государственный педагогический институт  
им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск*

При обучении технико-тактическим приемам дзюдо перед нами стояла задача обучить не только двигательным действиям, но и соответствующим дидактическим умениям.

Мы предположили, что процесс обучения можно построить по такому алгоритму, при котором будет выполняться сопряженное освоение двигательных и дидактических умений.

При обучении новым упражнениям, тренеры обычно используют алгоритм, при котором последовательно производятся объяснение, показ, выполнение, выявление ошибок и вновь выполнение. Эта схема может повторяться в различных вариантах: показ – объяснение – показ; показ в медленном темпе, показ в ситуациях и т.п.

Применяется и другой, более сложный алгоритм, при котором обучаемому рекомендуют после первых попыток выполнения продумывать упражнение, используя теоретическую информацию о его биомеханике и образные представления, сложившиеся от показа тренера, демонстраций рисунков, схем, видеофильмов и т.п., а затем уже вновь повторять упражнение. Второй тип алгоритма чаще используется в сложно-координационных видах спорта: в спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании, прыжках с шестом, в высоту, в воду, в горнолыжном спорте и др. Подобный алгоритм позволяет лучше сформировать представление об упражнении как одном из основных компонентов формирования умения. Второй тип алгоритма обучения особенно важен при подготовке тренеров, т.к. качественное представление об упражнении позволяет не только лучше выполнять упражнение, но и лучше его преподавать.

Для проверки этого предположения об эффективности сопряженного обучения техническим и дидактическим умениям был проведен эксперимент, в котором сравнивалась эффективность двух алгоритмов обучения броску через бедро. При первом варианте алгоритма формирование дидактических умений обучать этому приему (на учебной практике) начиналось после овладения умением выполнять прием обычно на пятом-шестом занятии. При втором варианте формирование дидактических умений начиналось на втором занятии. Критерием эффективности обучения являлись качество выполнения технического приема и уровень дидактических умений после двенадцати занятий. В эксперименте участвовало 12 студенток, разбитых методом разведения равных пар (по исходному состоянию) на две группы (1-й и 2-й варианты обучения). Оценка производилась экспертным путем по 10-балльной системе. Оценка в три балла принималась как удовлетворительная (без крупных ошибок) за технику выполнения (в стандартных условиях) и за дидактические умения.

После 12 занятий (6 недель) отмечалась тенденция к сравнительно более высокой оценке за освоение техники выполнения броска через бедро, чем за освоение дидактических умений по этому приему.

Как по освоению техники выполнения, так и по дидактическим умениям отмечалась тенденция к более успешным результатам при втором алгоритме обучения.

Это положение можно объяснить тем, что при этом варианте включения активных педагогических действий (объяснение, показ, выявление ошибок) на более раннем этапе обучения способствует более четкому формированию представлений о технике выполнения приема. В нервно-мышечной системе создается эталон двигательного действия (как надо выполнять), что позволяет быстрее осваивать прием, сопоставляя фактическое выполнение (мышечные ощущения, зрительный контроль) с эталоном и самостоятельно выявлять ошибки (я знаю, что выполнил не так, как хотел, и допустил такие-то ошибки).

Дидактические умения также образуются быстрее, т.к. они базируются на более четком представлении и, кроме того, их формирование происходит в течение большего количества занятий (в нашем эксперименте со 2-го занятия, а в 1-й группе – с 5-го).

Таким образом, при сопряженном обучении технике выполнения приема и соответствующих дидактических умениях, создавались условия для активизации процесса формирования представлений об упражнении и соответственно для более эффективного освоения техники и формирования дидактических умений.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПРОФИЛЬ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА») ПРИ ОВЛАДЕНИИ КУРСОМ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ГИМНАСТИКА)»**

*О.А. Клинова*

*Курганский государственный университет*

Проблема самостоятельной работы студентов очень актуальна в настоящее время. В связи с постоянными реформами в области образования меняются требования к знаниям и умениям студентов высших учебных заведений, в частности бакалавров направления «Физическая культура». Государство ждет от выпускников активности и креативного отношения к работе, интегрированных знаний, практических умений и навыков профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа – это организованная преподавателями



активная деятельность студентов, направленная на выполнение поставленной дидактической цели в специально отведенное для этого время.

Как дидактическое явление самостоятельная работа представляет собой учебное задание; форму проявления соответствующей деятельности.

Базовая часть профессионального цикла подготовки бакалавров профиля «Спортивная тренировка» включает дисциплину «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)». Профессиональная направленность практических занятий позволяет развивать коммуникативную функцию студентов. Эта функция реализуется при организации учебной практики по проведению занимающимися одной из частей занятия. Предлагается определенная последовательность этапов работы, которая обусловлена необходимостью выработки умений подать материал и прогнозировать содержание предстоящей части занятия.

Самостоятельная работа по курсу «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)» включает разные типы заданий. Их выполнение осуществляется студентами через различные формы и виды работы, выбор которых зависит от этапа изучения курса. В частности, разработаны темы самостоятельной работы, связанные с изучением видов гимнастики, техники безопасности на занятиях, включая виды и методику осуществления страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений, исходных положений общеразвивающих упражнений и правил их записи в плане-конспекте, методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений и планирования вводной части занятия в целом.

Четкая логика изложения изученного материала, строгие классификации средств гимнастики, способы рационального поиска нужных источников - это то, что направляет движение мысли и укрепляет ее.

Выполняя самостоятельную работу, студент оказывается перед явным пониманием того, что придание аналитического характера той или иной деятельности, ее проблематизация - дело не только увлекательное, но и принципиально посильное, не создающее при наличии соответствующего опыта непреодолимых трудностей.

Таким образом, самостоятельная работа студентов очень важна при изучении курса «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)» и должна обеспечить серьезные и видимые самому студенту позитивные изменения в его способностях результативно действовать в тех или иных проблемных ситуациях.

## ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ПРИЧИНАМ УСПЕХА И НЕУДАЧИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*О.Н.Косолапов, Д.А.Корюкин*  
*Курганский государственный университет*

Сегодняшняя школа должна не только развивать у детей физические способности, но и формировать навыки самостоятельных занятий, сознательного укрепления своего тела физическими упражнениями. Очень важно уметь правильно подбирать формы физической активности в зависимости от потребностей своего организма и состояния здоровья.

По мнению многих современных авторов, одним из основных факторов, определяющих активность и потребность в самовоспитании школьников, является их отношение к причинам результатов своей деятельности (ответственность за происходящее с ними). Поэтому при формировании мотивов физической активности школьников и навыков физического самовоспитания данному фактору необходимо уделить максимум внимания.

Цель исследования - установить, как школьники-старшеклассники города Кургана понимают причины успеха и неудачи на уроках физической культуры.

Исследование проводилось на базе Курганской общеобразовательной школы-лицея №12. В исследовании приняли участие 108 учащихся старших классов. Средний возраст 14-16 лет (62 девушки и 46 юношей). В работе было использовано анкетирование.

Результаты исследования показали, что большинство школьников (33% мальчиков и 24% девочек) причины успеха видят в самих себе. То же самое можно сказать и о причинах неудач: (22% мальчиков и 31% девочек) как на причину неудачи указали на недостаточность собственных усилий. Это позволяет утверждать, что большая часть исследуемых школьников довольно ответственно относится к результатам, показанным на уроках физической культуры, главной причиной своего успеха или неудачи считая свои собственные усилия. Таким образом, большинству из них свойствен интеральный (внутренний) локус контроля.

Немалая часть школьников склонна думать, что локализация причин их успеха на уроках физической культуры – внешняя, например,

счастливая случайность (так думают 15% всех исследуемых) или несложность задания (13%), а причины неудачи они чаще склонны приписывать внутренним факторам (например, недостаточным способностям). Таким образом, приписывая всю ответственность за неудачу стабильному внутреннему компоненту (например, способностям), а за успех - внешнему (например, счастливой случайности), эти школьники как бы оправдывают себя в том, что не прилагают достаточно усилий для выполнения заданий и достижения лучших результатов. Так как доминирует экстернальный локус контроля, этим школьникам не хватает смелости взять на себя ответственность за свои поступки, активность в достижении цели и, в конечном счете, уверенности в себе. Поэтому имеются основания предполагать недостаточную мотивацию таких детей к физической активной деятельности, что, в свою очередь, подчёркивает важность педагогических форм контролируемого воздействия с целью повышения заинтересованности школьников с экстернальным локусом контроля, тем самым корректируя модели называемых ими причин успеха и неудачи на уроках физической культуры.

Изложенное даёт право предположить, что анализ причин успеха и неудачи школьников на уроках физической культуры позволит эффективнее формировать мотивы их физической активности и навыки физического самовоспитания.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

*А.С. Лопатина*

*МК ДОУ «Детский сад комбинированного вида № 19 «Сказка»»*

*г. Катыск*

Физическая культура - это основа формирования здорового образа жизни ребенка, благодаря которому закладывается фундамент здоровья, происходит совершенствование жизненно важных систем и функций организма.

Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Поэтому работа по физической культуре с детьми в детском саду

направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты реакции, координации).

Но не только педагогам, но и родителям следует позаботиться о создании условий для развития детской двигательной деятельности. Полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов образовательной деятельности по физической культуре должны использоваться в повседневной жизни. Чтобы повысить компетентность родителей по данному вопросу, проводится следующая работа: консультации, практические занятия по проведению игр и закреплению основных видов движений. Автор предлагает родителям воспользоваться картотекой игр, физкультминуток и упражнений при помощи, которых они могут заниматься с детьми в домашних условиях. Также родителям предоставляется возможность задать вопрос инструктору по физической культуре на волнующую их тему, через «почтовый ящик», который создан в детском саду. Через все эти виды взаимодействия родители получают дополнительную информацию на различные темы, связанные с физическим развитием.

При подборе упражнения для практических занятий учитываются индивидуальные особенности детей (пол, состояние здоровья, возраст). Состояние здоровья у детей разное, поэтому к ним нужен особый подход, адекватность нагрузок, сочетание физических нагрузок с закаливанием. Для детей желательны занятия на свежем воздухе. Используются упражнения для дыхания, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гимнастической палкой. Особенностью рекомендуемых упражнений и игр является новизна. Игры и конкурсы подбираются в зависимости от времени года. Летом - подвижные игры с мячом, обручем («Юла», «Такси»), игры для детей осенью и весной позволяют сделать прогулку не только интересной, но и развивающей и познавательной («Листочки», «Кормушка для птиц»), зимой дети катаются на лыжах, учатся играть в хоккей.

Родителям в домашних условиях предлагается выполнять закаливающие процедуры: обтирание, обливание, контрастные души, ванны и сауны.

В детском саду есть бассейн. Но для того, чтобы заниматься с детьми плаванием, необходима подготовка: нужно объяснить технику безопасности, приучить детей к выполнению простейших правил, пользоваться индивидуальными принадлежностями. Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает суще-

ственное влияние на состояние здоровья. Плавание закаляет организм детей, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды, укрепляет опорно-двигательный аппарат, вырабатывает хорошую осанку.

При скоординированных усилиях педагогов и родителей можно добиться хороших результатов в укреплении здоровья и развития физических качеств детей.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*К.А. Котенева*

*МБОУ «СОШ № 44», г.Курган*

Проблема детской агрессивности – одна из значимых в начальной школе и в настоящее время очень актуальна в связи с ее распространенностью и дестабилизирующим влиянием.

Вопросу агрессивного поведения детей в теоретических материалах большее внимание уделяется вопросу исследовательской, познавательной и деятельностиной сферы, игнорируя эмоционально-волевою.

Физические и психические компоненты в играх – это эффективный способ коррекции отклонений в развитии агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, страдающих задержкой психического развития (ЗПР). В подвижных и спортивных играх они реализуют свою потребность в движении, расходуют накопившуюся энергию и совершенствуют основные двигательные навыки: инициативность, самостоятельность, настойчивость, а также умение владеть собой и считаться с партнерами, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Основными задачами игровых упражнений в работе с детьми с задержкой психического развития младшего школьного возраста является облегчение психологической перегрузки ребенка; укрепление собственного Я ребенка, развитие чувства самооценности; развитие способности эмоциональной саморегуляции; восстановление доверия

к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок – взрослые», «ребенок – другие дети»; коррекция и предупреждение деформации в формировании Я – концепции; коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

Основная цель применения игровых упражнений - помочь детям с задержкой психического развития младшего школьного возраста выразить свои переживания наиболее приемлемым для них образом – через игру, являющуюся одним из сильных развивающих средств для детей данной группы; проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе.

Игра свободна от влияния взрослых, принуждения, дает ребенку возможность свободного самовыражения и самоисследования чувств и переживаний; она позволяет освободиться от фрустрации, вытеснить эмоциональное напряжение.

Форма проведения игровых упражнений, индивидуальная или групповая, обуславливается характером эмоциональных проблем ребенка. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снимать напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Все игровые упражнения должны проводиться в сюжетной форме. В вводной части занятия у детей с ЗПР следует формировать положительный настрой, мотивацию к предстоящей деятельности. Для стимуляции развития двигательных функций важное значение имеет широкое использование комплексных афферентных стимулов, в частности зрительных (проведение упражнений перед зеркалом), тактильных (поглаживание конечностей, упражнения с опорой на поверхности различной фактуры), проприоцептивных (упражнения с открытыми и закрытыми глазами), температурных (упражнения в различных температурных режимах воздуха, в воде).

Длительное и напряженное выполнение игровых упражнений детьми данной категории вызывает состояние дискомфорта, так как продолжительность периода восстановления у них больше по сравнению с практически здоровыми детьми (В.В. Воронкова, 1994).

Таким образом, игровые действия носят промежуточный характер, приобретая постепенно характер умственных действий. Игра имеет значение и для формирования дружного детского коллектива, и для формирования самостоятельности, положительного отношения к труду.

А разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций и развития умственной сферы младших школьников с ЗПР. Независимо от особенностей проведения физкультурных занятий с младшими школьниками с ЗПР они должны включать в себя специальные коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, функций равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно-моторной координации движений. Целесообразно использование упражнений преимущественно циклического характера. Применяемые нагрузки должны быть направлены на укрепление основных функциональных систем организма (кардиореспираторной, опорно-двигательной, нервной). Рекомендуемая частота проведения игровых физкультурных занятий - 3 раза в неделю (одно из которых - на воздухе).

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ**

*А.В. Дышяков*  
*Курганский государственный университет*

Выбор данной темы обусловлен некоторыми моментами:

- возросшим интересом к акробатике как к виду спорта;
- существующей проблемой совершенствования физического развития и физической подготовленности у занимающихся акробатикой;
- существующей проблемой возрастного развития и совершенствования физических качеств у юных спортсменов.

Всестороннее развитие спортсменов, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоническое развитие физических качеств, отличная работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом - основа спортивной специализации.

Именно в этом, на наш взгляд, заключается ещё и ее практическая значимость - в реализации. Важно выявить уровни развития основных физических качеств у юных спортсменов, обосновать эффективные средства и методы воспитания этих качеств.

Мы предположили, что на основе вскрытия возрастно-половых особенностей физического развития и развития двигательных качеств, на основе применения метода педагогических контрольных испытаний (тестов) мы получим результаты, в которых исследуемые показатели детей, занимающихся по программе ДЮСШ и по разработанной нами экспериментальной программе, будут отличаться. Все это будет способствовать созданию представления о физическом развитии и физической подготовленности детей одного возраста.

Целью наших исследований было выявление и сравнение уровней физической подготовленности и физического развития детей 7-9 лет, занимающихся акробатикой по программе ДЮСШ и разработанной нами экспериментальной программе.

При подготовке к исследованию были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа литературных источников выявить особенности физического развития и физической подготовленности детей 7-9 лет.
2. С помощью обследования детей, занимающихся акробатикой, выявить уровень физического развития и физической подготовленности.
3. Сравнить и проанализировать полученные результаты.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы;
2. Педагогическое контрольное исследование (тестирование);
3. Метод сравнительного анализа;
4. Статистическо-математический метод измерения.

Для выявления уровня общей физической подготовки применялись также и тесты:

- подтягивание на перекладине;
- бег (30 м);
- запрыгивание на возвышение;
- тест на гибкость;
- тест на ловкость.

В исследованиях приняли участие 30 детей младшего школьного возраста (7-9 лет), они были разбиты на две группы: занимающиеся спортивной акробатикой по программе ДЮСШ (контрольная группа) и по разработанной нами экспериментальной программе (экспериментальная группа).

Исследования проводились на учебно-тренировочных занятиях по



спортивной акробатике в Доме детского юношеского творчества (ДДЮТ) в г. Кургане. Занятия проводились 3 раза в неделю. Длительность педагогического эксперимента составила 4 месяца.

По итогам исследования установлено, что выбранные тестовые показатели являются эффективными контрольными упражнениями, с помощью которых можно следить за уровнем общей физической подготовленности юных спортсменов.

## **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ 12–13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*А.А. Черноталов*  
*Курганский государственный университет*

Актуальность темы состоит в подборе средств и методов спортивной тренировки юных лыжников-гонщиков, соотношения нагрузок на этапе начальной спортивной специализации по принципу индивидуализации двигательной типологии. Многочисленные споры о целесообразности применения той или иной методики подготовки юных спортсменов не дают четкого ответа о правильности и однозначности их применения. Часто эффективные методики, которые были применены с успехом, приводят к стагнации спортивных результатов. Вместе с тем на первый план в системе подготовки спортивного резерва выходит построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей юных лыжников уже на этапе начальной спортивной специализации. Это связано с постоянно растущими результатами.

Ведущие специалисты в области теории и методики физического воспитания и спорта, а также в области разработки тренировочных программ пришли к выводу о том, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии. Своевременное определение предрасположенности юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше времени и возможностей подготовить квалифицированного лыжника.

Поэтому вопросы индивидуализации в системе подготовки юных лыжников-гонщиков нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Нами сформулированы предположения о том, что возможно повы-

суть эффективность тренировочного процесса юных лыжников путем рационального планирования, нормирования и сочетания нагрузок в годичной системе подготовки по принципу индивидуализации в системе подготовки юных спортсменов, специализирующихся в дисциплине «Лыжные гонки».

Нами повышение эффективности индивидуализированной системы подготовки юных лыжников-гонщиков 12-13 лет на основе их двигательной предрасположенности.

На основе цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Выявить индивидуальные особенности юных лыжников-гонщиков в контексте групповой системы подготовки
2. Разработать экспериментальную программу годичной системы подготовки юных лыжников на этапе начальной спортивной специализации с учетом индивидуализации спортивной подготовки.
3. Обосновать эффективность использования индивидуализированных тренировочных программ для юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков 12-13 лет.

Предмет исследования – методологические аспекты учебно-тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков.

Практическая значимость: разработанная программа системной подготовки юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации может быть применена тренерами, как для планирования тренировочного процесса, так и для практической реализации.

Для сбора научных данных нами были применены следующие группы методов исследования:

- методы теоретического анализа и обобщения;
- методы педагогического исследования;
- социологические опросы;
- математико-статистические методы количественного анализа полученных данных.

Исследование проводилось нами по общепринятым правилам, и осуществлялось в 3 этапа.

Нами были сформированы 2 тренировочные группы, идентичные по качественному и количественному составу: экспериментальная и контрольная.

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились по об-

щепринятой программе для ДЮСШ, а в экспериментальных группах - по разработанной экспериментальной программе. Занятия проводились 3 раза в неделю на базе ОСДЮШОР №2 города Кургана. Длительность педагогического эксперимента составила 3 месяца.

Обзор научно-методических литературных источников по исследуемой теме позволил выявить возможные варианты и направления построения тренировочного процесса юных лыжников 12-13 лет.

Результаты основного констатирующего педагогического эксперимента достоверно возросли в контрольной группе во всех упражнениях по всем показателям двигательной активности. Тренировочная программа предусматривает на основе общей (базовой) физической подготовки развитие специальной физической подготовленности юных спортсменов. Приоритет в подготовке делался на ведущее физическое качество.

Экспериментальное планирование годичной системы подготовки юных лыжников-гонщиков 12-13 лет и реализация экспериментальной тренировочной программы дали возможность коррекции показателей индивидуально-группового нормирования нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов данной возрастной группы.

## **СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР НА ОТДЕЛЕНИЯ ДЮСШ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

*Е.И.Совертков*

*МБОУ «СОШ № 18» ГБОУ ДОД «ОСДЮШОР № 1», г.Курган*

Устойчивый интерес к занятиям спортом у детей в подростков в значительной степени определяется правильностью выбора спортивной специализации. Выбрать для каждого подростка вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

В первые годы занятий многие юные спортсмены выбывают из ДЮСШ. Очень частая причина отсева – несоответствие физических, морально-волевых, интеллектуальных качеств специфике вида спорта. Ошибки в выборе вида спорта приводят к отрицательным последствиям не только спортивного, но и экономического, этического, воспитательного характера.

На уроках физической культуры осуществляется обучение технике базовых видов спорта, развитие физических качеств. Зная рекомендованные возрастные периоды начала занятий, ориентировочную оценку влияния основных физических качеств, антропометрических данных, интеллекта на результативность в разных видах спорта с помощью тестирования, можно рекомендовать учащимся выбрать вид спортивной деятельности. Роль учителя физической культуры в привлечении учащихся к занятиям спортом велика. Целесообразно вести статистику занимающихся в спортивных школах учащихся образовательных учреждений (процент занимающихся спортом от общего числа учащихся) и материально поощрять педагогов за высокие показатели.

Для успешной работы нужна тесная связь между образовательными учреждениями и спортивными школами, между учителями физической культуры и тренерами-преподавателями ДЮСШ. Основным (рекомендованным) возрастным периодом начала занятий спортом является 7-10 лет, что соответствует периоду начальной школы. Предлагается: с каждой параллелью 2-4 классов 1 раз в неделю проводить факультативные занятия по видам спорта (внеурочное время) тренерам-преподавателям ДЮСШ. Обучая технике видов спорта и развивая основные физические качества на факультативном занятии, тренер-преподаватель может отобрать и пригласить в отделение ДЮСШ наиболее способных детей. Такая практика факультативных занятий должна быть постоянной.

Еще одной формой сотрудничества должно быть совместное (образовательное учреждение – ДЮСШ, учитель-тренер) проведение внутришкольных соревнований с участием 5-11 классов. На этих мероприятиях тренер-преподаватель обеспечит высококвалифицированное судейство, может отслеживать рост физических качеств учащихся, приглашать лучших в ДЮСШ, а учащиеся не только познакомятся с тренером, но и узнают о спортивной школе.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*В.К. Лопав*

*Курганский государственный университет*

Основной задачей, стоящей перед кафедрой физического воспитания, является укрепление здоровья студентов. За последние три года преподаватели кафедры отмечают существенное ухудшение состояния всех трех компонентов здоровья: физического, психологического и социального.

На академических занятиях у наших первокурсников стали значительно чаще случаться обмороки, головокружения, рвота, судороги в бассейне и другие негативные явления, говорящие об их здоровье. Растет число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Поэтому кафедра физического воспитания в настоящее время обратила внимание на здоровьесберегающие технологии японского профессора Кацудзи Ниши, индийскую йогу, медицину Тибета – ее систему расслабления.

В данный момент мы проводим эксперимент с использованием средств здоровьесберегающей технологии Кацудзо Ниши. Это его «Золотые правила для тех, кто не хочет болеть».

В основе оздоровительных методов системы Ниши лежат специальные упражнения и очищение организма. Свет, воздух, вода, движение, рациональное питание и психическая регуляция – вот те средства, которые открывают путь к самоисцелению.

«Здоровье само по себе непостоянно: оно либо укрепляется, либо растрачивается», - утверждает профессор С.М.Бубновский. Поэтому цель наших экспериментов с применением здоровьесберегающих технологий выработать у студентов сознательную привычку регулярно следить за своим здоровьем, укреплять его. Пусть это будет на долгом жизненном пути ежедневная утренняя зарядка с водными процедурами или другие формы физической культуры. Физическое бескультурье недопустимо. «Разрушенное физическим бескультурьем тело разрушает все. И самое святое – память об этом человеке...», - утверждает С.М.Бубновский, автор книги «Грыжа позвоночника – не приговор!»

Анализ результатов анкетирования студентов до начала эксперимента показал:

1. а) в школе регулярно посещали уроки физического воспитания - 96%;  
б) в вузе посещать регулярно готовы – 50%;  
в) когда появиться желание – 42%;  
г) вообще не посещали бы их – 8%.
2. Оценка состояния своего здоровья:  
а) хорошее – 50%;  
б) удовлетворительное – 50%  
в) плохое – нет.
3. У вас профилактическое отношение к своему здоровью:  
«да»– 68% ; «нет» - 32%

Полученные от нас знания, рекомендации здорового образа жизни помогут студентам в карьерном росте, в самоуважении, на долгом жизненном пути.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

*О.Н. Ловыгина*

*Курганский государственный университет*

Спортсмены детского возраста все чаще попадают во внимание спортивных психологов и психиатров. Отмечается, что исторически психологи и психиатры не занимались особенностями развития, свойственными для детей-спортсменов. Основным предметом изучения всегда служили физические и моторные аспекты развития. Но зачастую именно такие вещи, как не включение в команду и падение самооценки, оказывают решающее влияние на дальнейшую судьбу в спорте.

Характеризуя личность молодого спортсмена, нужно отметить крайне сильную зависимость его самооценки от успеха или неуспеха на арене соревнований. Являясь едва ли не единственным и точно ведущим видом деятельности, в которую оказывается вовлечен ребенок, спортивная деятельность формирует особую ценностную структуру личности, когда каждая неудача становится значимым ударом по представлению молодого спортсмена о себе о как стоящем чего-либо.

Анализ специальной литературы показывает, что психологическое развитие подростков имеет некоторые особенности, которые сказываются на межличностном общении. Их необходимо учитывать при проведении учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Для реализации грамотного формирования и управления спортивной командой было проведено исследование по изучению психологического климата в баскетбольных командах разных возрастных групп.

Девочки из команды начинающих баскетболисток 10-11 лет и девушки из команды более опытных 15-16 летних баскетболисток отвечали на вопросы социометрии, методики «Q -сортировка» (В.Стефансон), экспресс-методики изучения социально-психологического климата в коллективе, а также теста для определения индекса групповой сплоченности.

В результате обработки и анализа ответов баскетболисток на предложенные тесты было определено, что в команде старших девочек психологический климат в целом является благоприятным. У них есть ярко выраженный лидер, которая обладает высокими лидерскими качествами. По результатам социометрии, большим авторитетом в команде также пользуются две девушки, но при этом одна из них имеет невысокий результат в сумме по тенденциям «независимость», «общительность», «принятие борьбы», отражающим уровень развития лидерских качеств. В данной команде одна баскетболистка имеет статус примкнувшей. В команде есть также две девушки, обладающие достаточно высоким лидерским потенциалом. Возможно, тренеру следует обратить внимание на этот факт и попытаться использовать это в игровых ситуациях. В целом команда имеет достаточно высокий коэффициент групповой сплоченности.

В баскетбольной команде младших девочек психологический климат противоречивый и индекс групповой сплоченности невысокий. В команде нет такого яркого лидера, как у старших. Несколько выделяются на общем фоне две девочки, одна из которых, по мнению команды, деловой лидер, а другая - неформальный лидер рассматриваемой команды. У одной баскетболистки в команде статус примкнувшей, но при этом у неё достаточно высокий лидерский потенциал.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологический климат команды старших девочек в целом можно охарактеризовать как весьма благоприятный, т.е. как полностью положительный. В команде младших девочек, занимающихся вместе чуть больше года, психологический климат в команде оценивается как противоречивый, склонный к положительному.

Полученные в результате исследования данные можно использовать тренеру для более эффективного воздействия и управления спортивной командой в соревновательном и тренировочном процессах.

## **КОМПЬЮТЕРИЗАЦИЯ УЧЕБНО–ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

*В.В.Николаев, Д.И. Андреева*  
*Курганский государственный университет*

Чтобы успешно развивать познавательные процессы, и в первую очередь в учебной деятельности, необходимо искать современные средства и методы обучения.

Одним из таких средств, обладающих уникальными возможностями и широко распространённых и апробированных в школах развитых стран, является компьютер.

Как всякое новшество компьютеризация породила массу проблем педагогического, медицинского и психологического порядка.

Возможность отрицательного воздействия компьютера (интернета) на организм человека в первую очередь может проявляться в нарушении зрения, опорно-двигательного аппарата, психики.

Как показала диспансеризация 14-летних подростков (4800 человек) Департаментом здравоохранения Курганской области, абсолютно здоровых подростков в Зауралье всего 9%, 52% имеют вторую группу здоровья, 88% - третью, 29% детей инвалидов – четвёртая и пятая группы здоровья. Среди выявленных заболеваний на первом месте – нарушения зрения, болезни опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, нервной системы (Новый мир, от 18 февраля 2012 года).

В нашем исследовании приняли участие школьники 10-х и 11-х классов школы № 53 г. Кургана в количестве 60 человек, имеющих в своём пользовании компьютеры. 54 из них имеют и интернет, т.е. 90%. Целью использования этих средств для 73,3% опрошенных является развлечение, общение с товарищами и друзьями, выполнение учебных заданий, сбор информации по различным вопросам. Остальные 26,7% используют компьютер (интернет) для решения отдельных выше названных задач. 51,6% пользуются компьютером (интернетом) ежедневно, 23% - от 1 до 3-х дней и 25,4% от 4 до 6 дней в неделю, тратя



на это 1-2 часа (35%), 3-4 часа (50%) и более 4-х часов – 15%. При этом 18,2% испытывают дискомфорт (усталость). Возраст начала общения с компьютером колеблется от 6 лет (10%) до 16 лет, наиболее массовый - 8-14 лет.

В настоящее время только 18,2% родителей осуществляют временной контроль за использованием компьютера и интернета, не осуществляют - 81,8%. В ранние годы это соотношение составляло 65% и 35% соответственно.

Из числа опрошенных 36 человек (60%) занимаются спортом, имея стаж занятий от 3 до 12 лет, и посещают тренировки от 1 до 6 дней в неделю, продолжительность занятия - от 1 до 3 часов. Это такие виды спорта, как акробатика, художественная гимнастика, различные виды единоборств, плавание, баскетбол, танцы и другие. Из 24 старшеклассников (40%) 20% объясняют свой отказ занятий спортом нехваткой времени, состоянием здоровья (5%), нежеланием и другими причинами – 15%.

Из числа не занимающихся спортом 10 человек (41,6%) не выполняют ни каких физических упражнений самостоятельно, 14 человек (58,4%) иногда посещают тренажёрный зал или выполняют общеразвивающие упражнения. Поэтому основной формой занятий для них являются уроки физической культуры, где 57 учеников (95%) относятся к основной группе, 3 школьника (5%) к подготовительной и специально-медицинской группам.

Таким образом, выполняя большие физические нагрузки активно занимающиеся спортсмены не уступают по продолжительности времени работы на компьютере не занимающимся спортом одноклассникам.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РОССИЙСКИХ И ИНОСТРАННЫХ КУРСАНТОВ КУРГАНСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА ФСБ РОССИИ**

*В.И. Бочкарев, А.И. Гейкин*  
*Курганский пограничный институт ФСБ РФ*

Служебно-боевая деятельность личного состава пограничных войск России характеризуется высокими физическими нагрузками и психологическим напряжением как в военное, так и в мирное время. Она

предполагает физическую готовность каждого военнослужащего к выполнению профессиональных задач. Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

Целью настоящего исследования было изучение уровня и динамики физической подготовленности курсантов Курганского пограничного института. В исследовании приняли участие 163 российских и 42 иностранных курсанта, представленных тремя национальностями: киргизы – 23, армяне – 11, таджики – 8 курсантов. Средний возраст обследованных курсантов составил 20 лет. Необходимо отметить, что программа обучения в Курганском пограничном институте по дисциплине «Физическая подготовка» для российских и иностранных курсантов одинакова. Условия выполнения упражнений (время занятий, распорядок дня, питание, объем нагрузок) и нормативные требования идентичны.

Для оценки уровня физической подготовленности нами использовались результаты тестирования трех ведущих физических качеств – быстроты (бег на 100 м со старта), силы (подтягивание на перекладине) и выносливости (бег на 3000 м). Тестирование проводилось в каждом из первых четырех семестров обучения.

В результате проведенного исследования установлено, что уровень физической подготовленности у российских курсантов соответствует нормативным требованиям учебной программы с выраженной положительной, равномерной и стабильной динамикой от семестра к семестру.

Результаты физической подготовленности у иностранных курсантов также улучшались, но не так стабильно, равномерно и не с такими темпами. Эти курсанты поступили в институт со слабым уровнем развития основных физических качеств. В период обучения им не удавалось «догонять» нормативные требования, возраставшие от семестра к семестру. Особенно эта тенденция характерна для 17 учебной группы, сформированной из граждан Армении и Таджикистана.

Приросты показателей развития силы были достоверными и у российских, и у иностранных курсантов, причем у последних темпы прироста были выше. Это объясняется проявлением большего интереса на учебных занятиях к силовой подготовке, единоборствам и рукопашному бою.

И, наоборот, темпы и величина прироста результата в беге на выносливость у иностранцев заметно уступали показателям их российских однокурсников. Это стало следствием недостаточно сформированных волевых качеств и дисциплинированности, а также слабой

школьной подготовки в беге на выносливость у большинства иностранных курсантов.

Средние показатели быстроты достоверно улучшались от семестра к семестру у обоих контингентов курсантов, прирост результатов у россиян проходил более равномерно.

Программа физического воспитания курсантов в условиях Курганского пограничного института реализуется достаточно эффективно и направлена на подготовку физически развитых офицеров для пограничной службы Российской Федерации.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КУРГАНСКОЙ КОМАНДЫ «СИНТЕЗ»**

*С.Г. Меринов*

*Курганский государственный университет*

*Д.В. Зяблов*

*Курганский пограничный институт ФСБ РФ*

В тренировочном процессе с юными волейболистами общей физической подготовке придается большее значение по сравнению со специальной. По мере роста спортивного мастерства процентное соотношение между общей и специальной физической подготовкой постепенно изменяется в пользу последней (Ю.Д. Железняк, 1991).

Специальная физическая подготовленность существенно влияет на уверенное применение изученных технических приемов и тактических действий в сложных условиях игры и соревнований. У квалифицированных волейболистов специальная физическая подготовка занимает основное место в тренировке, особенно в предсоревновательных циклах и соревновательном периоде. Поэтому ежегодно в командах разного уровня квалификации проводятся оценка и анализ специальной физической подготовленности, а также осуществляется контроль эффективности технико-тактических действий каждого игрока и команды в целом.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности волейболистов нами использовались результаты тестирований, проведенных на предсезонном учебно-тренировочном сборе команды в июле-августе 2001 года и после окончания чемпионата России Выс-

шей лиги «Б» в мае 2002 года. В программу обследования вошли 11 общепринятых в практике подготовки волейболистов высших разрядов контрольных тестов.

Уровень развития быстроты перемещений оценивался 3 тестами: челночный бег (6 x 6 м) с пятью касаниями площадки, бег на дистанцию 30 м с высокого старта, бег на дистанцию 60 м с высокого старта; время во всех трех тестах фиксировалось ручным секундомером с точностью до 0,1 сек.

Скоростно-силовые способности определялись по 6 тестам:

- в вися на перекладине поднимание прямых ног до угла 90 градусов за 10 сек (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в положении упора лежа, количество раз за 10 сек;
- поднимание туловища из положения лежа бедрами на скамейке, ноги фиксируются, руки за головой, количество раз за 10 сек;
- приседание из основной стойки, количество раз за 20 сек;
- прыжки вверх толчком 2 ног из полуприседа, прогнувшись в поясничном отделе позвоночного столба, количество раз за 20 сек;
- прыжок в длину с места (см).

Уровень развития гибкости характеризовался результатом теста с касанием дальней отметки двумя руками на арифметической линейке, стоя на скамейке, сгибая туловище вперед (см).

Для оценки скоростно-силовой выносливости использовался общеизвестный волейбольный тест «Ёлочка» с касанием последовательно 6 набивных мячей на боковых линиях волейбольной площадки, с возвращением и касанием седьмого мяча на середине лицевой линии.

Время теста фиксировалось с точностью до 0,1 сек. В тестировании приняли участие 13 волейболистов команды.

Сравнение средних командных показателей физической подготовленности волейболистов «Синтеза» в начале соревновательного сезона и сразу после финального тура с использованием статистического метода доверительных интервалов выявило их достоверное улучшение ( $p < 0,05$ ).

Судя по показателям двухразового тестирования можно отметить высокие индивидуальные результаты в большинстве тестов у В. Нестерова, А. Ноздрачева, Д. Зяблова, Д. Зуденкова, О. Пеннера; наиболее низкие показатели имели С. Никулин и ветеран команды И. Акифьев (36 лет).

Лучшие результаты в отдельных видах контрольных испытаний имели: гибкость – Д. Зуденков; скоростные тесты: 30 м – Д. Зяблов (3,95

сек), 60 м – Д. Зяблов, В. Улько (6,4 сек), челночный бег 6 х 6 м – О. Пеннер (8,0 сек); скоростно-силовые тесты: прыжок в длину с места – А. Ноздрачев (2,64 м), выпрыгивание вверх – В. Симашко (19 раз), отжимания за 10 сек – А. Ноздрачев (17 раз), приседания за 20 сек – А. Паршиков (22 раза), пресс – спина за 10 сек – В. Симашко (10 раз), пресс – ноги за 10 сек – пять волейболистов имели результат – 9 раз.

В сезоне 2001–2002 года курганская команда «Синтез» заняла 7 место среди 16 команд III-го дивизиона чемпионата России.

## **К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ ЛИБЕРО В КОМАНДАХ КУРГАНСКИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

*С.Г. Меринов, С.В. Косованов*  
*Курганский государственный университет*

В конце 90-х годов XX в. в правила волейбола было внесено несколько существенных изменений. Революционным нововведением явилось появление в игре спортсмена, который освобожден от игровых действий у сетки. Его прямая обязанность – увеличение времени розыгрыша игрового эпизода, повышение зрелищности игры за счет демонстрации высокой скорости, координации, акробатической подготовки.

Изменения в правилах, которые ввели в игру нового исполнителя – «либеро», определили тот круг задач, который приходится решать ему в ходе соревнования. Запрещение ему совершать игровой переход в линию нападения сразу исключает исполнение таких технических элементов, как нападающий удар из зоны нападения, блокирование и подача. Нападение из зоны защиты по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, запрещено ему отдельным пунктом правил. Сужена его роль и как игрока, дающего передачи для атакующих действий партнеров. Верхняя передача для атаки своего игрока возможна для него только из зоны защиты. Таким образом, «либеро» - игрок, обеспечивающий наиболее качественный прием мяча после подачи противника и основные защитные действия, связанные с приемом нападающих и обманных ударов, а также с активной страховкой атакующих действий своей команды от противодействия блока соперника. К функциям «либеро» можно отнести активное «дирижирование»

игрой и «цементирование» ее в защите и на приеме подач всей команды в целом.

Целью нашего исследования было выявление содержания, особенностей и эффективности защитных действий игроков либеро в зауральских командах массовых разрядов. Основными методами исследования были педагогические наблюдения, регистрация технико-тактических действий (ТТД) либеро с помощью стенографической и видеозаписи в процессе соревновательных игр, анкетирование тренеров и капитанов команд, статистическая обработка результатов. Наблюдения проводились в играх чемпионатов города Кургана и Курганской области 2010-2011 гг. среди мужских, женских и юношеских команд.

Полученные в исследовании результаты позволяют сделать некоторые предварительные обобщения и выводы, характеризующие эффективность игры в защите зауральских игроков либеро:

- подавляющее большинство курганских команд имеют в своем составе игроков либеро;

- лучшие показатели эффективности игровых действий имели либеро мужских команд КГУ (П.С. Чирков) и ДЮСШ-2 (Ю.А. Егоров, тренер-преподаватель), а также женской команды ШГПИ (Т.М. Плещёва, преподаватель). Следует подчеркнуть, что все трое либеро – неформальные лидеры в своих командах, имеют значительный игровой стаж, своеобразные организаторы защитных действий своих партнеров в зонах площадки на задней линии. Наоборот, наибольший процент ошибочных действий отмечен у либеро команды «Таможня» 58-летнего Н.И. Глебова, самого «возрастного» участника соревнований;

- наибольшую игровую активность либеро всех команд проявляли в приеме подач и нападающих ударов, располагаясь при этом соответственно в зонах площадки № 6 и № 5. Здесь же отмечаются наиболее эффективные защитные действия этих игроков;

- самые низкие показатели игровой активности и эффективности ТТД у всех без исключения либеро - на страховке своих нападающих и блокирующих игроков;

- судя по интегральному показателю эффективности, учитывающему качество пяти компонентов (направлений) защитных действий, либеро-мужчины более успешны по сравнению с женщинами этого амплуа (соответственно 79,3% и 65,8% успешных технико-тактических действий).

Успешная игра либеро часто является определяющим фактором успеха команды в целом. Поэтому не случайно все профессиональные волейбольные команды, участвующие в чемпионате России, имеют в своем составе игроков этого амплуа.

# ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ)

*И.В. Шиндина*

*Мордовский государственный педагогический институт  
им. М.Е.Евсевьева, г. Саранск*

Роль детско-юношеского спорта в нашей стране и регионе неуклонно становится более важной, так как он является важнейшей базой и этапом в подготовке спортивных резервов. Стремительный рост достижений в мировом спорте постоянно требует поиска новых, действенных средств и методов работы с юными спортсменами, что и определяет актуальность темы нашей работы. Важным фактором в тренировке юных спортсменов является регулирование физической и психической нагрузки. Общеизвестно, что эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от правильного построения общей и специальной физической подготовки, т. е. от рациональной структуры тренировочных нагрузок в учебно-воспитательном процессе. В легкой атлетике соотношение общей и специальной физической подготовки у спортсменов на этапе начальной специализации должно составлять 60%:40%. Тем не менее, в настоящее время многие тренеры делают уклон в сторону специальной физической подготовки (50-60% и более). Вследствие чего не все юные скороходы доходят до взрослого спорта с хорошим показателем выступления. Структура содержания тренировки на этапе базовой подготовки скороходов должна быть такая, чтобы основное её содержание и методы определялись (в большой степени) общеподготовительными, базовыми и специально-подготовительными мезоциклами, а по направленности предъявляемых требований – они были развивающими. Такая направленность спортивной тренировки в годичном её цикле и на этапе в целом будет способствовать хорошей фундаментальной базовой подготовке, приросту спортивных результатов.

# СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ

*И.В. Шиндина*

*Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е.Евсевьева,  
г. Саранск*

Проблему развития скоростной и силовой выносливости у бегунов на короткие дистанции в круглогодичной подготовке справедливо относят к числу центральных проблем теории и практики спорта. Основные направления реализуются на практике через общую и специальную физическую подготовку. Все виды подготовки органически взаимосвязаны и составляют единый процесс подготовки легкоатлета, осуществляются с помощью общих и специальных средств, методов и нагрузок, применяемых в ходе занятий и соревнований различной формы. Легкоатлеты-спринтеры, специализирующиеся в беге на 100 м, достигают средней максимальной скорости на отрезках с 50-го по 70-й метр, т.е. на 7–9 секундах бега. К финишному отрезку скоростные возможности атлетов снижаются. Для того, чтобы сохранять максимальную частоту шагов, нами развивалась скоростная выносливость, для чего использовались два комплекса упражнений, занятия по которым чередовались и проводились 1 раз в неделю. Но при этом длина бегового шага возрастает, достигая максимального значения. Для поддержания длины шага до завершения дистанции спринтеру необходима силовая выносливость. Для развития этого качества также были представлены два комплекса упражнений, которые проводились по этой же схеме. Максимальную скорость удается поддерживать на протяжении участка дистанции до 30 м. Падение скорости бега к финишному отрезку составляет в среднем 17%. Бегуны на 200 м (все без исключения), свои лучшие скоростные способности демонстрируют на первой половине дистанции, а точнее на отрезке 50–100 м. На фоне проявления максимальной скорости на втором 50-метровом отрезке отмечается высокий темп шагов. Однако у «двухсотметровиков» к финишному отрезку длина базового шага возрастает, достигая своего максимального значения, также как и у спринтеров, специализирующихся на 100 м. Падение скорости бега к финишному отрезку 150–200 м составляет 10%. Уровень развития скоростной и силовой выносливости существенно влияет на уровень достигнутого соревновательного результата в беге на короткие дистанции. Они необходимы спринтерам любой квалификации.



## СЕКЦИЯ 3

# СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТА В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

### МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «МОЛОДЕЖНЫЙ» ГОРОДА КУГАНА

*Д.А. Корюкин, Д.Л. Александров*  
*Курганский государственный университет*

В целях реализации государственной программы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, общего оздоровления населения и развития спорта высших достижений физкультурно-спортивные организации различных форм собственности в Кургане позиционируются как исполнители государственного заказа в данной сфере общественной жизни. Ряд учреждений физической культуры и спорта города Кургана являются вполне благополучными – например, современный спортивный комплекс «Молодежный». Менеджмент данного учреждения исходит из коммерческой логики и направлен на предоставление населению исторически востребованных услуг на базе зданий и сооружений, находящихся в государственной собственности. Спорткомплекс является самокупаемым, у него есть резерв для материального стимулирования работы персонала, услугами пользуются жители всех районов города, поэтому маркетинг такого учреждения направлен, прежде всего, на удержание данного сегмента населения на данной территории в качестве основного постоянного клиента.

Здание спортивного комплекса включает в себя универсальный спортивный зал размером 48х30 м со стационарными трибунами на 484 зрительских места; зал для занятий аэробикой площадью 162 м<sup>2</sup>; зал для силовой подготовки площадью 137 м<sup>2</sup>; зал для занятий спортив-

ными танцами площадью 235 м<sup>2</sup>; зал для занятий боксом на два ринга площадью 256 м<sup>2</sup>; зал для занятий борьбой на два ковра площадью 580 м<sup>2</sup>. Общая площадь спортивного комплекса – 5200 м<sup>2</sup>. Единовременная пропускная способность – 169 человек. В спортивном комплексе «Молодежный» размещено государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2», в котором по 8 видам спорта (греко-римская борьба, художественная гимнастика, биатлон, легкая атлетика, стендовая стрельба, пулевая стрельба, шахматы, бильярдный спорт) обучается 1050 человек.

В 2010 году бюджет комплекса составлял 30 млн рублей из них 28,5 млн рублей было получено из средств федерального бюджета и 1,5 млн рублей от продажи платных услуг. Основные расходы: зарплата сотрудникам 15 млн рублей с НДС, коммунальные услуги и текущее обслуживание – 3 млн рублей, 600 тыс. рублей на охрану. Персонал комплекса составлял 130 единиц, из них 80 человек – тренерский состав, 20 – спортсмены-инструкторы, 30 человек – обслуживающий персонал. Количество занимающихся бесплатно составило 1050 человек. По состоянию на 2011 год финансирование из федерального бюджета составило более 30 млн рублей, также выросла прибыль от продажи платных физкультурно-спортивных услуг (около 2 млн руб.). Вследствие этого увеличился уровень и качество данных услуг и обслуживания. Выросло и количество занимающихся человек бесплатно – 1121 человек, что показывает заинтересованность детей в спорте. Повысился уровень и тренерско-преподавательского состава, с обучающимися работают 45 тренеров-преподавателей, из них 4 заслуженных тренера России, 13 человек имеют высшую квалификационную категорию.

На основании данных можно сделать вывод, что СК «Молодежный» стал первым объектом в рамках Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» и целевой программы Курганской области «Развитие физической культуры и спорта в Курганской области на 2007-2010 годы».

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТА В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

*В.С. Дыбичева, В.П. Галяндина*  
*Курганский государственный университет*

19 июня 2008 года в Большом зале профсоюзов состоялось пленарное заседание Общественной палаты Курганской области. В качестве основного был рассмотрен вопрос «О состоянии и перспективах развития физической культуры и спорта в Курганской области». С докладами по обсуждаемому вопросу выступили начальник управления по физической культуре, спорту и туризму Курганской области А.А. Васильев и председатель комиссии Общественной палаты А.И. Пильников.

В своем выступлении А.А. Васильев обрисовал общее состояние физкультурно-спортивной работы в Зауралье. Он отметил, что в области совершенствуется правовая база физической культуры и спорта, наряду с федеральной действует областная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта Курганской области на 2007-2010 годы». Общий объем финансирования за счет различных источников составляет 325 580 000 рублей. На 31 декабря 2007 года в Зауралье занимались физкультурой и спортом в организованных формах 136,6 тыс. чел., или 14,1% от общего числа населения. Прирост за год составил 2,7%.

Большое внимание в области уделяется проведению турниров среди детей: «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Белая ладья», «Сибирский кедр», «Бокс против наркотиков» и другие. Под патронатом Губернатора ежегодно проводится областной фестиваль спорта «Мама + папа + я = спортивная семья». Участниками фестиваля в 2011 году стали 360 семей из всех городов и районов области.

Из года в год зауральцами - участниками соревнований завоевываются медали. Так, в 2004 году ими было завоевано 196 медалей, в 2011 г. - 475.

В настоящее время в Курганской области созданы все условия для развития тяжелой атлетики, которая включена в число базовых видов спорта в нашем регионе, календарь спортивных мероприятий и мероприятий по подготовке к соревнованиям подкреплен соответствующим финансированием, проведена процедура государственной аккредитации федерации, спортсмены и тренеры получают различные формы материального и морального поощрения, атлеты успешно вы-

ступают на всероссийских и международных соревнованиях: только за последний год Светлана Черемшанова выиграла золотую медаль на чемпионате России, Мария Белобородова стала победительницей первенства России среди юношей и девушек 1994 года рождения, победительницей Спартакиады учащихся России, заняла 5 место на первенстве мира среди девушек, Роман Чепик и Александр Кибанов стали бронзовыми призерами Спартакиады учащихся России.

В Курганской области на строительство спортивных объектов по целевой программе развития физической культуры и спорта на 2011-2015 годы предусмотрено свыше 1,6 млрд рублей. Уже в следующем году в столице Зауралья планируется построить скейт-парк, стадион зимних видов спорта в поселке Увал, а также реконструировать «Центральный стадион».

По статистическим данным, в 2010 году в Курганской области систематически занимались физической культурой и спортом более 177 тысяч зауральцев, или 18,8% от всего населения региона. Это больше, чем в 2009 году, почти на 16 тысяч человек. Такие данные были озвучены на итоговой коллегии управления по физической культуре, спорту и туризму Курганской области.

30 апреля в преддверии Дня весны и труда в Кургане состоится традиционная легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Новый мир». Более 70 лет, с 1941 года, она собирает на свои старты сотни зауральцев всех возрастов. Не станет исключением и этот год. 30 апреля в центре города вновь соберутся лучшие спортсмены городов и районов. Ведь это массовое мероприятие проводится с целью популяризации бега среди молодежи.

1. В настоящее время разработана «Муниципальная целевая Программа "Развитие физической культуры и спорта в городе Кургане на 2012-2014 годы"» (далее – Программа).

2. Основания для разработки Программы. Федеральные законы: от 6 октября 2003 г. №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закон Курганской области от 10 ноября 2008 г. №405 «О физической культуре и спорте в Курганской области».

3. Заказчик Программы Администрация города Кургана.

4. Разработчик Программы: Департамент социальной политики Администрации города Кургана.

5. Исполнители основных мероприятий Программы: Департамент социальной политики Администрации города Кургана, муниципальные

учреждения, общественные организации, в том числе федерации по видам спорта (по согласованию).

6. Цель Программы: создание условий для всестороннего развития личности, физического совершенствования и укрепления здоровья населения города в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

7. Задачи Программы: популяризация физической культуры и спорта, формирование потребности в физическом совершенствовании посредством внедрения эффективных технологий пропаганды и социальной рекламы в сфере физической культуры и спорта; внедрение физической культуры и спорта в режим учебы, труда и отдыха различных социально-демографических групп населения; обеспечение доступности и повышение качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, предоставляемых населению города; развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры города (в том числе в городских культурно-рекреационных зонах, в специализированных спортивных и образовательных учреждениях); повышение качества и результативности процесса физического воспитания в муниципальных образовательных учреждениях; совершенствование системы подготовки спортивного резерва, повышение уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации для успешного выступления на соревнованиях различного уровня; повышение эффективности управления и совершенствование экономических механизмов в сфере физической культуры и спорта города; совершенствование кадрового и методического обеспечения сферы физической культуры и спорта города.

8. Целевые индикаторы Программы: 1. Доля населения города, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 2. Доля населения города в возрасте от 6 до 18 лет, регулярно занимающегося в муниципальных детско-юношеских спортивных школах и на физкультурно-спортивных отделениях многопрофильных учреждений дополнительного образования детей, в центрах. 3. Количество квалифицированных работников физической культуры и спорта в муниципальных учреждениях, организациях, на предприятиях города. 4. Количество спортсменов МБОУ ДОД «ДЮСШ» города Кургана, имеющих спортивные разряды от общей численности учащихся. 5. Результаты выступлений курганских спортсменов на областных, всероссийских и международных соревнованиях. 6. Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения города Кургана. 7. Расходы бюджета города на

функционирование и развитие сферы физической культуры и спорта в расчете на одного жителя.

9. Ожидаемые результаты реализации Программы. Реализация Программы позволит обеспечить: улучшение состояния физического здоровья населения города Кургана, формирование здорового образа жизни; повышение уровня нормативно-правового, организационного, информационного, кадрового, методического и материально-технического обеспечения сферы физической культуры и спорта в городе Кургана; повышение доли населения города, регулярно занимающегося физической культурой и спортом.

10. Сроки реализации: 2012-2014 годы.

11. Контроль за исполнением Программы: Администрация города Кургана

12. Объемы и источники финансирования Программы: бюджет города Кургана. В 2012 году – 17 000 тыс. рублей, в 2013 году – 27 525 тыс. рублей, в 2014 году – 26 425 тыс. рублей, всего по Программе – 70 950 тыс. рублей.

В последнее время развитию спорта как на государственном, так и региональном уровнях уделяется огромное внимание. По всей стране строятся новые спортивные сооружения. Создаются условия для достижения высоких результатов.

## СПИСОК АВТОРОВ

1. **Александров Денис Леонидович** - студент, Курганский государственный университет
2. **Андреева Дарья Игоревна** - студентка, Курганский государственный университет
3. **Боблева Анна Викторовна** - медицинская сестра, Курганский областной госпиталь для ветеранов войн
4. **Ботова Ирина Михайловна** - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
5. **Бочкарев Валерий Игоревич** - кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
6. **Вехова Татьяна Анатольевна** - старший преподаватель кафедры дефектологии, Курганский государственный университет
7. **Ворожейкин Олег Владимирович** - старший преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
8. **Галяндина Вероника Петровна** - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
9. **Гейкин Артур Изотуллович** - старший преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ
10. **Гневашева Светлана Викторовна** - заведующая, детский сад № 79 «Ручеек» г.Курган
11. **Голодных Максим Владимирович** - студент, Курганский государственный университет
12. **Гребенщикова Нина Юрьевна** - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет
13. **Демешкина Мария Александровна** - учитель физической культуры, МБОУ «СОШ № 53», г. Курган
14. **Дымшаков Алексей Валерьевич** - студент, Курганский государственный университет
15. **Дыбичева Валентина Сергеевна** - студентка, Курганский государственный университет
16. **Егорова Наталья Леонидовна** - кандидат педагог наук, доцент кафедры дефектологии, Курганский государственный университет

**17. Зяблов Денис Владимирович** - преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ

**18. Карпенко Леонид Захарович** - кандидат медицинских наук, генеральный директор ООО «Курганский центр дезинфекции»

**19. Каргапольцев Алексей Васильевич** - преподаватель кафедры физической подготовки, Курганский пограничный институт ФСБ РФ

**20. Ключников Илья Андреевич** - студент, Курганский государственный университет

**21. Корюкин Дмитрий Анатольевич** - кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

**22. Косованов Сергей Владимирович** - студент, Курганский государственный университет

**23. Кулаков Владимир Владимирович** - старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

**24. Костина Елена Сергеевна** - студентка, Курганский базовый медицинский колледж

**25. Косолапов Олег Николаевич** - кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, отличник физической культуры РФ, Курганский государственный университет

**26. Клинова Ольга Анатольевна** - старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, мастер спорта СССР, Курганский государственный университет

**27. Котенева Ксения Александровна** - учитель-логопед, МБОУ «СОШ № 44», г.Курган

**28. Лапухин Владимир Александрович** - студент, Курганский государственный университет

**29. Лопатина Анастасия Сергеевна** - инструктор по ФИЗО МКДОУ «Детский сад комбинированного вида № 10 «Сказка»», г. Катайск

**30. Лопаев Владимир Константинович** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет

**31. Ловыгина Оксана Николаевна** - кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет



**32. Меринов Станислав Георгиевич** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет

**33. Мишнева Татьяна Александровна** - студентка, Курганский государственный университет

**34. Мосейчук Лариса Владимировна** - логопед, МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 13», г. Курган

**35. Морковских Яна Робертовна** - студентка, Курганский государственный университет

**36. Мусихина Светлана Александровна** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологии, Курганский государственный университет

**37. Николаев Виктор Васильевич** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

**38. Орлов Станислав Олегович** - студент, Курганский государственный университет

**39. Петрова Оксана Владимировна** - педагог-психолог, МБОУ «СОШ № 53», г. Курган

**40. Проскуракова Любовь Анатольевна** - студентка, Курганский государственный университет

**41. Пшеничникова Ольга Леонидовна** - кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

**42. Реутских София Олеговна** - студентка, Курганский государственный университет

**43. Речкалов Александр Викторович** - доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

**44. Рахманский Владимир Леонидович** - кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет

**45. Романов Виталий Петрович** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

**46. Романова Надежда Витальевна** - аспирант кафедры педагогики и художественного образования, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

**47. Савиных Борис Александрович** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет

**48. Совертков Егор Иванович** - учитель, МБОУ «СОШ № 18» ГБОУ ДОД «ОСДЮСШОР № 1» , г. Курган

**49. Сосновских Татьяна Юрьевна**-старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет

**50. Струнин Игорь Александрович** - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, мастер спорта СССР, почетный работник высшего профессионального РФ, Курганский государственный университет

**51. Тиунова Мария Степановна** - воспитатель, МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 13», г. Курган

**52. Хаменя Сергей Викторович** - старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, отличник физической культуры РФ, Курганский государственный университет

**53. Чугунова Людмила Ивановна** - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет

**54. Черноталов Александр Анатольевич** - студент, Курганский государственный университет

**55. Штода Евгений Григорьевич** - доцент кафедры спортивных дисциплин, мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры РФ, Курганский государственный университет

**56. Шиндина Ирина Васильевна** - доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г.Саранск

# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1

### ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Струнин И.А.**

СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФЕНОМЕН ..... 3

**Проскурякова Л.А., Галяндина В.П.**

ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ..... 7

**Лапухин В.А., Гребенщикова Н.Ю.**

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ..... 9

**Ботова И.М.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РАЗВИТИИ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ..... 10

**Костина Е.С.**

«ВЕХИ ИСТОРИИ» ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ..... 12

## СЕКЦИЯ 2

### РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

**Штода Е.Г.**

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ  
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ  
ВЫНОСЛИВОСТИ ..... 15

**Хаменя С.В.**

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ..... 17

**Реутских С.О., Сосновских Т.Ю.**

ИМПЛЕМЕНТАЦИЯ ЙОГИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ..... 18

**Гневашева С.В.**

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ..... 19

**Савиных Б.А., Голодных М.В.**

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ УДАРА  
РУКОЙ У СПОРТСМЕНОВ ПО УШУ-САНЬДА ..... 21

<b>Корюкин Д.А., Кулаков В.В.</b> ДОСТИЖЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	23
<b>Чугунова Л.И.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА .....	24
<b>Бочкарев В.И., Речкалов А.В., Каргапольцев А.В., Ворожейкин О.В.</b> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА .....	26
<b>Речкалов А.В., Бочкарев В.И., Орлов С.О., Ключников И.А.</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....	27
<b>Петрова О.В., Демешкина М.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ .....	29
<b>Кулаков В.В., Мишнёва Т.А.</b> ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	30
<b>Морковских Я.Р., Галяндина В.П.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА .....	32
<b>Егорова Н.Л.</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЫ VIII ВИДА .....	34
<b>Егорова Н.Л., Вехова Т.А.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА .....	36
<b>Мусихина С.А., Котенева К.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ .....	38
<b>Рахманский В.Л., Пшеничникова О.Л., Боблева А.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СО СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ .....	41
<b>Косолапов О.Н., Карпенко Л.З.</b> ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕЛЬСКИХ И ГОРОДСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 12–15 ЛЕТ .....	42

<b>Тиунова М.С., Мосейчук Л.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ СОХРАНЕНИЕ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ .....	43
<b>Романов В.П., Романова Н.В.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОПРЯЖЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ И ДИДАКТИЧЕСКИМ УМЕНИЯМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ ДЗЮДО ДЛЯ ВНЕКЛАСНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ИЗ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ .....	45
<b>Клинова О.А.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПРОФИЛЬ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА») ПРИ ОВЛАДЕНИИ КУРСОМ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ГИМНАСТИКА)» .....	47
<b>Косолапов О.Н., Корюкин Д.А.</b> ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ПРИЧИНАМ УСПЕХА И НЕУДАЧИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	49
<b>Лопатина А.С.</b> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ .....	50
<b>Котенева К.А.</b> ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	52
<b>Дымшаков А.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ .....	54
<b>Черноталов А.А.</b> ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ 12–13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	56
<b>Совертков Е.И.</b> СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР НА ОТДЕЛЕНИЯ ДЮСШ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ .....	58

<b>Лопазев В.К.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	60
<b>Ловыгина О.Н.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП .....	61
<b>Николаев В.В., Андреева Д.И.</b> КОМПЬЮТЕРИЗАЦИЯ УЧЕБНО–ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ .....	63
<b>Бочкарев В.И., Гейкин А.И.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РОССИЙСКИХ И ИНОСТРАННЫХ КУРСАНТОВ КУРГАНСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА ФСБ РОССИИ .....	64
<b>Меринов С.Г., Зяблов Д.В.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КУРГАНСКОЙ КОМАНДЫ «СИНТЕЗ» .....	66
<b>Меринов С.Г., Косованов С.В.</b> К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ ЛИБЕРО В КОМАНДАХ КУРГАНСКИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	68
<b>Шиндина И.В.</b> ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ) .....	70
<b>Шиндина И.В.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ .....	71

### СЕКЦИЯ 3

#### СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТА В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

<b>Корюкин Д.А., Александров Д.Л.</b> МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТИАНОГО КОМПЛЕКСА «МОЛОДЕЖНЫЙ» ГОРОДА КУГАНА .....	72
<b>Дыбичева В.С., Галяндина В.П.</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТА В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	74
<b>СПИСОК АВТОРОВ .....</b>	78

Научное издание

## ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ

Региональная  
научно-практическая  
конференция

Редактор Н.М. Быкова

---

Подписано в печать	Формат 60x84 1/16	Бумага 65 гр/м <sup>2</sup>
Печать трафаретная	Усл. печ. л. 5,5	Уч. изд. л. 5,5
Заказ	Тираж 100	Цена свободная

---

Редакционно-издательский центр КГУ.  
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.  
Курганский государственный университет