



КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Факультет

ПСИХОЛОГИИ, ВАЛЕОЛОГИИ И СПОРТА

Факультет объявляет набор студентов на очную форму обучения
на 2016-2017 учебный год.



БАКАЛАВРИАТ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профиль «Спортивная подготовка»
Вступительные экзамены: биология (ЕГЭ), русский язык (ЕГЭ),
профессиональное испытание



«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Профиль «Физическая культура»
Вступительные экзамены: обществознание (ЕГЭ), русский язык (ЕГЭ),
профессиональное испытание



«ПСИХОЛОГИЯ»

Вступительные экзамены: биология (ЕГЭ), обществознание (ЕГЭ),
русский язык (ЕГЭ)

«СПЕЦИАЛЬНОЕ (ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОЕ) ОБРАЗОВАНИЕ»

Профиль «Образование лиц с нарушениями речи»
Вступительные экзамены: биология (ЕГЭ), русский язык (ЕГЭ),
собеседование

По всем направлениям подготовки срок обучения 4 года (очная форма);
4,5 года (очно-заочная форма).

СПЕЦИАЛИТЕТ

«ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Профиль «Психологическое обеспечение служебной деятельности
сотрудников правоохранительных органов»
Вступительные экзамены: биология (ЕГЭ), обществознание (ЕГЭ),
русский язык (ЕГЭ)

Срок обучения 5 лет.



ISBN 978-5-4217-0348-8



Адрес: г. Курган, ул. Советская, 63, ауд. 129,
тел.: 8 (3522) 65-49-38
pvs.kgsu.ru, e-mail: dek_pvs@kgsu.ru

Курганский
государственный
университет



редакционно-издательский
центр
65-48-12

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: теоретические и прикладные аспекты научных знаний



Материалы
III международной
научно-практической
конференции

21 апреля 2016 г.

20 лет
Курганский государственный университет



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»

**СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ**

Материалы III международной научно-практической конференции
21 апреля 2016 г.

Курган 2016

УДК 796.0

ББК 75

С 73

Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний : материалы III международной научно-практической конференции. Курган : Изд-во Курганского гос.ун-та, 2016. 144 с.

Печатается по решению научного совета Курганского государственного совета

В сборнике представлены труды III международной научно-практической конференции «Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний».

Материалы отражают результаты научных исследований в области физической культуры и спорта по направлениям: исторические, социально-философские и педагогические аспекты спорта и физической культуры; спорт и физическая культура в образовательных организациях различного вида и уровня; спорт в сельских организациях основного общего и дополнительного образования детей; адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, спортивно-оздоровительный туризм.

Материалы конференции адресованы преподавателям и студентам направлений 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», научным работникам, тренерам-преподавателям ДЮСШ, методистам и организаторам физической культуры и спорта.

Ответственность за научную достоверность результатов и представленных материалов несут авторы.

Сборник подготовлен кафедрой спортивных дисциплин КГУ.

Редакционная коллегия:

Струнин Игорь Александрович (отв. ред.) – канд. пед. наук, доцент, Курганский государственный университет;

Савиных Борис Александрович – канд. пед. наук, доцент, Курганский государственный университет;

Романов Виталий Петрович – канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск;

Судибор Елена Григорьевна – главный специалист, Мозырский районный исполнительный комитет образования, г. Мозырь, Республика Беларусь.

ISBN 978-5-4217-0348-8

© Курганский
государственный
университет, 2016
© Авторы, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Струнин И.А.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ МИКРОМОДЕЛИ СПОРТА И ОБЩЕСТВА:
ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ.....8

Кожедуб М.С., Севдалев С.В.

ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....9

Мирзоев О.М.

СТАНОВЛЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА В НОВЕЙШЕЙ
ИСТОРИИ РОССИИ 11

Герасимов Н.П.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ 13

Герасимов Н.П.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ
МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ
СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЙ 16

Герасимов Н.П.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ В
ИСТОРИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ УЧАСТИЯ КОМАНДЫ
«КАМАЗ-МАСТЕР» В МЕЖДУНАРОДНЫХ РАЛЛИ–РЕЙДАХ..... 19

Строганов Д.А.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА: ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И
ЗАБЛУЖДЕНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ. ЧАСТЬ 1. 24

Мингазов Р.Д., Осип Н.С.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ
АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 28

Гильфанова Г.Г.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОКСА 30

Егорова Н.Л.

БАСКЕТБОЛ – ИГРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И НЕ ТОЛЬКО. 15 ЛЕТ
ВМЕСТЕ С НАМИ КУБОК РЕКТОРА КГУ ПО БАСКЕТБОЛУ 32

Гридасова Е.Я.

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 36

Федорова Е.А.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО
КОМПЛЕКСА ГТО 38

Заколотная Н.Д. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	40
Копылова Н.С. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	42
Герасимов Н.П. ЗНАЧИМОСТЬ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	44
Фомин Ю.А., Елисеев В.А. КОНЦЕПЦИЯ «СПОРТ ВНЕ ПОЛИТИКИ» НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	47
Якимова Е.А. КОРРЕКЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЕЕ МОНИТОРИНГА	51
Лопачев В.К. ВЛИЯНИЕ ТОНКОГО МИРА НА ЧЕЛОВЕКА	53
Прокопьева М.Ю., Мухамадуллина А.Ф. ЭТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	55

СЕКЦИЯ 2

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

Мирзоев О.М., Мальцева Л.И. АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4 x 100 М	57
Кузнецов С.В., Мирзоев О.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕМПИОНОВ МИРА В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ	60
Егорова Н.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	62
Виноградова С.А. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СО СПОСОБНЫМИ УЧАЩИМИСЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	65
Ахмадуллин Э.Ф. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ	67

Бубенцов Ю.М. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ОСВОЕНИЕ ВИБРАЦИОННО-ВОЛНОВОЙ ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ.....	69
Моргунова Е.В. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ.....	72
Петрова О.В., Демешкина М.А. ПРОЕКТ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕТНЕГО ШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ.....	75
Штода Е.Г. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	77
Шиндина И.В. ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	79
Шиндина И.В. ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	81
Гневашева С.В., Косова Е.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	82
Белослудцева Е.А., Берденёва Н.В. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ФГОС НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	84
Иноземцев И.А., Худякова Т.А. РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ. ТРЕБОВАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ.....	87
Ананьева Е.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	89
Гридасова Е.Я., Рыбалова Д.С. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	91
Корюкин Д.А., Романова Е.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ.....	94
Романовская В.О., Заколотная Е.Е. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОСАДКИ ВСАДНИКА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	96
Жданова Ю.С., Мельников А.Н. ВНЕДРЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	98

Ефимова Е.Н. ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ МЫСЛИТЬ	100
Хаменя С.В., Колесникова Е.А. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КУРГАНА	102
Абильмажинов А.М., Кучеренко С.Ю. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	104
Судибор Е.Г. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	107
Чугунова Л.И. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	108
Савиных В.Л., Савиных Б.А. ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ	110
Иванова Е.Н., Романов В.П. КРИТЕРИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	113
Иванова Е.Н. ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	115
Романов В.П., Гудкова Н.В. ДОМАШНЯЯ РАБОТА КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	117
Романов В.П., Иванова Е.Н. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БОРЦОВ	119
Блинова А.С., Сырчин Р.Г. КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	121
Шиндина И.В. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)	124

СЕКЦИЯ 3
СПОРТ В СЕЛЬСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Малозёмов О.Ю.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ
У СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 127

Абильмажинов А.М., Оверко В.В.

СПОРТ В СЕЛЬСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ 129

СЕКЦИЯ 4
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Герасимов Н.П.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ
ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА У ДЕТЕЙ 132

Герасимов Н.П.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ 133

Стоцкая Е.С.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА КИСТИ У
СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ СИДЯ 136

СПИСОК АВТОРОВ 139

СЕКЦИЯ I ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ МИКРОМОДЕЛИ СПОРТА И ОБЩЕСТВА: ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ

И.А. Струнин

Курганский государственный университет, г. Курган

Феномен спорта устойчиво удерживает одну из ведущих позиций среди явлений, занимающих заметное место в современном мире, отличаясь темпами своего массового вторжения в этот мир, масштабами распространения, степенью представленности в информационном пространстве. Современный спорт из обособленного явления, привилегированного в одни времена и преследуемого в другие, плотно вошел в повседневную жизнь человека, образуя полноценную и взаимосвязанную с другими специфическую сферу общественной жизнедеятельности. Наряду с познавательным и практико-преобразовательным творчеством человека, спорт в полной мере активизирует физическую и двигательную активность, тем самым создавая своеобразную «модель спорта», включающую спортивную реальность, требующую осмысления. Разработка этой исследовательской стороны является важным условием для понимания причин и условий массовой «экспансии» спорта в современном мире.

Современное общество есть результат внезапных ускорений, вызванных периодическими кризисами и реорганизацией системообразующих факторов. Спорт в данных условиях становится микромоделью современного общества, отражающей весь спектр современных социально-экономических проблем. В этой связи отметим, что спортивная деятельность – это модель для понимания общечеловеческих проблем. Общим свойством моделей является их способность так или иначе отображать действительность [2, с.11].

Спорт – уникальный развивающийся социальный институт, способствующий распространению и освоению культуры двигательной деятельности человеком. Он создает новый культ со своими кумирами и служителями, с почитателями и приверженцами, новые ритуалы и обряды, новые формы массового действия. Спорт оказывает влияние на национальные отношения, деловую жизнь, способы мышления, этические ценности, увеличивает скорости перемещения, интенсификацию коммуникационных обменов, определяет частую смену моды, образ жизни людей. Электронный мир с новейшими информационными технологиями и новые средства массовой информации играют в этом процессе важнейшую роль [1, с.127]. Спорт воспроизводит себя, тем самым становится основным определяющим фактором макросоциальной реальности.

Сфера спорта больше не отделена от социальной сферы. Так, спорт и торговля объединяются и поглощают друг друга. Спорт превращается в источник прибыли, а критерием его оценки становится способность доставлять удовольствие зрителю. Являясь органической частью жизни современного общества, его «подвижной моделью», спорт изменяется, к сожалению, не в лучшую сторону. В настоящее время смысл любой спортивной победы сводится к материальному вознаграждению. Забыты романтические идеалы основателя современного олимпийского движения Пьера де Кубертена. Спорт теряет свою «ауру», под которой подразумевается уникальное совместное творчество тренера и спортсмена, преданных спорту ради спорта.

Современный спорт при всей своей значимости обостряет противоречия и репродуцирует те или иные «социальные явления». Вполне очевидна ответственность при разработке «модели спорта», позволяющая вскрыть механизм ее функционирования, при этом главным является наличие положительного эффекта прогноза по упреждению отрицательных моментов дальнейшего развития современной модели спорта.

Таким образом, можно констатировать востребованность изучения микромодели спорта, основанной на оптимальном сочетании предшествующих знаний и вызовов современности, планировать дальнейшие исследования на основе межпредметных связей с учетом их тенденций и закономерностей развития.

Список литературы

- 1 Маринелли А. Глобальная модернизация: Переосмысляя проект современности. СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2006. 230 с.*
2 Штофф В. А. Роль моделей в познании. Л. : Изд-во ЛГУ, 1963. 127 с.

ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

Современные тенденции развития спорта предопределяют зависимость дальнейшего роста спортивных достижений от выбора эффективных средств подготовки и индивидуальных методов управления тренировочным процессом. Индивидуальный подход как принцип обучения обуславливает повышение уровня необходимых двигательных способностей и совершенствование технического мастерства. Индивидуализация как реализация данного принципа на практике должна базироваться на двух основных критериях, таких как выявление генетической предрасположенности к определенной двигательной деятельности, а также подбор нагрузки в построении тренировки [1, с.27].

Архаичным стало мнение многих специалистов в области теории спорта о том, что повышение уровня тренированности происходит за счет увеличения

объема нагрузки. Более того, путь интенсификации процессов подготовки, с которой ранее связывали возможность достижения выдающихся результатов, стал малоперспективным. На наш взгляд, современная система спортивной тренировки должна основываться на одном из важнейших принципов, а именно принципе углубленной индивидуализации и специализации. По мнению Л.П. Матвеева, «специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно выявить его способности в спорте и удовлетворить спортивные интересы» [3, с.67]. Индивидуализация спортивной подготовки представляется тем направлением, которое завоевывает ведущие позиции в системе наук, изучающих особенности построения тренировочного процесса легкоатлетов различных специализаций. Несомненным является тот факт, что при установлении индивидуальной взаимосвязи задаваемых нагрузок и адаптивных ответов различной срочности, выраженности и направленности могут быть достигнуты наиболее высокие результаты в спорте [4, с.23]. Важно, что при планировании и практическом осуществлении программ подготовки спортсменов приоритетной должна быть задача, направленная на получение индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов [2, с.48]. Известно, что путь индивидуализации спортивной тренировки может способствовать совершенствованию системы подготовки квалифицированных спортсменов в легкой атлетике. Следует отметить, что возможности применения индивидуального подхода к подготовке легкоатлетов весьма обширны. Это и формирование более рациональной техники выполнения упражнений в зависимости от физического развития, особенностей анатомического строения тела спортсмена и координационных механизмов; и нормирование тренировочной нагрузки, а также средств ее реализации в соответствии с индивидуальным уровнем развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма легкоатлета; и сам способ общения тренера со спортсменом, на который влияют не только формируемые социальной средой (главным образом) мотивы и интересы спортсмена, но и целый ряд его личностных, психофизиологических характеристик. Можно констатировать, что осуществление принципа индивидуализации в процессе многолетней подготовки легкоатлетов содействует максимальному выявлению их способностей, адекватному проявлению их возможностей, скорейшему обучению движениям и, как следствие, росту спортивных результатов. Применяя данный принцип на практике, тренер должен учитывать следующие критерии: анатомо-морфологические и психологические особенности, уровень физической и технической подготовленности спортсменов. На основании анализа научно-методической литературы представляется возможным сделать выводы о приоритетности значения принципа индивидуализации для обеспечения эффективности тренировочного процесса. Знание особенностей индивидуальных факторов формирования спортивного мастерства и учет компонентов их проявления создают оптимальные условия для «минимизации» педагогических ошибок.

Таким образом, рациональное планирование тренировочных нагрузок реально обеспечить лишь при реализации принципа индивидуализации спортивной тренировки, потому как он ориентирован на максимальное соответствие содержания, методов, форм занятий, величины и динамики нагрузки индивидуальным особенностям легкоатлета [1, с.21].

Список литературы

- 1 Врублевский Е. П. *Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики*. Смоленск : СГАФСТ, 2008. 340 с.
- 2 Иссурин В. Б. *Блоковая периодизация спортивной тренировки*. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.
- 3 Матвеев Л. П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. Киев : Олимпийская литература, 1999. 318 с.
- 4 Павлов С. Е., Павлова Т. Н. *Технология подготовки спортсменов*. Щелково, 2011. 344 с.

СТАНОВЛЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТического СПОРТА В НОВЕЙШЕЙ ИСТОРИИ РОССИИ

О.М. Мирзоев^{1,2}

¹Российский государственный университет физической культуры, спорта молодежи и туризма, ²Московский государственный институт культуры, г. Москва

Легкоатлетический спорт имеет богатую историю, которая связана с её первоначальным развитием (до нашей эры), вторым рождением (наша эра, с 30-х годов XVIII века), становлением и дальнейшим развитием – третье рождение – с момента организации Международной ассоциации атлетических федераций (1912 г., IAAF). С учётом сложившихся современных тенденций, которые нам диктует нынешнее время, можно говорить и о четвёртом рождении лёгкой атлетики (с начала 90-х годов XX века). Пройдя большой исторический путь, «королева спорта» стала самым популярным и востребованным видом спорта в мире (членами IAAF являются 214 государств планеты, больше, чем у любой другой международной организации). В программу крупных международных соревнований (под этим я подразумеваю чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры) включены 47 видов (24 у мужчин и 23 у женщин), то есть разыгрывается 47 комплектов наград (больше, чем в любом виде спорта), поэтому лёгкую атлетику по праву считают медалёмким видом спорта. Трансформация лёгкой атлетики, в особенности за последние несколько десятков лет, привела, прежде всего, к расширению международного календаря соревнований (здесь необходимо отметить, что данное расширение привело и к пересмотру планирования всего процесса подготовки, которое было адаптировано в основном к Олимпийским играм, проводимых раз в четыре года). В этом контексте необходимо придать особое значение решению IAAF о про-

ведении под её эгидой масштабных состязаний – чемпионатов мира («летние», проводимые на стадионе, «зимние», проводимые в помещении). Отечественная история легкоатлетического спорта, которая берёт своё начало с 1888 г., проходит пятый этап своего исторического пути.

Первый – при Российской империи (1888-1917 гг.), второй – после образования СССР (с 1923 по 1945 гг.), третий – (с 1946 по 1991 гг.), то есть с момента образования Федерации лёгкой атлетики СССР и выхода советских легкоатлетов на международную арену. Далее следует короткий четвёртый этап – после распада СССР и образования СНГ (Содружество Независимых Государств) – 1992 г. В настоящее время мы находимся на пятом этапе, который можно назвать новейшей (современной) историей российской лёгкой атлетики, ведущей отчёт с 1 января 1993 г. [1] и насчитывающей уже 23 года (к моменту написания данного материала). Богатый потенциал, накопленный, прежде всего, за период с 1946 по 1991 гг., необходимо было не растерять, а преумножить. Для представителей российской лёгкой атлетики первым официальным стартом после образования независимого государства – Российской Федерации – стал чемпионат мира (в помещении), который прошёл в марте 1993 г. (г. Торонто, Канада), где отечественная дружина заняла второе место в неофициальном командном зачёте (после сборной США). Тогда российские легкоатлеты завоевали 6 золотых, 4 серебряных и 3 бронзовые награды. Несмотря на экономические и политические проблемы в стране, влияющие на спорт, россияне выглядели достойно. Более того, 1993 г. положил начало новому циклу подготовки спортсменов России как отдельной и самостоятельной команды к XXVI Олимпийским играм в г. Атланта (1996 г., США). Летом 1993 г. уже российская легкоатлетическая команда приняла участие и в первом для себя «летнем» чемпионате мира в Германии. Впоследствии, начиная с X чемпионата мира в помещении, прошедшие в 2004 г. «летний» и «зимний» мировые чемпионаты, которые проходили в один год, были «разведены». В настоящее время их проводят в разные годы, то есть чередуя. Внедрение чемпионатов мира позволило открыть дополнительную страницу в истории «королевы спорта» многих государств. Несомненно, каждые подобные состязания будут повышать не только популярность мировой лёгкой атлетики, но и фактически определять всю концепцию (вектор) дальнейшего развития нашего вида спорта как на планете, так и в стране.

В общей сложности за период выступления на чемпионатах мира («летних» – 1993-2015 гг.) самостоятельной командой российские легкоатлеты и легкоатлетки сумели стать обладателями 168 медалей, из которых 55 наград золотого отлива, 60 – серебряного и 53 бронзового (таблица 1).

Важным фактором развития лёгкой атлетики в стране является один из показателей, определяющий место команды по итогам чемпионата мира, где подсчёт идёт, к примеру, по статусу медалей. Как следует из таблицы 1, российские спортсмены из 12 мировых чемпионатов 9 раз входили в тройку сильнейших держав мира, а два раза (2001 и 2013 гг.) возглавляли список лучших на планете (в данном случае речь идёт о неофициальном командном зачёте).

Таблица 1 – Количество медалей сборной команды России по итогам чемпионатов мира (1993-2015 гг.)

Место	Год проведения чемпионата мира, город (страна)	Медали			Итого
		золотые	серебряные	бронзовые	
3	1993 г., г. Штутгарт (ФРГ)	3	8	3	14
11	1995 г., г. Гётеборг (Швеция)	1	4	7	12
2	1997 г., г. Афины (Греция)	1	4	3	8
2	1999 г., г. Севилья (Испания)	5	4	3	12
1	2001 г., г. Эдмонтон (Канада)	5	7	6	18
2	2003 г., г. Париж (Франция)	7	7	6	20
2	2005 г., г. Хельсинки (Финляндия)	7	7	3	17
3	2007 г., г. Осака (Япония)	4	7	3	14
4	2009 г., г. Берлин (Германия)	4	3	6	13
2	2011 г., г. Дэгу (Корея)	9	4	6	19
1	2013 г., г. Москва (Россия)	7	4	6	17
9	2015 г., г. Пекин (Китай)	2	1	1	4
ВСЕГО:		55	60	53	168

Таким образом, для российских легкоатлетов (легкоатлеток) мировые легкоатлетические форумы стали неотъемлемой частью в их профессиональной спортивной деятельности, а для отечественной лёгкой атлетики была открыта новейшая страница в истории, позволяющая определить ход и тенденции развития всей методологии «королевы спорта» в Российской Федерации.

Список литературы

1 Мирзоев О. М., Третьякова З. А. Современная история становления лёгкой атлетики на Олимпийских играх (1996-2012 гг.) // Оценка профессиональной деятельности легкоатлетов в условиях соревнований (к итогам летнего соревновательного периода 2012 г.) : учебно-методическое пособие. Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2013. Вып. 18. С. 353-360.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Н.П. Герасимов

Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны

Здоровый образ жизни тесно связан с двигательной активностью человека. В настоящее время на людей оказывают влияние отрицательные факторы окружающей среды, сложные ситуации, условия жизни. Это постоянно приводит к эмоциональному напряжению, уменьшению двигательной активности.

В наши дни уже доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы дыхания и кровообращения, функции нервной системы будут правильно развиваться и функционировать только при условии достаточной и регулярной нагрузки мышц. Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности. Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая длительных мышечных напряжений и выносливости, исчезает. Но облегчая нашу жизнь, мы лишаем наш организм мышечным нагрузкам, и это плохо сказывается на нашем здоровье. Недостаток двигательной активности необходимо корректировать при помощи физических упражнений и других оздоровительных мероприятий. При недостатке движений могут развиваться болезни, такие как гипокинезия (снижение двигательной активности) и гиподинамия (снижение мышечных усилий). Сопутствовать нехватке двигательной активности могут атрофия и дегенерацией скелетных мышц. Происходит истончение мышечных волокон, снижение веса и тонус мышц.

К чему может привести недостаток двигательной активности?

В результате гипокинезии или гиподинамии становятся сильнее изменения и нарушения координации движений, ухудшается состояние вестибулярного, зрительного и двигательного аппаратов. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Снижаются функции надпочечников. Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью. Лишённый движения организм теряет способность накапливать энергию, необходимую для противостояния стрессу. Мышечные напряжения, воздействие контрастных температур, принятие солнечных ванн в разумной мере полезны для организма.

Под двигательной активностью подразумевается совокупность всех движений человека, производимых в процессе своей жизнедеятельности. Двигательная активность положительно влияет на развитие многих функций организма: силу, координацию, выносливость и т.п. [4, с.412]. Проблема общей характеристики и возрастных особенностей двигательных возможностей — одна из важных в физическом воспитании, психологии спортивной тренировки и спорта в целом. Интерес к данной проблеме не пропадает уже более ста лет. Хорошая физическая подготовленность определяется уровнем развития главных физических качеств человека. Она является основой эффективной работоспособности как в учебной, так и в спортивной деятельности. Например, у учащихся младших классов основным видом деятельности является умственный труд. Он требует постоянной концентрации и внимания. Также длительное нахождение в сидячем положении требует хорошего развития соответствующих групп мышц. Основная база для овладения новыми видами активной деятельности — высокий уровень развития координационных возможностей. При хорошей физической подготовке усвоение новых спортивных или иных трудовых действий происходит значительно успешнее. Из этого следует, насколько важно постоянно заботиться о повышении уровня физической готовности.

Каждый из нас обладает определенными двигательными возможностями. Эти способности проявляются в определенных движениях, которые отличаются некоторыми характеристиками. Так, например, бег на длинные или короткие дистанции требует от организма определенных физических способностей.

В настоящее время доказано, что свойства каждого физического качества очень сложны. Например, к компонентам скорости, как минимум, относятся скорость реакции, определенных движений, способность быстро набирать скорость и на протяжении определенного времени удерживать её. К компонентам ловкости относят иные способности, такие как равновесие, способность быстро реагировать, вестибулярная устойчивость и т.д. Необходимо различать абсолютные и относительные показатели двигательных возможностей. Абсолютные (явные) показатели отображают уровень развития разных двигательных способностей, без учета их влияния друг на друга. Относительные (скрытые) показатели показывают появление двигательных возможностей с учетом этого явления. Например, к абсолютным показателям можно отнести скорость бега, длину прыжка, преодоленное расстояние и т.п. К относительным показателям относят показатели силы человека (учитывая его вес), выносливость организма на преодоление длинных дистанций и т.п. Преподаватели физической культуры должны знать, чему равны абсолютные и относительные величины физического показателей у учащихся разных возрастов. Это поможет определить, какие возможности развиты, выявить некоторые недостатки и в соответствии с этим осуществлять занятия. Способность к бегу на средние и длинные дистанции говорит о развитии общей выносливости, способность к бегу на короткие дистанции – о развитии скоростных качеств. Проявлением координационных способностей будет способность к ориентации в пространстве, реагированию, равновесию, способность к ритму [1, с.380]. Частые тренировки и упражнения делают мышцы сильнее, и организм в целом становится устойчивее к условиям внешней среды. Во время мышечной работы увеличивается частота сердцебиения, дыхания, углубляется вдох и увеличивается выдох. Постоянные упражнения способствуют увеличению массы мышц тела, улучшению связок, суставов и костей. У закаленного человека повышается умственная активность и появляется сопротивляемость к разным заболеваниям. Работа мышц человека улучшает и эндокринную систему, что помогает полноценному развитию организма. Люди, выполняющие физические упражнения, лучше выглядят, меньше подвержены стрессу, лучше спят и имеют меньше проблем со здоровьем. Также очень важны упражнения, выполняемые на протяжении всего дня и даже после его окончания. Они запускают механизм активного отдыха, способствующий скорому восстановлению разных функций в организме, нарушенных из-за утомления. Физические упражнения являются самым эффективным средством, снимающим как нервное, так и психическое напряжение. В настоящее время для наиболее эффективной борьбы с гиподинамией разработано несколько методик физических упражнений. Стоит особенно выделить спортивные игры, ритмическую гимнастику, плавание, велосипедные

прогулки и бег. Очень важна правильная организация процесса. Необходимо понимать, что сама физическая активность при неверном применении не даст оздоровительного результата. Уровень физической нагрузки должен быть оптимальным для каждого человека. Необходимо соблюдение принципов, гарантирующих положительный эффект. И главными из них выступают последовательность, постепенность и регулярность физических тренировок [4, с.412].

Список литературы

1 Фомин Н. А. Физиология человека. М., 1982. 380 с.

2 URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Двигательная_деятельность

4 Волков В. М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. 1993. №5-6. С.41.

4 Белов В. И. Энциклопедия здоровья. М., 1993. 412 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЙ

Н.П. Герасимов

Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны

Современная жизнь наполнена относительным бездействием несмотря на ее сумасшедший ритм. Ведь повсеместно распространен сидячий образ жизни, который распространился почти на все основные виды деятельности человека. Такой образ жизни весьма пагубно сказывается на человеке, причем не только в физическом плане, но и в психологическом. К сожалению, последствия сидячего образа жизни могут быть катастрофичны: болезни опорно-двигательного аппарата, избыточный вес, болезни сердца и сосудов, ухудшение фона психологического состояния. Избежать многих неприятных вещей можно, ежедневно давая организму хотя бы минимальную нагрузку. Поэтому людям, ведущим малоподвижный образ жизни, необходимо обратиться к физическим упражнениям, укрепляющим дыхательную и сердечно-сосудистую системы, повышающим выносливость всего организма в целом. Это бег, ходьба, плавание, лыжи, спортивные игры и др. Данные виды физической нагрузки долговременные, но имеют умеренную интенсивность. При выборе той или иной основной нагрузки необходимо обращать внимание на такие пункты, как физические возможности человека, условия занятий, а также обеспечение тем или иным видом нагрузки тренируемость как можно большего количества мышечных групп. Как уже говорилось ранее, при выполнении физических упражнений общего воздействия производится тренировка не только физической составляющей организма, но и психологической. Учитывая этот факт, можно говорить о том, что указанные нагрузки обладают возможностью понижения умственного напряжения и выступают в роли способа разгрузки напряженного психологического состояния. Очень важно и то, что упражнения общего воз-

действия могут натренировать и развить защитные аппараты мозга, например, амортизирующие устройства мозга тренируются при получении сотрясения головы легкой степени во время бега, при большой амплитуде покачивания туловища и головы во время ходьбы на лыжах. Преследуя ту же цель, нужно обратить внимание на упражнения маятникообразного вида, при которых качание туловища создает такие силы, которые побуждают мозг стремиться перемищаться к любой стороне черепа [1, с. 29]. Занятия физическими упражнениями могут проходить в различных формах. В основном это групповые или индивидуальные занятия. К групповым занятиям можно отнести походы, спортивные игры, а к индивидуальным – ходьбу, бег, плавание. Разница между этими формами состоит не только в количестве занимающихся, но и в том, что при индивидуальном занятии человек естественно регулирует меру нагрузки, а при групповых занятиях люди могут поддаваться эмоциональной увлеченности, не чувствуя естественного для себя дозирования нагрузки. Итак, рассмотрим основные виды физических нагрузок общего воздействия. Ходьба и бег являются физическими упражнениями из категории доступных физических нагрузок. Эти виды легко применимы к самостоятельным занятиям и оптимальны на начальном этапе тренировок. Ходьба, а именно оздоровительная ходьба, естественным образом рекомендуется, если есть наличие тех или иных противопоказаний к бегу. В частности, это выражается в том, что при ходьбе ноги получают нагрузку вдвое меньшую, чем при беге. Однако если противопоказаний нет, ходьбу следует рассматривать только в виде первого этапа развития выносливости. Постепенно необходимо будет переходить от ходьбы к бегу. Характеристики оздоровительной ходьбы – это ее продолжительность и скорость. Ходьба со скоростью до 70 шаг/мин (шагов в минуту) – это медленная ходьба, которая дает почти незначительный эффект для здоровья. 70-90 шагов в минуту – это ходьба, при которой слабо натренированные люди получают очень малый уровень повышения тренированности. Скорость около 95 шаг/мин – это именно та скорость, при которой ходьба начинает вкладывать весомую долю тренировочного эффекта. Для определения средней длины шага пользуются следующим методом: необходимо посчитать количество своих шагов, проходя десять метров обычным шагом, а затем разделить пройденное расстояние на количество посчитанных шагов. Соблюдая скорость около 120 шаг/мин (около 6,5 км/ч) за час ходьбы можно израсходовать около 350 ккал (зависит от массы тела). Повышение скорости, то есть более 120-130 шаг/мин, будет являться неэффективной мерой, так как наблюдается непропорциональный рост траты энергии, поэтому в такой ситуации медленный бег является более применимой мерой для тренировки, чем ходьба [4]. Как было сказано выше, бег показывает больший эффект при тренировании выносливости организма, чем ходьба. Бег характеризуют расходом энергии, скоростью передвижения, расстоянием и т.д. При беге трусцой (скорость около 10км/ч) в час тратится около 630 ккал. Можно потратить больше половины суточной энергозатраты человека (около 1260 ккал), если выдерживать скорость бега рав-

ную 15 км/ч. Выделяют следующие рекомендации для бега: бег должен длиться в течение 20-30 минут, при этом перед его началом необходима десятиминутная разминка; выдерживать темп в некоторой степени комфортный для себя, стараясь не «перетренироваться»; чередовать бег с ходьбой, увеличивая каждую дистанцию с каждым последующим занятием; ступни должны опираться на всю свою поверхность, а далее совершать перекаат с пятки на носок, при этом следует не забывать, что туловище должно сохранять положение «прямо», а движение рук быть свободным. Бег является прекрасным методом для профилактики болезней нашего века – бессонницы, нервного перенапряжения. При беге в кровь выделяется один из гормонов радости и удовольствия – эндорфин. Именно он и оказывает успокаивающее воздействие. Во время интенсивной тренировки его содержание увеличивается примерно в пять раз. Замечено, что люди, активно занимающиеся бегом, увеличивают свою общительность, дружелюбность и собственную самооценку [2, с. 97]. Ходьба на лыжах, наряду с бегом, так же обладает успокаивающим воздействием. Она позитивно влияет на весь мышечный аппарат дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Нагрузка распределяется исходя из продолжительности ходьбы и ЧСС (частоты сердечных сокращений). Плавание обеспечивает нагрузкой все мышечные группы тела, а его горизонтальное положение и обтекание воды создают благоприятные условия для работы сердца, а также улучшают кровообращение в венах. Поэтому при плавании тело принимает на себя нагрузку в меньших количествах, чем, например, при беге. Однако чтобы плавание дало как можно более полный эффект, требуется достигать весьма большой скорости. Во время плавания человек может расходовать в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с подобной скоростью, это объясняется тем, что вода оказывает большое сопротивление телу. Таким образом, регулярное занятие плаванием (не менее получаса 3 раза в неделю) может привести в норму массу тела [4]. Достаточным известным видом физических упражнений общего воздействия является оздоровительная гимнастика. Она укрепляет мышцы спины, что является профилактикой заболеваний позвоночника и суставов. Аэробика, или ритмическая гимнастика, – это такая гимнастика, в которой ритм музыки задает темп движениям. Ритмическая гимнастика включает в себя такие упражнения, как бег, прыжки, наклоны, приседания. В совокупности они оказывают комплексный эффект на тело и организм в целом. Занятия будут полезны в том случае, когда установленный темп движений и набор упражнений в совокупности относятся к тренировкам аэробного характера [3, с. 63]. Двигательная активность увеличивается с помощью велосипедных прогулок, катания на коньках, спортивных игр и т.д. Указанные виды физических нагрузок тоже оказывают психологическую разгрузку, снимают умственное напряжение. Организм получает комплексное положительное воздействие только в тех случаях, когда удается достигнуть исключения однообразия занятий и привыкания к установленной нагрузке. В связи с этим необходимо выполнять переходы между различными видами физических упражнений или же сочетать их [4]. Итак,

учитывая все вышесказанное, можно сказать о том, что существует достаточно большой спектр физических упражнений общего воздействия. Именно благодаря такому разнообразию каждый человек может выбрать что-то для себя по интересу, по возможностям и по времени, которое часто становится некой преградой для физических занятий. Однако находя время для упражнений в настоящем, человек обеспечивает себя временем для здоровой и счастливой жизни в будущем.

Список литературы

1 Волль Б. *Фитнес на работе и дома*. М. : Омега-Л, 2011. 144 с.

2 Яремчук Е. *Бег для всех. Доступная программа тренировок*. СПб. : Изд-во «Питер», 2015. 208 с.

3 Еремущкин М. А. *Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура*. М. : Изд-во «Спорт», 2015. 184 с.

4 URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ В ИСТОРИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ УЧАСТИЯ КОМАНДЫ «КАМАЗ-МАСТЕР» В МЕЖДУНАРОДНЫХ РАЛЛИ-РЕЙДАХ

Н.П. Герасимов

*Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского
технического университета им. А. Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны*

История команды «КАМАЗ-Мастер» началась в 1988 году в Польше (ралли «Ельч»). От России участвовали три грузовика-внедорожника марки «КАМАЗ», которая практически была неизвестна на европейском континенте. Никто из участников и болельщиков не мог и предположить, что команда новичков сможет занять призовые места. «КАМАЗ-Мастер» тогда получил серебро на гонках. С этого момента команде стало везти и в других соревнованиях.

Сегодня команда «КАМАЗ-мастер», созданная Семеном Якубовым и полностью сформированная из камазовских спортсменов, - единственная в России заводская команда, которая так успешно и выразительно защищает спортивную честь и международный престиж нашей страны на международной спортивной колее. Команда состоит из 90 человек, включая в себя спортсменов, технический, инженерный и менеджерский персонал.

Она уже давно является национальной сборной страны. В ее составе 5 обладателей Кубка мира, 7 заслуженных мастеров спорта, 8 мастеров спорта международного класса. Это самый «звездный» состав команды за всю историю отечественного автомобильного спорта. Ее костяк, двукратные обладатели Кубка мира по внедорожным ралли – заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер Российской Федерации Семен Якубов, заслуженные мастера спорта Владимир Чагин и Сергей Савостин, обладатели Кубка мира – за-

служенные мастера спорта Фирдаус Кабиров и Айдар Беляев, давно входит в общепризнанную элиту международных ралли.

После первого выступления в 1988 году команда стала упорно работать над своими машинами. В последующие годы команде в тесном содружестве с заводскими конструкторами и испытателями удалось на основе базовых моделей вездеходов создать автомобиль, превосходивший по техническим характеристикам зарубежные образцы и способный конкурировать с ними на самых трудных трассах мировых супермарафонов.

Но наряду с подготовкой автомобилей, команда следила за своим физическим состоянием. На данный момент специально для поддержания хорошего физического состояния был построен спортивный центр «КАМАЗ-Мастер». В спортивном центре «КАМАЗ-Мастер» находится оздоровительный комплекс. Здесь гонщики и другие члены команды могут избавиться от усталости и стрессов. Участники ралли не просто поддерживают спортивную форму, но и проходят курс реабилитации. Ведь редкий внедорожный марафон обходится без травм различной тяжести. Поэтому для возвращения команды в спорт используется врачебный метод кинезитерапии. Его разработал известный отечественный ученый-подвижник, доктор медицинских наук и штатный врач команды Сергей Бубновский. Комплексы упражнений, созданные им для каждого индивидуального случая, поставили на ноги многих камазовских спортсменов.

В свое время благодаря кинезитерапии спортсмен Сергей Решетников, получивший на «Дакаре» перелом позвоночника, вернулся к активной спортивной деятельности и по собственной инициативе освоил метод под руководством его создателя.

Так же в этом центре предусмотрена площадка, где удалось собрать все автомобили команды под одной крышей. Здесь разместились, например, изящные боевые грузовики и огромные «слоны», выполняющие в пустыне роль передвижных мастерских и даже гостиниц [2].

Конструктивные особенности и модернизации гоночных автомобилей марки «КАМАЗ». Первой гоночной машиной стал КАМАЗ С4310, который использовали с 1988г. по 1995г., а после в качестве технички до 2000 г. Его команда создала на базе серийного полноприводного трехосного автомобиля КАМАЗ-4310. Стандартный двигатель КАМАЗ-740 мощностью в 210 л/с удалось форсировать до 290 л/с за счет установки турбокомпрессоров и увеличения подачи топлива. Были применены поршни с измененным профилем, гасители крутильных колебаний, модернизирована система смазки, в системе охлаждения использована вязкостная муфта, а также специально подобранный вентилятор с увеличенной производительностью. Машина имела более жесткие рессоры, новые специальные амортизаторы. Но «балансирка» трехосного грузовика оставалась практически свободной, приземляясь после очередного прыжка, он бился то средним, то задним мостом. Чтобы избежать ударов, на средний мост поставили оттяжные пружины от обычных культиваторов.

В соответствии с требованиями на автомобиль установили дуги безопас-

ности, серийный тент платформы зеленого цвета заменили на желтый. Дебют грузовика состоялся на европейском ралли «Ельч», проходившем в окрестностях польского Вроцлава в сентябре 1988 года. Камазовцы заняли 2 и 4 места в личном зачете, первое – в командном.

1989 год. Ралли «Ожеktiv Сюд». Дальнейшая форсировка камазовского двигателя (400 л/с) была достигнута за счет разработки специального коленвала и блока, как следствие, пришлось полностью изменить систему охлаждения. В 1991 году ралли «Париж Дакар»: в автомобиле стоит восьмицилиндровый двигатель КАМАЗ-7482 мощностью в 430 лошадиных сил, созданный специально для гонок (впоследствии он стал базовым для серийных автомобилей вплоть до 2000 года). Раздаточная коробка была тоже новая - КАМАЗ-43114, с величиной передаваемого момента 150 кг.м. Усовершенствован гидроусилитель руля, разработана специальная система подкачки шин, использованы 1800-миллиметровые рессоры. Машина получилась очень крепкой. Именно на ней камазовцы одержали первую в своей дакаровской истории победу – заняли второе место. Но в 1992 году становится очевидно, что для достижения более высоких результатов камазовской команде необходима двухосная машина. Им стал КАМАЗ 49252, который использовался с 1994 г. по 2003 г.

Предшественником автомобиля стал КАМАЗ-49251 с двигателем CUMMINS N14-500E мощностью в 520 л/с. У автомобиля была оригинальная, выдерживающая без последствий динамические нагрузки от подвески прямая жесткая рама. Поэтому машина ломалась гораздо реже предыдущих. На грузовике стояли более мощные кразовские редукторы с измененным передаточным отношением, 25-дюймовые колеса, у него оставалась среднеторная компоновка. Его тормозная система была модернизирована: вместо накладок тормозной колодки использовали колодки дискового тормоза, для их установки «скелет» колодки сделали сварным.

Автомобиль за 16 секунд развивал скорость до 100 км/ч и имел максимальную скорость по твердой трассе 180 км/ч. На новой машине по ряду внешних причин не удалось победить на ралли «Париж-Дакар 1995», но зато все три победных места «Мастер-ралли 1995» достались «КАМАЗ-Мастер».

Ралли «Париж-Дакар-Каир-200». На эту гонку выехал модернизированный автомобиль КАМАЗ 49252 WSK. На грузовике стояла коробка «Z.F.» 16S220A с гидротрансформатором WSK, который обеспечивал увеличение крутящего момента без разрыва потока мощности в среднем в три раза. Экипажу Владимира Чагина удалось взять золото Дакара [4]. Ему на смену пришел КАМАЗ 4911, который используется с 2002 г. по настоящее время. Автомобиль специальный, с колесной формулой 4x4, предназначен для экстренной доставки грузов в труднодоступные районы по дорогам с осевой нагрузкой до 78 кН (8тс), а также по грунтовым дорогам и пересеченной местности. Грузовик пригоден для эксплуатации в климатических зонах с температурой воздуха от -30 ° до +50 °С. Этот гоночный полноприводный грузовик прозвали «летучим» за то, что он с легкостью и изяществом отрывался от земли. Он был серийным,

не имевшим аналогов в основном камазовском производстве (для признания серийности по требованиям FIA того времени было достаточно выпустить 15 автомобилей в год, сейчас – 50 за два года). На нем стоял турбодизельный двигатель ЯМЗ 7Э846.10 V8 мощностью в 830 л/с с двумя турбокомпрессорами BorgWarner. Автомобиль был способен развивать скорость до 180 км/ч, разогнаться до 100 км/ч всего за 10 секунд. В последующие годы был разработан КАМАЗ 4326 (4x4), который используется с 2007 г. по настоящее время.

Поводом для создания машины послужили очередные изменения требований к грузовикам со стороны FIA, которые позволяли омологировать спортивный автомобиль на базе серийных узлов и агрегатов. Новый полноприводный спортивный внедорожник имеет восьмицилиндровый двигатель ЯМЗ 7Э846.10-07 мощностью в 830 л/с. Двигатель автомобиля перенесен на 400 мм, а кабина – на 200 мм в сторону задней оси. Это позволило улучшить «развесовку» грузовика. За счет уменьшения переднего свеса улучшилась геометрическая проходимость.

Согласно требованиям FIA по уменьшению дымкости, пришлось изменить настройки топливной системы, что, к сожалению, привело к уменьшению мощности. Автомобиль КАМАЗ 4326 VK был создан в полном соответствии с техническими требованиями организаторов международных ралли-марафонов и первым прошел омологацию в своем классе [5].

КАМАЗ на газовом топливе. 25 сентября 2014 г. команда «КАМАЗ-Мастер» представила спортивный грузовик, работающий на смеси метана и дизельного топлива в соотношении 30 на 70. До официальной презентации машина успела поучаствовать во втором этапе чемпионата России по ралли-рейдам «Золото Кагана» и завоевала серебро третьего этапа чемпионата России по ралли-рейдам «Великая Степь».

Разработчики пересмотрели компоновку автомобиля, отказавшись от размещения некоторых запасных частей и инструмента, вместо этого в задней части кузова расположили баллоны с газом. Масса автомобиля увеличилась приблизительно на 150 килограммов, но эта прибавка в весе позволит увеличить запас хода автомобиля до 1500 километров, в то время как чисто дизельный вариант проедет на одной заправке до 1000 километров.

Установка тяжелых баллонов в задней части кузова в лучшую сторону изменила баланс автомобиля. Дело в том, что в автоспорте идеальным считается распределение массы по осям 50 на 50, но в классическом грузовике с двигателем над передней осью такой развесовки добиться непросто. Баллоны в задней части кузова газозавода дополнительно нагружают задний мост, улучшая распределение массы. В результате улучшилась курсовая устойчивость грузовика. Модель КАМАЗа на природном газе продемонстрирует возможности экологичного и экономичного моторного топлива. В пути его будет сопровождать передвижной автогазозаправщик [6].

История команды «КАМАЗ-Мастер» – это история выдающихся достижений в отечественном автомобильном спорте: трехкратный обладатель Кубка

мира по внедорожным ралли, неоднократный призер и тринадцатитикратный победитель трансконтинентального супермарафона «Дакар», отмеченного высшей категорией сложности, четырехкратный победитель международного ралли «Шелковый путь», бессменный лидер чемпионатов России по ралли.

Команда успешно конкурирует с различными лидерами мировой автомобильной промышленности – участниками ралли: «Мерседес», «МАН», «Рено», «ДАФ», «Жинаф», «Мицубиси», «Татра», «Ивеко».

Ралли-рейд «Дакар-2015» проходил по территории трех государств: Аргентины, Чили и Боливии.

В классе грузовиков ралли «Дакар-2015» завершилось победой экипажа Айрата Мардеева российской команды «КАМАЗ-Мастер». Экипажи российской команды заняли весь подиум в классе грузовиков.

Айрат Мардеев стал первым, вторым финишировал Эдуард Николаев, на третьей строчке расположился Андрей Каргинов. Для «КАМАЗ-Мастер» эта победа стала 13-й на «Дакаре» в истории команды.

Ралли «Дакар-2016» стартовал в Лиме (Перу) 3 января и завершился в Розарио (Аргентина) 16 января. Команда «КАМАЗ-Мастер» встретила возросшую конкуренцию, главными соперниками российской команды были Iveco, MAN, Renault, GINAF, Tatra, MAZ, LIAZ.

По итогам гонки российский экипаж команды «КАМАЗ-Мастер» на автомобиле КамАЗ 4326-9 под управлением пилота Айрата Мардеева, штурмана Айдара Беляева и механика Дмитрия Свистунова занял второе место в общем зачете среди грузовиков. Первое место у голландского экипажа под управлением знаменитого Жерара де Роя на Iveco. Второе место экипажа Айдара Мардеева в этих условиях беспрецедентной конкуренции является очередным успехом российской команды.

На всех четырех КАМАЗах, участвовавших в ралли, стояли двигатели немецкой фирмы Liebherr. Несмотря на отсутствие первого места в ралли, российская команда является самой титулованной командой мира, имея 13 наград высшей пробы. Также Россия идет первой в Кубке конструкторов.

Достижения и список побед в ралли «Дакар» команды «КАМАЗ-Мастер» приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Список побед команды «КАМАЗ-мастер» в ралли «Дакар»

Год	Пилот	Страна	Производитель, модель	Маршрут
1	2	3	4	5
2015	Айрат Мардеев	Россия	КамАЗ 4326-9	Буэнос-Айрес-Росарио
2014	Андрей Каргинов	Россия	КамАЗ 4326-9	Росарио-Вальпараисо
2013	Эдуард Николаев	Россия	КамАЗ 4326-9	<u>Лима - Сантьяго</u>

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
2011	Владимир Чагин	Россия	КамАЗ 4326-9	Буэнос-Айрес - Антофагаста - Буэнос-Айрес
2010	Владимир Чагин	Россия	КамАЗ 4326-9	Буэнос-Айрес - Антофагаста - Буэнос-Айрес
2009	Фирдаус Кабиров	Россия	КамАЗ 4326-9	Буэнос-Айрес - Вальпараисо - Буэнос-Айрес
2006	Владимир Чагин	Россия	КамАЗ 4911	Лиссабон - Дакар
2005	Фирдаус Кабиров	Россия	КамАЗ 4911	Барселона - Дакар
2004	Владимир Чагин	Россия	КамАЗ 4911	Клермон-Дакар
2003	Владимир Чагин	Россия	КамАЗ 4911	Марсель-Шарм-эль-Шейх
2002	Владимир Чагин	Россия	КамАЗ 49256	Аррас-Мадри-Дакар
2000	Владимир Чагин	Россия	КамАЗ 49252	Париж- Дакар - Каир
1996	Виктор Московских	Россия	КамАЗ 49252	Гранада - Дакар

Список литературы

1 URL: <https://ru.wikipedia.org/>

2 URL: <http://vtbrussia.ru/>

3 URL: <http://www.kamazmaster.ru/>

4 URL: <http://www.kammaster.ru/>

5 URL: <http://www.redbull.com/>

6 URL: <http://sntat.ru/>

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА: ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ. ЧАСТЬ 1

Д.А. Строганов

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Гимназия № 30», общественная организация «Федерация пауэрлифтинга
Курганской области», г. Курган*

*Человек должен быть хозяином своего облика,
как духовного, так и физического!
Здравый смысл*

Применительно к данной статье под термином «атлетическая гимнастика» мы понимаем систему разносторонних силовых упражнений, выполняемых преимущественно в тренажерных залах и направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Цикл

статей, первой из которых является настоящая публикация, появился из практики собственной тренерской работы автора. Каждый день не по разу разные люди задают одни и те же вопросы по тренировкам и питанию. Как выяснилось, очень многие люди имеют откровенно мифологические представления о том, чем же надо заниматься в тренажерном зале. И это касается не только рядовых посетителей тренажерных залов, но даже некоторых тренеров! Цель этих статей, собранных в «Курс молодого качка. Pumping Iron for Beginners», – это первоначальный ликбез (ликвидация «атлетической безграмотности»), возможность всем желающим ознакомиться с основами тренировок и питания. Главным смыслом методики, представленной в «Курсе молодого качка. Pumping Iron for Beginners», является комплексность подхода к тренировкам. Она подчеркивает важность и взаимосвязь четырех ключевых моментов тренировки организма. Добросовестное выполнение этих требований приносит 100% результат. Многие люди зацикливаются только на тренинге, игнорируя жизненные условия, т.е. общий уровень нагрузки и отдыха за пределами тренажерного зала, а также пренебрегая полноценным питанием.

1 Вы не находите времени на занятия? Это самая распространенная отговорка. Все, что мы имеем в этой жизни – это время. Подумайте о том, что вы обязательно находите время на то, что вам приятно делать. Здоровым быть приятно. Осознайте это, вы и не заметите, как появится привычка тренироваться. Как говорили древние: «Тот, кто не хочет – ищет причины, тот, кто хочет – ищет возможности», сложно решать только те вопросы, которые не хочется решать.

2 С какого возраста можно приступать к тренировкам в тренажерном зале? Скоростно-силовые качества у человека начинают усиленно формироваться в период полового созревания – 12-14 лет. Внешний вид современных тренажеров захватывает воображение, однако размеры большинства тренажеров рассчитаны на взрослых людей, поэтому для 12-летнего подростка заниматься на них будет очень неудобно, малоэффективно и даже опасно. В этом возрасте отлично подойдут занятия со штангой, гантелями и своим собственным телом (подтягивания на перекладине, отжимания и др.). В большинстве тренажерных залов существует практика ограничения возраста посещения с 14-15 лет. Это связано с опасениями за правильное формирование скелета подростка. Однако при соблюдении правильной техники выполнения и методики тренировок эти упражнения великолепно развивают растущий организм, серьезно повышают мышечную силу, делают кости и связки более прочными, развивают гибкость, координацию подростка, закладывая тем самым серьезную тренировочную базу для любых видов спорта. Уважаемые родители! Если вам не интересно собственное здоровье, то не наказывайте вместе с собой хотя бы своих детей! Отдайте их в спортивную секцию, отведите в тренажерный зал! Кстати, неоднократно доказано, что не существует верхнего возрастного предела для занятий в тренажерном зале. С древности занятия с отягощениями были под силу только уже очень сильным от природы людям, потому что



ОН НИКОГДА НЕ ИГРАЛ В WOW
и в 14 лет жмёт 80 кг, а ты лишь 80 лвл

тренировочный снаряд в большинстве случаев представлял собой внушительных размеров камень, бревно и другие крайне тяжелые вещи (как в современном силовом экстриме). Изобретение штанг и гантелей с возможностью легкого изменения веса открыли силовые занятия для всех людей на планете Земля (даже инвалидам!). Первоначально такие штанги и гантели представляли собой два полых металлических шара, соединенных между собой железной палкой, в которые можно было насыпать или отсыпать свинцовую дробь. Потом были изобретены блины, потом тренажеры. Каждый человек вне за-

висимости от своего первоначального уровня получил возможность развивать свою силу!

3 *А вот когда бросают качаться, то мышцы превращаются в жир-ррр!* Во-первых, «бросают» пить и курить. А во-вторых, мышцы, к сожалению, (подозреваю, что и к удивлению многих) из воздуха не растут. Чтобы они выросли, им нужны строительные материалы и энергия из пищи, т.е. когда качаешься, есть надо больше, чем когда не качаешься. В том-то и дело, что есть больше может войти в привычку за годы посещения тренажерного зала. И если по каким-то причинам после прекращения занятий человек не будет снова есть столько, сколько он ел до занятий, то лишняя пища отправится прямоком в подкожный жир. А что же будет с мышцами? Они вернуться в исходное (до занятий) состояние и только. Мышцы – как моль на руках, пока ее трешь – она есть, пересташь тереть – она исчезает.

4 *Подходит ко мне худющий подросток ростом не менее 185 см и весом ок. 55 кг и спрашивает меня: «А сколько повторов нужно на "рельеф"?...»* Я отвечаю, что в его случае рельеф – это художественная резьба по кости... «Рельеф» означает сделать мышцы настолько видимыми, насколько это возможно. Для этого, во-первых, накачать эту самую мышцу надо, а во-вторых, избавиться от завалировавшего ее подкожного жира. Мышцы качаются со штангами, гантелями и тренажерами, жир убирается соответствующей диетой и аэробной нагрузкой (например, бег, игры, плавание и т.п.) Все!

5 *3x10, 3x5 и т.д. Что скрывается за цифрами, стоящими в программах, и как их использовать для достижения своих целей?* Чтобы запустить механизмы роста в мышце, в ней нужно вызвать повреждения на микроуровне. Для этого надо, чтобы определенный вес воздействовал на мышцу

определенное время. Отсюда и берутся эти цифры. Во-первых, разберемся с повторениями, т.е. сколько раз мы поднимаем вес за один подход.



Рисунок 1 – Пирамида силы

Если поднять вес от 1 до 3-х повторений, то вес будет очень большой, но продолжительность времени, в течение которого мышца будет находиться под работой, будет недостаточной. Если вес поднимать больше 15 повторений, то время будет большое, а вес смехотворным, опять же недостаточно для адекватного воздействия на мышцу. С целью достижения роста объемов мышц наиболее оптимальным является соотношение 6-12 повторов – и вес хороший, и времени достаточно. Во-вторых, что касается подходов. В одном подходе интенсивность будет огромная, но объем возникающих мышечных повреждений явно недостаточен для масштабного воздействия на мышцу. Для этого необходимо повторяющееся воздействие на мышцу, т.е. мультисетовая (многоподходная) тренировка. В 5 и более подходах (сетах) объем повреждений тоже будет небольшой, т.к. интенсивность будет смехотворной (работа на износ). Наиболее эффективным с точки зрения роста объемов мышц является цифра вокруг 3 подходов – лучшее сочетание высокой интенсивности и объема ее повторения. Работа свыше 15 повторений растит выносливость мышц, но не рельеф, или массу. Работа на силу мышцы обычно выполняется в режиме 1-3 подхода по 1-5 повторений. О! Сила!! Я хочу силу!!! Буду делать только 1-5 повторов! Только сила – как пирамида, чем выше вершина, тем шире должно быть основание. Основание закладывается объемными тренировками 3x10 два – три месяца, потом – работа на силу около месяца, потом – снова объем (схема может быть разной). Это называется периодизация нагрузок и пирамида силы.

Продолжение следует!

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Р.Д. Мингазов, Н.С. Осин

Научный руководитель: Н.П. Герасимов

*Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского
технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны*

Выступление российских спортсменов на Универсиаде-2013 в г. Казани и Олимпиаде-2014 в г. Сочи является доказательством стратегически правильной политики государства в области физической культуры и спорта. Однако на фоне ярко выраженных успехов выявляются и проблемные моменты:

- недостаточное или полное отсутствие интереса значительной части населения к занятиям физической культурой и спортом;
- несформированность устойчивой мотивации к физическому совершенствованию.

Физическая культура и спорт для многих ещё не стали личной ценностью и не находят отражения в их образе жизни, подрастающее поколение и взрослое население все еще не осознают важность и жизненную необходимость оптимального двигательного режима в укреплении физического и психического здоровья. И в этих условиях основными мотивами занятий физической культурой и спортом являются:

- необходимость в общении и расширение круга внесемейного общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности с лицами своего возраста (подростки, пожилые люди);
- эмоциональная разрядка, смена обстановки (женщины);
- профилактика преждевременного старения, уход от одиночества (пожилые люди);
- самосовершенствование (подростки, мужчины);
- снижение веса, улучшение внешнего вида (девушки, женщины);
- стремление улучшить здоровье.

Причины низкой физической активности:

- отсутствие компетентности в вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- неуверенность в своих силах, нежелание показывать другим свое «непривлекательное тело» и «неуклюжие движения» [4, с. 831].

Причины низкой физической активности населения можно выделить в три категории:

- личностные;
- экологические;
- содержательные (характеристики упражнений, популярность вида дви-

гательной активности).

При разработке программ поддержания физической активности необходимо учитывать все эти категории [5, с. 165].

Для повышения интереса к занятиям физической культурой среди студентов следует обратить внимание на стратегии поощрения физической активности, среди которых:

- поощрение ходьбы или езды на велосипеде до учебного заведения;
- обеспечение доступа к спортивным залам после занятий;
- создание спортивных и игровых площадок около учебных заведений, студенческих общежитий и в жилых микрорайонах;
- укрепление связей с местными зонами отдыха и спортивными клубами;
- позиционирование в СМИ учебного заведения (вуза) как территории здоровья.

Активная модель поощрения физической активности увеличивает возможность укрепить важность и ценность физической активности в сознании студента, расширяя присутствие физической активности в пределах повседневной жизни.

Изучение проблем мотивационно-ценностных ориентиров, определяющих отношение студентов к занятиям физической культурой, позволяет говорить о необходимости:

- повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе собственного выбора направленности занятий, в соответствии с их интересами, возможностями и потребностями, что может обеспечить максимальную индивидуализацию процесса физического воспитания;
- модернизации организации физического воспитания в высших учебных заведениях и совершенствования содержания учебных программ кафедр физического воспитания;
- повышения интереса к учебным занятиям путем включения средств, элементов и комплексов упражнений современных, интересных и престижных видов спорта [3, с. 116].

Также соблюдение гендерных особенностей ценностных ориентаций юношей и девушек при организации занятий физическими упражнениями может способствовать формированию интереса к этим занятиям, мотивации к здоровому образу жизни [1, с. 9].

Одним из основных факторов, влияющих на формирование устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой, являются загруженность учебной работой и недостаток времени, что ограничивает возможность занятий физическими упражнениями во внеучебное время. Поэтому возникает необходимость повышения эффективности занятий по физической культуре в ограниченном объеме учебных занятий.

Подводя итог, можно сделать вывод, что основными мотивами, которые стимулируют интерес к занятиям физической культурой и спортом, является желание улучшения и укрепления здоровья, освоения новых двигательных

действий. Занятия физкультурой необходимо рассматривать как одно из эффективных средств психологического отдыха и спортивного совершенствования, один из способов совершенствования внешнего вида. Несмотря на негативное отношение некоторой части студентов к занятиям, в которых акцент ставится на развитие выносливости, необходимо формировать знания о положительном влиянии данных упражнений на состояние здоровья [2, с. 113].

Список литературы

1 Биличенко Е.А. *Гендерные аспекты личностно-мотивационной сферы студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом // Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 8-14.*

2 Крылов В.М. *Факторы, влияющие на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой // Сборник статей «Здоровесбережение и здоровесозидание как приоритет национальной безопасности России в третьем тысячелетии». Уфа : БашГУ, 2014. С.112-115.*

3 Постольник Ю. А., Распопова Е.А. *Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой // Известия Социального государственного университета. 2013. № 1 (23). С.114-117.*

4 Allender S., Cowburn G., Foster C. *Understanding participation in sport and physical activity among children and adults : a review of qualitative studies. Medicine Health Education Research Volume 21, Issue 6. 2006. pp. 826-835.*

5 Dishman R. K., Sallis J. F., Orenstein D.R. *The determinants of physical activity and exercise. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr; 100(2). pp. 158–171.*

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОКСА

Г.Г. Гильфанова

Научный руководитель: Н.П. Герасимов

Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны

В современном мире существует множество видов спорта. Согласно официальным данным их около 200 000 видов. Одним из главных современных видов спорта считается бокс. Бокс (англ. box – удар) – сложный и мужественный вид спорта, который заслужил большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания [1, с.5]. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Состязание проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве, то есть на ринге. Его разделяют на несколько раундов. Судейство на ринге осуществляет рефери. Бои длятся от 3 до 12 раундов. К боям допускаются боксёры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов. Действия, которые могут быть опасными, запрещены. Бокс является одним из древнейших видов спорта. Об этом свидетельствуют изображения, на которых явно видны состязания между атлетами. Эти состязания напомина-

ют поединки, которые характерны для египетской и шумерской цивилизации. Если взглянуть на историю развития бокса, то с уверенностью можно сказать, что и в Древней Греции были спортсмены, занимавшиеся боксом. Всё же с тех пор бокс как вид спорта претерпел огромное количество изменений. Его как настоящим видом спорта признали только в 688 году до н.э., потому что именно тогда кулачные бои между атлетами были включены в официальную программу Олимпийских игр античного периода. Обратим внимание на то, что тогда поединки между боксерами проходили на открытой площадке, покрытой достаточно большим слоем песка, а в качестве ограждений своеобразного ринга выступали самые обычные зрители. Несмотря на это уже в то время за состязаниями наблюдал специальный человек – гелладоник (судья). Родиной современного бокса считается Англия. Правила бокса несколько раз менялись. В 1867 году в Англии были опубликованы современные правила бокса, состоящие из 12 пунктов. Их составил член атлетического клуба, журналист Джон Грэхэм Чемберс. До настоящего времени эти правила боксерских поединков не изменялись. А также современные правила бокса ассоциируются с именем Джона Шолто Дугласа, который оказал максимальную поддержку и необходимую помощь Джону Грэхэму [2]. В современном мире бокс невероятно популярен и насчитывает многомиллионные ряды поклонников. Доказать популярность бокса достаточно просто, ведь сегодня огромное количество молодых людей отдают свое предпочтение именно секциям бокса, а бои профессиональных боксеров собирают невероятно большую аудиторию по всему миру. В данное время бокс официально подразделяется на профессиональный и любительский уровень подготовки спортсменов. Если рассмотреть правила этих двух видов бокса, любительского и профессионального, то они достаточно сильно отличаются друг от друга временем проведения поединков и одеждой спортсмена. Но во время поединка, как и тысячу лет назад, перед боксером стоит всего лишь одна задача – нокаутировать оппонента или же выиграть с помощью большего количества баллов, которые начисляют за удары в лицо соперника.

Есть еще очень популярные кинофильмы, в которых рассказываются истории жизни боксеров: «Рокки», «Бой с тенью» и многие другие. Они очень популярны, это замечательно! Самым известным боксёром на Земле является Майк Тайсон, который был абсолютным чемпионом мира в тяжёлой весовой категории. Он является обладателем нескольких мировых рекордов, не побитых по сей день. Как и во всех видах спорта, в боксе тоже есть плохие боксеры. Один из них, вошедший в Книгу рекордов Гиннеса, Реджи Стрикленд. У него самое большое количество поражений за всю историю бокса. Он провел 363 боя и потерпел 276 поражений [3]. В нашей стране с каждым годом бокс становится всё популярнее. Всё больше мальчишек отдают своё предпочтение этому виду спорта. Это заслуга наших знаменитых боксёров: Поветкина, Валуева, Лебедева, на которых так хотят быть похожи дети. Их спортивные достижения вдохновляют и вырабатывают желание стремиться к таким же высо-

там. Вот именно поэтому сейчас во всех регионах страны открываются новые боксёрские школы, в которых детей обучают уважать других, ответственности и навыкам ведения боя. Особое внимание боксу уделяется в таких городах, как Москва, Санкт-Петербург, они выделяются среди многих городов. В этих городах очень много, более 100, боксерских секций. И каждый человек сам себе выбирает тот клуб, который ему по душе. Самые знаменитые и перспективные школы воспитывают будущих чемпионов и направлены на профессиональный рост боксёра.

Список литературы

1 Клевенко В. М. *Быстрота в Боксе*. М. : Изд-во «Физкультура и спорт», 1968. 96 с.

2 URL : <http://sclubs.ru/>-Спортивные секции клубы, история и правила различных видов спорта, статьи о спорте.

3 Тайсон М. *Беспощадная истина*. М. : Эксмо, 2014. 608 с.

БАСКЕТБОЛ – ИГРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И НЕ ТОЛЬКО. 15 ЛЕТ ВМЕСТЕ С НАМИ КУБОК РЕКТОРА КГУ ПО БАСКЕТБОЛУ

Н.Л. Егорова

Курганский государственный университет, г. Курган

Баскетбол – это очень интересная, зрелищная, командная спортивная игра. Участвуя в матче, игроки обеих команд демонстрируют отличную физическую, техническую и тактическую подготовку. Поэтому в него играют люди разного возраста. Баскетбол как учебный предмет входит в программу по физической культуре общеобразовательных школ, средних специальных и высших образовательных учреждений. Открыты и активно функционируют детские юношеские спортивные школы, секции во всех образовательных учреждениях города и области, спортивные клубы и центры по баскетболу при заводах, предприятиях и общественных организациях. Многие родители, влюбленные в эту игру и сами активно занимающиеся ей с детских лет, приводят уже своих детей в секции баскетбола, где под руководством ведущих тренеров-специалистов молодое поколение осваивает навыки современной игры, развивается физически, укрепляет свое здоровье, становится психически уравновешенным и ведет здоровый образ жизни на протяжении долгих лет.

За свою спортивную жизнь баскетболисты, показывая высокие результаты, могут принимать участие в соревнованиях различного уровня. Выступая на своих первых соревнованиях в школе, а именно между классами, школами, в Школьной баскетбольной лиге, в Мини-баскетболе, в КЕС-БАСКЕТе, приобретают опыт спортивной борьбы и продолжают свою спортивную карьеру в средних и высших учебных заведениях города, области и страны в целом. В старшем возрасте могут участвовать в соревнованиях различного ранга, выступая в спортивных клубах по ветеранам, в том числе и на международном

уровне. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс (США). Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Именно студенты стали первыми участниками этой игры, которая в дальнейшем завоевала весь мир. В Курганской области баскетболом занимается большое количество людей, проводятся различные соревнования: чемпионаты города, области среди ведущих спортивных клубов Зауралья. В начале XXI века стали проводиться турниры по различным видам спорта под названием «Кубок губернатора Курганской области». Инициативная группа ветеранов спорта (В.А. Жмурко, Б.С. Саловаров) высказала идею об организации подобного турнира по баскетболу для студентов. В 2001 году на должность ректора Курганского государственного университета был избран Бухтояров Олег Иванович, сам бывший спортсмен, один из лучших баскетболистов Курганской области в 60-е годы. Тренера сборных команд университета по баскетболу Носков Сергей Федосеевич и Егорова Наталья Леонидовна обратились к новому ректору с предложением организовать и проводить в рамках университета новый турнир по баскетболу среди студенческих мужских и женских команд города и области с привлечением сильнейших команд сузов и вузов. С целью развития баскетбола и популяризации его среди школьников предлагалось приглашать к участию старшеклассников, занимающихся баскетболом в ДЮСШ. Предложение было одобрено и совместно со спортивным клубом КГУ, его председателем Хныкиной Надеждой Владимировной было составлено первое положение о турнире по баскетболу, названное «Кубок ректора КГУ». 11 февраля 2002 года в спортивном зале №2 КГУ по улице Томина, 40 состоялось торжественное открытие первого турнира по баскетболу среди мужских и женских команд «Кубок ректора КГУ». В нем приняли участие 8 мужских и 4 женские команды города. После пяти дней упорной борьбы 1 место среди мужских команд заняли воспитанники СДЮШОР №2 1985 года рождения, тренер А.Г. Ежов. В сезоне 2001-2002 гг. команда стала серебряным призером на УрФО и заняла 9 место в чемпионате России по баскетболу среди юношей. Летом 2002 года лучший игрок команды Мельников Сергей поступил в КГУ на факультет психологии, валеологии и спорта на специальность «Физическая культура». 1 место в женском турнире заняла команда спортивного клуба «Зауралец», тренер Т.М. Кучерова, лучшим игроком турнира признана Носкова Анастасия. В дальнейшем турнир стали проводить на третьей неделе февраля накануне Дня защитника отечества. Победители соревнований представлены в таблице 1.

В 2006 году проводился первый юбилейный турнир, который состоялся в новом зале. Вот что было написано в городской газете «Курган и курганцы»: «Реставрация продолжалась более полугода. Теперь зал просто не узнать. В нем практически все новое: окна, покрытие, спортивное оборудование. ... К открытию зала приурочено начало розыгрыша кубка ректора КГУ по баскетболу. Участвовать в турнире будут не только команды университета, но и дружины

курганских спортшкол и даже команда Югорского госуниверситета (г. Ханты-Мансийск) и сборная Петропавловска (Республика Казахстан). Торжественная церемония открытия зала и турнира состоится в понедельник, 13 февраля, в 17.30» [1]. С 2009 года в связи с увеличением численности участников турнира и приездом иногородних команд Шадринска, Тюмени, Челябинска, Екатеринбурга, Ханты-Мансийска и других было принято решение перенести проведение соревнований в Спортивный комплекс КГУ по ул. К.Мяготина, 217. Накал спортивной борьбы и количество желающих принять участие в этих соревнованиях росли. Победители уже традиционного турнира разъезжались по другим городам. Курганское телевидение, городские газеты, интернет и сайты вузов-участников рассказывали о Кубке ректора КГУ по баскетболу. За 14 лет проведения турнира в нем приняты участие команды города Кургана – Курганский государственный университет, Курганская государственная сельскохозяйственная академия, «Зауралец», «Автомобилист», «Зеленый свет», «Титан», «Вагонное депо», «Динамо», «Трудовые резервы», Детская юношеская спортивная школа №2, Курганский педагогический колледж, Курганский государственный колледж и другие команды выпускников КГУ. Принимали участие команды г.Тюмени – Тюменский государственный университет, Тюменский государственный нефтегазовый университет, Тюменский государственный архитектурно-строительный университет; г. Челябинска – Челябинский государственный университет, Южно-Уральский государственный технический колледж, Южно-уральский государственный университет, «Динамо-Теплострой», СДЮШОР-дубль; г. Екатеринбург – Уральский федеральный университет; «Виктория» СОШ №5 г.Черепаново Новосибирской области – победители КЭС-Баскет сезона 2013-2014, 2014-2015; а также команды г.Петропавловска и г.Астаны (Республика Казахстан). После тяжелой болезни 19 июля 2015 г. скончался заслуженный работник высшей школы, доктор химических наук, профессор, ректор Курганского государственного университета в 2002-2012 гг. Олег Иванович Бухтояров. 15 юбилейный Кубок ректора КГУ по баскетболу проходил как Турнир памяти ректора Курганского государственного университета О.И. Бухтоярова. С 16 по 20 февраля 2016 года в турнире приняли участие пять женских и пять мужских команд. Долгожданную победу в женском турнире одержали студентки Курганского государственного университета (тренер Н.Л. Егорова), второе место – Курганский педагогический колледж (тренер Г.М. Катайцев), третье место – Тюменский государственный архитектурно-строительный университет (тренер О.В. Остягов). В мужском турнире первое место – Курганский государственный университет (тренер М.А. Кандалов), второе место – Курганская сельскохозяйственная академия (тренер М.А. Антонов), третье место – «Зеленый свет» (тренер И. Битев). Лучшими игроками турнира признаны Пешков Николай (КГСХА), Игнатов Роман (КГУ), Кандалов Михаил (КГУ), Двойных Ксения (КПК), Егорова Надежда (КГУ), Пайвина Александра (КГУ). Будем надеяться, что турнир продолжится и напутствия О.И. Бухтоярова останутся в нашей памяти: «Баскетбол – это игра сильных,

ловких, умных. Не зря он является одним из популярных видов спорта среди студенческой молодежи. ... всегда это праздник яркий и запоминающийся. ... Ваше участие в нем – доказательство вашего здорового образа жизни. Желаю честной и красивой борьбы! Пусть победит сильнейший!»

Таблица 1 – Победители соревнований

Год	Победители соревнований	
	Мужчины	Женщины
2002	СДЮШОР №2 – 85 год	«Зауралец»
2003	«Зауралец»	«Зауралец»
2004	«Зауралец»	«Зауралец»
2005	«Автомобилист»	«Зауралец»
2006	«Автомобилист»	г. Петропавловск
2007	Курганский государственный университет (КГУ)	Тюменский государственный архитектурно-строительный университет (ТюмГАСУ)
2008	«Автомобилист»	Тюменский государственный архитектурно-строительный университет (ТюмГАСУ)
2009	Курганский государственный университет (КГУ)	Челябинский государственный педагогический университет (ЧГПУ)
2010	«Титан» - Курган	Челябинский государственный педагогический университет (ЧГПУ)
2011	Югорский государственный университет (ЮГУ) г. Ханты-Мансийск	Челябинский государственный педагогический университет (ЧГПУ)
201	Тюменский государственный нефтегазовый университет (ТюмГНГУ)	г. Черепаново (Новосибирская область) СОШ №5 «Виктория»
2013	Курганская государственная сельскохозяйственная академия (КГСХА)	Тюменский государственный нефтегазовый университет (ТюмГНГУ)
2014	Курганский государственный университет (КГУ)	г. Черепаново (Новосибирская область) СОШ №5 «Виктория»
2015	«Зеленый свет»	Челябинский государственный педагогический университет (ЧГПУ)
2016	Курганский государственный университет (КГУ)	Курганский государственный университет (КГУ)

Список литературы

1 Курган и курганцы. №14. 09.02.2006.

2 URL: <http://old.ugrasu.ru/studentu/basketbolisty-yugu-voshli-v-troyku-prizrov-kubka-rektora-kgu/>

3 URL: <http://kgsu.ru/news/view>

4 URL: <http://kurgan.bezformata.ru/listnews/basketbolu-na-kubok-rektora-kgu>

5 URL: <https://ru-ru.facebook.com/kgsu.ru>

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Е.Я. Гридасова

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, г. Москва*

С точки зрения общей теории управления педагогический труд (профессиональная педагогическая деятельность) носит выраженный управленческий характер, и вся профессиональная деятельность преподавателя-тренера направлена на управление деятельностью занимающихся. Учитывая это, мы попытались оценить существующую методику обучения легкоатлетическим упражнениям с точки зрения возможности управления этим процессом. Для реализации управления процессом необходимо располагать данными, позволяющими решить следующие задачи:

- 1 – определить цель управления;
- 2 – знать исходное состояние управляемого процесса;
- 3 – определить программу воздействия;
- 4 – обеспечить систематическую обратную связь;
- 5 – коррекция (переработка информации, полученной по каналу «обратной связи», выработка коррекционных воздействий, их реализация).

1 Процесс обучения планируется преподавателем на основе понимания целей обучения, предлагаемых программой, а также на основе его собственной подготовленности: знания требований техники изучаемого двигательного действия, овладения методикой преподавания, способности учесть условия обучения и уровень подготовленности обучаемых.

Эффективность процесса обучения находится в прямой зависимости от правильности постановки цели и задач обучения, от того, как понимают их учитель и ученик. В практике обучения легкоатлетическим упражнениям цели обучения задаются двумя путями: путем указания конкретного результата, который необходимо показать в конце процесса обучения, или (и) определения внешней формы изучаемого действия, причем описание их исчерпывается весьма ограниченным количеством формулировок. Например, в учебных программах по легкой атлетике цели обучения формулируются следующим образом: «Обучить технике толкания ядра» или «Освоить технику прыжка в высоту с разбега». Отсутствие конкретизации и определенности в описании цели, такое глобальное их задание не способствует полноценному управлению процессом обучения. В данном случае не ясно, какая степень овладения движением требуется от обучаемого, на какой предполагаемый уровень усвоения должен опираться преподаватель, планируя педагогический процесс.

2 При определении содержания целей обучения необходимо учитывать реальные возможности обучаемых, в свою очередь требования к исходному уровню задают содержание целей обучения. Длительность пути обучения зависит от исходного уровня обучающегося или от его *базовой готовности*. Предварительная подготовленность должна рассматриваться как фундамент двигательной деятельности и важнейший фактор, обуславливающий высокие достижения в овладении техникой спортивных упражнений. Говоря о предварительной подготовленности, нужно иметь в виду различные виды необходимой готовности к началу успешного обучения: техническая (двигательная) готовность, физическая, психологическая и теоретическая готовность.

3 Программа обучения, содержащая конкретные и последовательные указания относительно хода работы, а также его регулирования, может считаться программой эффективного управления. Такая программа может быть разработана при сознательном и целенаправленном использовании всех достижений науки, позволяющих предусмотреть этапы процесса усвоения. Определение программы воздействия – это определение последовательности задач, средств и методов обучения. Последовательность задач обучения, а также подобранные с учетом дидактических принципов соответствующие средства и методы для решения этих задач – методика обучения данному виду. Перечень возможных средств, сопровождающий каждую задачу обучения в легкой атлетике, не раскрывает логику работы и предполагает интуитивную работу преподавателя и тренера по определению наиболее эффективных двигательных заданий, последовательности действий в зависимости от контингента обучаемых и ситуации обучения.

4 Но какой бы идеальной ни была программа обучения, она может предусмотреть лишь более или менее вероятный ход этого процесса. Допуская возможности отклонения хода процесса от заданного, необходимо, во-первых, получать информацию о реальном ходе процесса – обратная связь, во-вторых, иметь возможность оказывать регулирующие воздействия. Контроль усвоения, как известно, составляет одну из важнейших черт эффективного управления. На всем протяжении процесса освоения техники двигательного действия и у начинающего, и у высококвалифицированного спортсмена можно обнаружить большие или меньшие отклонения от заданного образца. Эти отклонения рассматриваются как погрешности или ошибки.

5 Одним из показателей качества процесса усвоения может являться количество ошибок, возникающих в ходе работы, поэтому одним из возможных путей контроля является введение в программу обучения типичных ошибок и затруднений. Полученные с помощью обратной связи сведения о ходе процесса обучения позволяют вносить в него необходимые коррективы. Но для адекватного реагирования на ошибку необходимо знать причины ее возникновения. Устранение действительных причин двигательной ошибки представляет собой сложную задачу. Ошибки, возникающие на различных этапах усвоения изучаемого движения, могут иметь различные предпосылки. Так, на

этапе начального разучивания могут появляться ошибки, связанные с неправильно сформированной ориентировочной основой действия, с плохим представлением преподавателя о технике движения или неправильно выбранной им терминологией при описании двигательных ощущений и т.п. Понятно, что методика обучения, не предусматривающая возможности появления ошибок в процессе освоения движений и не указывающая пути их устранения, значительно затрудняет работу преподавателя по определению наиболее эффективных корректирующих воздействий, особенно в условиях группового обучения. Таким образом, проведенный анализ дает нам основание сделать вывод о том, что существующая методика обучения легкоатлетическим упражнениям не может считаться достаточно эффективной с точки зрения *управления процессом обучения* по следующим причинам:

- недифференцированность целей обучения и нечеткость их формулировок;
- нет рекомендаций для оценки необходимой предварительной подготовленности занимающихся;
- отсутствие конкретизации определения двигательных заданий для различных ситуаций обучения;
- неразработанность системы контроля и оценки, что затрудняет обеспечение систематической обратной связи;
- отсутствие анализа причинно-следственных цепей двигательных ошибок, препятствующее выработке корректирующих воздействий и их реализации.

Список литературы

- 1 Гавердовский Ю. К. *Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям* // *ТутТ ФК*. 1991. № 8.
- 3 Гавердовский Ю. К. *Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика*. М. : ФИС, 2007.
- 4 Гридасова Е. Я. *Обучение легкоатлетическим упражнениям в институтах физической культуры с применением программирования* : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 22 с.
- 5 Талызина Н. Ф. *Управление процессом усвоения знаний*. М. : Изд-во МГУ, 1980. 87 с.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Е.А. Федорова

Курганский государственный университет, г. Курган

После победы в Великой Октябрьской социалистической революции страна укреплялась, а стремление людей к новому стало проследиваться во всех сферах жизни – в труде, культуре, науке, спорте.

Первостепенными задачами становятся: развитие физкультуры и обучение населения военным навыкам. С апреля 1918 года мужчины и женщины от 18 до 40 лет были обязаны начать обучение военному мастерству, поэтому в 1920 году создается военно-научное общество (ВНО).

В 1927 году в Советском Союзе путем объединения и преобразования нескольких военно-спортивных объединений создается крупнейшая из специализированных общественных организаций – ОСОАВИАХИМ.

Деятели ОСОАВИАХИМа с 1931 года ведут масштабную пропаганду, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на различных производственных, государственных учреждениях и учебных заведениях.

Прежде всего, к прохождению испытаний для получения значка «Готов к труду и обороне» могли быть допущены женщины и мужчины не младше 18 лет. Большое значение имело приемлемое состояние здоровья, которое определял врач. Он же принимал решение о том, что сдача нормативов комплекса не нанесет вреда здоровью человека.

Высочайший политический и идейный характер комплекса ГТО, общая доступность физических упражнений, включенных в нормативы, их заметная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, требуемых в обыденной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения, а особенно среди молодежи.

Со временем молодые люди стали успешно выполнять предложенные испытания, вследствие чего стало необходимо установить более высокие требования для получения значка ГТО, и в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был введен комплекс «Готов к труду и обороне» 2 ступени.

Вершины своей популярности комплекс ГТО достиг к концу 30-х годов, из-за чего встал вопрос о совершенствовании его содержания. Нормы детально обсуждались научными и практическими деятелями физического воспитания, что привело к внедрению новых норм комплекса ГТО.

Новый комплекс ГТО вступил в действие с 1 января 1940 года и в него входили не только общеобязательные нормы, но и испытания по выбору. Обязательные нормы способствовали овладению навыками бега, стрельбы, преодоления препятствий, плавания и передвижения на лыжах. Помимо этого, каждый мог выполнить нормативы из разнообразных видов спорта, которые способствовали совершенствованию необходимых физических качеств, таких как быстрота, ловкость, выносливость и сила.

Распад СССР стал причиной прекращения фактического существования комплекса «Готов к труду и обороне» в 1991 году, хотя юридически он не был ликвидирован.

В марте 2014 года был принят указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». Целью данного комплекса является увеличение эффективности физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Список литературы

1 Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т.1. / гл. ред. Г. И. Кукушкин. М. : Физкультура и спорт, 1961. 368 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.Д. Заколюдная

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь*

Одним из средств успешной подготовки студентов к работе в сфере физической культуры является педагогическая практика, которая проходит в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности. Педагогическая практика студентов является формой организации учебного процесса, позволяющей познакомиться с будущей профессиональной деятельностью, овладеть профессиональными умениями и навыками, опытом педагогической работы [1-3]. Целью пребывания студентов в школах, несомненно, является подготовка их к самостоятельному и творческому выполнению основных профессиональных функций специалиста по физической культуре в реальных условиях, а также формирование профессионально значимых качеств и психических свойств личности будущего специалиста в соответствии с современными требованиями к работникам этого профиля и проявлением интереса к избранной профессии. Соответственно, для качественной организации и проведения практики из года в год, учитывая особенности следующих поколений практикантов, необходимо изучение приоритетов студентов Белорусского университета физической культуры (БГУФК), а также их жизненных планов после получения образования. Сфера физической культуры и спорта испытывает постоянную потребность в квалифицированных физкультурных кадрах для реализации профессиональных программ, связанных с совершенствованием данной области. Однако значительная часть выпускников БГУФК после окончания вуза не работает по специальности. Интерес к данной проблеме довольно высок, т.к. это связано с издержками со стороны государства, затрачивающего большие средства на подготовку специалистов и не получающего от них соответствующей отдачи. Кроме этого, сами выпускники довольно часто сталкиваются с переориентацией своих жизненных и профессиональных планов [2]. Это дает основание полагать, что изучение данного вопроса не перестает быть актуальным и на сегодняшний день. Нечасто можно встретить учителей по предмету «Физическая культура и здоровье» среди представителей оздоровительного факультета. Это связано в первую очередь с желанием студентов работать по основной специальности, а также наличие медицинского образования у некоторых студентов и определенный опыт работы в данной сфере. Преподавательская же деятельность привлекает их в меньшей степени или не привлекает вовсе. В результате этого у многих студентов возникают вопросы о целесообразности прохождения ими педагогической практики в качестве учителей в школах. Целью исследования явилось изучение профес-

сиональной ориентации студентов физкультурных вузов, прошедших педагогическую практику. В частности их желание в будущем работать учителями. Посредством анкетирования было опрошено 118 студентов БГУФК третьего курса оздоровительного факультета. Ранее в период сентябрь – октябрь 2014г. анкетирование показало, что из всего факультета хотят приступить к практике не более 20% студентов. Причем половина из них относятся к ней как к отдыху от лекционных и семинарских занятий. Это обусловлено тем, что студенты в дальнейшем не собираются связывать жизнь с преподавательской деятельностью. После прохождения педагогической практики в 2015 году не зависимо от того, понравилось ли студентам вести уроки, общаться с детьми и преподавателями, как и прежде только 20% опрошенных хотели бы заниматься данным видом деятельности. Как показали проводимые ранее опросы, готовности к работе в профессии еще недостаточно, чтобы выбор этой профессии состоялся. Для этого необходимо, чтобы место работы было привлекательным для молодого специалиста и позволяло реализовать основные ценностные ориентации, связанные с трудовой деятельностью [3]. Данное обстоятельство актуально и на сегодняшний день для всех студентов независимо от их специализации. Однако после прохождения педагогической практики становится очевидно, что студенты оздоровительного факультета не хотят быть учителями.

Для поддержания интереса к профессии учителя физической культуры и здоровья на сегодняшний день необходимы дополнительные меры. К ним можно отнести нейтрализацию факторов, снижающих мотивацию у студентов или стимулирование интереса новейшими методами и средствами. По высказываниям самих студентов в проводимых опросах и беседах, достаточно сократить объем документации, чтобы обеспечить включение в работу с полной самоотдачей как минимум половины практикантов, что логично должно повлечь за собой повышенную заинтересованность данной профессией.

Список литературы

- 1 Богданова С. В. Современное состояние и проблемы управленческо-экономической подготовки специалистов по физической культуре и спорту // Реализация государственных общеобразовательных стандартов в подготовке кадров, связанных с физической культурой и спортом : материалы межрегион. научно-метод. конф. Омск : СПб. ГАФК. 1999. С. 113-116.*
- 3 Свищев И. Д., Ерегина С. В. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 12. С. 22.*
- 4 Сургучев В. А. Исследование готовности выпускников физкультурных вузов к работе в различных должностях сферы физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры. 1985. №2. С. 35-37.*

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.С. Копылова

Зауральский колледж физической культуры и здоровья, г. Шадринск

Формами, применяемыми в процессе формирования правовых компетенций в колледже физической культуры, являются теоретические и практические занятия, практика, самостоятельная работа, зачеты, экзамены, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, учебными планами и используются в рамках всех этапов обучения, имеют различные варианты реализации в зависимости от содержания и дидактических целей, используемых средств и методов обучения.

Теоретические занятия предназначены для передачи систематизированного учебного материала в качестве основы для самостоятельной работы студентов. Для активизации познавательной деятельности студентов в содержание теоретического материала включаются элементы проблемного изложения, демонстрирующие ход мысли, порядок решения проблемы, также студенты вовлекаются в диалог, отвечая на вопросы с опорой на жизненный опыт или предварительное изучение материала по заданию преподавателя. В процессе теоретического обучения преподаватель может поставить перед студентами профессионально-ориентированную правовую задачу и предложить вариант ее решения или осуществить коллективный поиск ответа. Вопросы могут быть поставлены и студентами, работа в режиме вопрос-ответ-дискуссия повышает их мотивацию к изучению правовой практики.

Практические занятия проводятся с целью анализа, детализации, расширения, углубления, применения и контроля знаний, усвоения практического опыта принятия правовых решений, приобретения навыков рефлексивной деятельности. Решение профессионально-ориентированных задач возможно при использовании проблемно-поисковых методов обучения. Теоретические вопросы могут быть рассмотрены либо предваряя решение задач, либо в связи с их решением.

Практика как один из основных компонентов профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры включает самостоятельную профессиональную деятельность студента. По мнению Ю. Н. Галагузовой, Г.В., Сорвачевой и М.Ф. Черкасовой, практика студентов является «интегрирующей и стержневой компонентой личностно-профессионального становления специалиста, связующим звеном между теоретическим обучением и самостоятельной работой студентов», она дает возможность студентам приобрести начальный опыт профессиональной деятельности [1, с. 2].

В период практики студенты решают профессионально-ориентирован-

ные задачи, пополняют знания, умения, навыки, совершенствуют профессионально важные качества. Б.Н. Гузанов отмечает, что педагогическая практика служит основой формирования профессионально-педагогических умений [2]. Вместе с тем практика позволяет студентам уяснить положительные стороны и недостатки профессиональной подготовки, глубже осознать сложность и ответственность обязанностей по специальности, значение самостоятельности, умственных, коммуникативных, организаторских способностей [4, с. 1].

Проходя практическую подготовку, студенты применяют правовые знания, полученные в ходе изучения дисциплин правовой направленности, отрабатывают правовые умения. Практика дает студентам возможность непосредственного участия в образовательных правоотношениях, реализации проекта правового воспитания, изучения способов обеспечения и защиты прав детей в конкретном образовательном, спортивном учреждении.

Самостоятельная работа – это планируемая работа, выполняемая студентами по заданию и при методическом руководстве преподавателя [3, с. 93]. В процессе самостоятельной работы студент выступает как активная творческая личность, как созидатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей профессиональной деятельности. Дидактические задачи самостоятельной работы: закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний, полученных во время теоретических занятий; самостоятельное овладение новым учебным материалом; развитие умений работать с нормативно-правовыми документами, решать профессиональные задачи и оценивать свою деятельность. Содержание самостоятельной работы студентов составляют изучение рекомендованных преподавателем источников, решение задач, написание рефератов, подготовка докладов, выступлений, реконструкция текста, составление таблиц, написание эссе, сопоставление норм, тестирование и др.

Зачеты и экзамены являются формами педагогического контроля, цель которых, исходя из контекста нашего исследования, выявить освоенность студентами правовых компетенций на том или ином этапе обучения.

Таким образом, сформированные правовые компетенции помогут студентам Зауральского колледжа физической культуры и здоровья повысить свою конкурентоспособность и адаптивность в условиях изменения рынка труда.

Список литературы

- 1 Аникина А. С. Формирование правовой компетентности будущего педагога с использованием комплекса профессионально-ориентированных правовых задач : дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2011. 254 с*
- 2 Платонов К. К. Структура и развитие личности / отв. ред. А. Д. Глоточкин. М. : Наука, 1986. 254 с*
- 3 Педагогика : учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко и др. М. : Школа-Пресс, 1998. 512 с*
- 4 Словарь иностранных слов / авт.-сост. Е. С. Зеленевиц. М. : Рус.яз., 1988. 606 с.*

ЗНАЧИМОСТЬ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Н.П. Герасимов

Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны

Одним из факторов, влияющих на уровень продолжительности жизни, является физическая активность, но, к сожалению, у большей части населения страны она отсутствует. Большую роль в основании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов имеет их общий культурный уровень и отношение к спорту вообще [1, с. 6].

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется их интересами и мотивацией, а обусловлено оно воспитательным влиянием окружающей среды. Недостаточное проявление физкультурной активности – это результат несформированной системы привычек в школьные годы, процесс этот обусловлен обстановкой в семье, школе, вузе и окружающей средой [2, с. 109].

Цель исследования. Выявление у студентов отношения к занятиям физической культурой и спортом, самооценки их физической подготовленности и методов повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Методы и организация исследования. В ходе исследований для решения поставленных задач был проведен опрос и анкетирование среди студентов Набережночелнинский филиала Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ. В опросе принимали участие студенты в возрасте от 18 до 22 лет (60% юноши, 40% девушки).

Опрос включал в себя четыре группы вопросов:

- 1 Отношение к физической культуре и спорту.
- 2 Самооценка физической подготовленности.
- 3 Отношение к проведению занятий по физической культуре.
- 4 Пожелания и предложения к проведению занятий по физической культуре.

Результаты исследований и их обсуждение.

1 Отношение к физической культуре и спорту.

1) 100% опрошенных людей согласились с тем, что спорт играет большую роль в их жизни;

2) 33% частично удовлетворены работой средств массовой информации, 23% не удовлетворены, 44% затрудняются ответить;

3) как проявляется интерес к спорту:

11% опрошенных ответили, что они читают спортивные газеты или журналы, 67% смотрят спортивные соревнования по телевизору, 21% посещают спортивные зрелища и 48% активно занимаются спортом самостоятельно или в спортивной секции;

4) отношение студентов к соревнованиям:

- нравятся самые различные соревнования – 50%,
- нравятся соревнования, но не все – 22%,
- не нравятся соревнования – 0%,
- трудности с ответом – 28%.

5) участие в спортивных соревнованиях: на занятиях по физкультуре в вузе – 28%; в вузе вне учебных занятий – 45%; в каких-то других спортивных соревнованиях – 19%; отказ от участия в спортивных соревнованиях 8%;

б) какие чувства вы испытываете, когда участвуете в спортивных соревнованиях:

- чаще всего позитивные – 71%,
- редко негативные – 29%;

7) делают с утра зарядку – 25%;

8) в ходе самостоятельных занятий физической культурой и спортом учащиеся ставят себе цели:

- стать чемпионом, рекордсменом – 13%,
- сохранить (укрепить) здоровье – 78%,
- улучшить телосложение – 75%,
- развить интеллект – 41%,
- стать более физически развитым – 24%,
- отдохнуть, развлечься – 58%,
- добиться разностороннего развития –15%.

2 Самооценка физической подготовленности

1) 78% студентов самостоятельно могут составить для себя комплекс утренней гимнастики, 65% могут определить уровень своей физической подготовленности, 25% смогут оказать первую медицинскую помощь;

2) испытывают чувство усталости после учебы:

- довольно часто 12%,
- иногда 65%,
- затрудняются ответить 23%;

3) все опрошенные ответили, что состояние их здоровья неплохое, но надо развить некоторые физические показатели;

4) пропуск учебных занятий по болезни:

- редко (не чаще чем один раз в полгода) – 35%,
- очень редко (не чаще чем один раз в год) – 65%;

5) уровень физической подготовленности:

- средний – 91%,
- низкий – 9%.

Все опрошенные знают свой вес и рост, 9% не знает показания пульса в покое, больше половины студентов не знает свое артериальное давление.

3 Отношение к проведению занятий по физической культуре

1) все студенты посещают занятия по физической культуре с удовольствием;

2) 23% очень часто испытывают положительные эмоции на этих занятиях, 68% часто и 9% затрудняется ответить;

3) у 37% редко возникают негативные эмоции, связанные с занятиями физической культурой, у 56% практически никогда, 7% затрудняются ответить;

4) 55% нравится на занятиях по физической культуре, они получают хорошую физическую нагрузку, 45% нравится большое количество игр;

5) недостатки на занятиях:

- место проведения – 43%,

- плохой спортивный инвентарь – 58%,

- время проведения занятий (после них приходится идти на математику и другие уроки, требующие внимания, сосредоточенности, интеллекта и т.д.) – 87%;

б) все учащиеся единогласно согласились, что в вузах нужны обязательные занятия физической культурой.

Пожелания и предложения к проведению занятий по физической культуре

1) 37% хотели бы, чтобы преподаватель обращал больше внимания на действия учеников, 36% не имеют такой потребности;

2) 14% хотят введения дополнительных занятий по физкультуре на 4-5 курсе вуза;

3) 58% не согласны с этим и 28% затрудняются ответить;

4) 38% предпочитают заниматься только в спортивном зале, 38% – на улице и в спортивном зале, 24% это безразлично;

5) 25% опрошенных предпочитают жить в свое удовольствие (даже если это может повредить здоровью и физическому развитию);

6) 75% опрошенных всю свою жизнь готовы подчинить интересам своего здоровья и физического развития;

7) 35% думают, что при проведении большего количества игр занятия будут более интересными.

Выводы. Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом необходимо решить следующие проблемы.

1 Воспитание отношения у студентов к занятиям физической культурой и спортом как необходимой потребности для полноценного личностного развития.

2 Повышение исторических, теоретических и методических знаний студентов в области физической культуры и спорта.

3 Улучшение материально-технической базы для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий.

4 Оптимальный выбор с точки зрения загруженности студентов учебой, времени, места и формы проведения занятий по физической культуре.

5 Изменения в организации, форме и объемах проведения занятий – проведение занятий по отдельным видам спорта, введение дополнительных занятий по физической культуре на старших курсах (4-5 курсы) вуза.

Список литературы

- 1 Беляничева В. В., Грачева Н. В. *Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. Саратов : ООО Издательский центр «Наука», 2009. С. 6-9.*
- 2 Сырвачева И. С. *Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы. Владивосток : ДГВУ, 2003. С. 108-111.*

КОНЦЕПЦИЯ «СПОРТ ВНЕ ПОЛИТИКИ» НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Ю.А. Фомин, В.А. Елисеев

Московская государственная академия физической культуры, г. Москва

Концепция «Спорт вне политики» возникла, как известно [12], в период оформления современного олимпийского движения, хотя определённые её положения звучали ещё в Древней Греции. Уже название концепции говорит о её содержании: спорт – это независимая от политики, автономная сфера жизни и развития человека. В концепции делалась попытка доказать, что в спорте человек реализует своё истинно природное, подлинно гуманистическое начало, которое политика, вмешиваясь в спорт и нарушая его автономность, неизбежно извращает. Именно так представлено соотношение спорта и политики в работах К. Дима, В. Дауме, К. Пашена и некоторых других западных авторов. Спорт в их публикациях противопоставляется политике абсолютно. Эта точка зрения возникла из ошибочного отождествления спорта и игры и абсолютного противопоставления их труду. Необходимо иметь в виду, что в олимпийской спортивной практике отрицание связи спорта с политикой сосуществовало на всём протяжении развития современного спорта с противоположным мнением: спорт и политика взаимосвязаны, имеет место обусловленность функционирования спорта политикой и идеологией. Эта точка зрения характерна для таких учёных, как Ж. Мейно, А. Крюгер, С. Гульденпфеннинг, Л. Рорлич и др. Наличие противоположных концепций позволяло международным спортивным организациям и политическим властям лавировать в острых ситуациях, используя ту или иную концепцию в тактических целях. Это было характерно для всей истории современного спорта [см.12], используется этот приём и в наши дни. Ярким примером этого является Первый всемирный форум олимпийцев, проведённый в России с 18 по 22 октября 2015 года, в котором приняли участие представители более 120 стран. На форум приехали спортсмены-олимпийцы, в том числе такие легенды спорта, как Гэри Холл, Стефка Костадинова, Бьорн Дели, Джанет Эванс и др. Российские чемпионы пришли практически в полном составе (многие, завершив спортивную карьеру, нашли себя в политике, в частности, Александр Карелин, Владислав Третьяк, Вячеслав Фетисов, Шамиль Тарпищев, Николай Валуев, Ирина Роднина и др.). Организатором форума стал Олимпийский комитет России (ОКР) во главе с

президентом А. Жуковым. Президент ОКР убежден, что всемирные форумы олимпийцев должны стать традиционными.

На форуме выступил Президент России В.В. Путин, отметив, что «спорту бросают вызов насилие, терроризм, допинг, спортивные идеалы и принципы все чаще становятся заложниками политической конъюнктуры, а это противоречит самой философии олимпийского движения» [4]. Президент В. Путин считает, что необходимо отделить спорт от политики. Очевидно, что такая позиция политически необходима для противодействия очернительству нашей страны, в том числе и через спорт (достаточно сослаться на допинг-скандал, развязанный по отношению к российской лёгкой атлетике).

По предложению организаторов участники форума приняли (подписали) декларацию в поддержку Олимпийской хартии, в которой есть пункт о независимости спорта от политики, внесённый с момента её создания и принятия для популяризации олимпийских ценностей. Спортсмены всего мира подтвердили свое намерение не участвовать в любого рода бойкотах. «Мы, представители олимпийцев мира, хотели бы подтвердить текущие обязательства олимпийцев всех наций по следованию фундаментальным принципам, закрепленным в Олимпийской хартии, – говорится в тексте декларации. – Мы обязуемся распространять олимпийский дух, работать во благо людей при помощи спорта, помогать нашим коллегам-олимпийцам на их жизненном пути, в том числе после завершения ими спортивной карьеры, препятствовать любому политическому вмешательству в дела спортивных организаций, которое могло бы помешать спортсменам выступить на Олимпийских играх и других крупных спортивных соревнованиях, олицетворяющих олимпийский дух» [4]. Следует заметить, что если спортсмены будут препятствовать вмешательству политики в спорт, то это означает ведение политической деятельности. Свои подписи под этими словами поставили князь Монако Альбер II, президент Всемирной ассоциации олимпийцев Жозель Бузу и представители пяти континентов – пятикратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию россиянка Анастасия Давыдова, двукратный олимпийский чемпион в беге на 1500 и 5000 метров марокканец Хишам Эль-Герруж, известный в прошлом легкоатлет из США Вили Бэнкс, олимпийская чемпионка по плаванию австралийка Мишель Форд-Эрикссон и олимпийский чемпион по метанию молота из Японии Кодзи Муруфуси. Подписанная декларация была передана президенту МОК Томасу Баху. Он в очередной раз рассыпался в благодарностях российским властям, а также высказался против любых санкций и бойкотов в мире спорта, жертвой которых сам стал в 1980 году. «Считаем важным разработать и принять отдельную резолюцию Генеральной Ассамблеи ООН, которая окончательно закрепила бы принцип деполитизации спорта в международном праве», – поддержал спортивного функционера В.В. Путин [3]. «Смысл декларации заключается в том, что олимпийское движение является независимым от любых политических событий, – пояснил президент российского Олимпийского комитета Александр Жуков. – Надеюсь, что форум станет традиционным. Здорово, что

такая традиция зарождается здесь, в Москве» [3]. В рамках форума прошло еще одно важное событие – Генеральная ассамблея ВОА (Всемирная ассоциация олимпийцев). В исполком организации вошла российская олимпийская чемпионка и многократная победительница чемпионатов мира и Европы по прыжкам в длину и в тройном прыжке Татьяна Лебедева. «То, что меня выбрали членом Исполкома Всемирной ассоциации олимпийцев, имеет огромное значение, – делилась Лебедева впечатлениями после голосования. – Эта работа может открыть новые возможности в будущем. В олимпийском движении множество проектов, и чем больше россиян будут в них задействованы, тем большее влияние получит наша страна. Голосование было жестким, у меня даже проснулся спортивный азарт. Я понимаю, что здесь политика, а не спорт, но всё равно чувствую радость победы» [4]. «Хочу поблагодарить Олимпийский комитет России, друга и коллегу Александра Жукова за то, что ОКР принял идею форума с самого начала», – сказал Томас Бах [4]. Одним из основополагающих принципов олимпийского движения, разработанных его создателем бароном Пьером де Кубертенем, является принципиальное и жесткое, под угрозой серьезных санкций, ограничение политики от олимпизма. Согласно пунктам 4, 6, 7 «Основополагающих принципов» Олимпийской хартии, Игры объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях; по отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам [8]. Олимпийские игры оказались ареной соперничества не только самих спортсменов и даже не только их национальных сборных, но государств и групп государств за мировое признание и влияние. Спортивные рекорды, успешные выступления соответствующих сборных на олимпиадах, безупречное проведение очередных игр и даже само право на проведение стали инструментами увеличения международного политического авторитета стран.

Нужно отметить, что политическая сфера неизбежно оказывает воздействие на все другие стороны жизни общества, поэтому независимость спорта от политики, на наш взгляд, невозможна. Политика на протяжении всего времени оказывала и оказывает влияние на спорт, политические протесты каждый раз «испытывают на прочность» различными способами Олимпийскую хартию и другие регламентирующие документы МОК, в частности, бойкотирование Олимпийских игр некоторыми странами. Бойкот, тотальное неучастие или прекращение участия сборной в Олимпийских играх. Например: VII летние Олимпийские игры проводились в Антверпене (Бельгия) в 1920 году. По инициативе МОК по политическим мотивам — в качестве наказания за развязывание Первой мировой войны — на Олимпиаду не были приглашены спортсмены Германии и её стран-союзниц. Спортсмены из Советской России также не были приглашены по политическим мотивам: политический и экономический бойкот был объявлен Советской Республике. Организаторы Игр демонстративно проигнорировали наличие Советской России, предпочтя вплоть до середины 1930-х годов считать российскими представителями в МОК эми-

грантов прежнего царского режима, в частности, князя Льва Урусова. МОК оставил без внимания ходатайство Главного управления Всевобуча РСФСР о допуске на Игры восьми спортсменов РСФСР. Официальной причиной отсутствия официальной реакции на советский запрос было указано непризнание РСФСР финансовых обязательств прежнего режима. VIII летние Олимпийские игры проходили в Париже, столице Франции, в 1924 году. Команду Германии, как и на предыдущие Игры, не пригласили. В ходе подготовки при посредничестве Французского рабочего спортивно-гимнастического союза оргкомитет парижской Олимпиады передал в Высший совет по физической культуре РСФСР официальное приглашение СССР на Игры. Однако на сей раз последовал отказ уже с российской стороны: РСФСР посчитала неприемлемой подобную – через посредника – форму отношений с олимпийским движением. Официально бойкот был обоснован так: в знак протеста против отлучения от Игр спортсменов Германии. XXI летние Олимпийские игры в Монреале (Канада) 1976 года. Это единственные летние Олимпийские игры, проведённые в Канаде. Их бойкотировали африканские страны, протестуя против недавнего матча южноафриканской и новозеландской сборной по регби в Новой Зеландии. XXII летние Олимпийские игры 1980 года в Москве, столице СССР, более 50 стран бойкотировали Олимпиаду в связи с вводом в 1979 году советских войск в Афганистан. XXIII летние Олимпийские игры проводились в Лос-Анджелесе (США) в 1984 году. Вследствие бойкота США предыдущих Олимпийских игр 1980 года, проводившихся в Москве, Игры бойкотировались СССР и ещё 13 странами: большинством социалистических стран (за исключением Китая, Румынии и Югославии) и некоторыми странами Африки. В постановлении Политбюро ЦК КПСС «О вопросах Олимпийских игр в Лос-Анджелес (США)» 5 мая 1984 год за подписью К.У. Черненко говорилось: «Считать нецелесообразным участие советских спортсменов в Олимпийских играх в Лос-Анджелесе ввиду грубого нарушения американской стороной Олимпийской хартии, отсутствия должных мер обеспечения безопасности для делегации СССР и развёрнутой в США антисоветской кампании» [7]. Официальной причиной бойкота стал отказ организаторов Олимпиады удовлетворить требование о предоставлении гарантий безопасности делегациям из СССР и других стран Варшавского договора. XXIV летние Олимпийские игры в Сеуле в 1988 году бойкотировали несколько государств: Албания, Куба, КНДР, Вьетнам, Никарагуа, Сейшельские острова и Эфиопия. Это произошло вследствие солидарности с позицией КНДР по проведению соревнований в обеих частях Корейского полуострова. СССР к бойкоту не присоединился.

Как правило, решение о политическом протесте принимается высшими исполнительными органами страны. Иногда решение о бойкоте определённых стран по политическим мотивам принимается и самим МОК и служит одним из способов донесения до объектов бойкота консолидированного (объединённого) негативного мнения международного сообщества (1920 г., 1924 г.).

Анализируя итоги форума и принятые им решения о независимости спор-

та от политики, мы считаем их чисто тактическими, поскольку политическая сфера объективно определяет направленность деятельности всех других социальных сфер.

Список литературы

1 Лос-Анджелес. 1984 // *История олимпийских игр*. URL: <http://olimp-history.ru/node/351#>.

2 Починкин А. В. *История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием : учеб. пособие Московского гос. акад. физ. культуры. Изд-е 10-е, доп. и перераб. Малаховка : МГАФК, 2014. 176 с.*

3 Фомин Ю. А. *Концепция «спорт - вне политики» и её место в современной идеологической борьбе // Социально-педагогические проблемы физической культуры и спорта : сб. науч. тр. Малаховка, 1988. С. 73-82.*

4 Фомин Ю. А. *Спортивные игры как феномен политики и идеологии // Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр (сборник лекций). Малаховка : МГАФК, 2002. С. 4-12.*

КОРРЕКЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЕЕ МОНИТОРИНГА

Е.А. Якимова

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

Данные литературных источников свидетельствуют о том, что для повышения эффективности процесса физического воспитания в школе необходимо направленное воздействие на имеющиеся у школьников отклонения в развитии того или иного физического качества [3, с. 37].

Особую значимость такой подход приобретает в связи с внедрением ФГОС общего образования второго поколения, реализация требований которого может быть осуществлена только при условии систематического проведения комплексного мониторинга уровня физической подготовленности школьников и в дальнейшем коррекции выявленных отклонений [2, с. 24].

Для изучения особенностей организации и проведения мониторинга физической подготовленности учащихся нами были сформированы 2 группы наблюдаемых: контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ). Представители КГ – учащиеся 8А и 8Б классов МОУ «СОШ № 41» г. Саранска (25 человек). Представители ЭГ – учащиеся 8А и 8Б классов МОУ «СОШ № 28» г. Саранска (27 человек). Наблюдаемые – мальчики в возрасте 14-15 лет. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводилось дважды (в сентябре 2014 г. и в мае 2015 г.) с использованием тестов на выявление уровня физической подготовленности.

Результаты тестирования, проведенного в начале учебного года, были представлены в каждую школу в виде аналитических отчетов. Отличие между

вариантами проведения эксперимента в КГ и ЭГ заключалось в том, что на основании первого тестирования до учителя физической культуры и директора МОУ «СОШ № 41» доводилась информация о существующем состоянии физической подготовленности учащихся – представителей КГ без каких-либо установок на последующие обследования. Во втором случае полученные результаты тестирования ЭГ были обсуждены с учителем физической культуры МОУ «СОШ № 28» с акцентированием внимания на выявленных недостатках, особенностях организации и проведения мониторинга физической подготовленности учащихся, роли результатов мониторинга в совершенствовании процесса физического воспитания. Большое внимание уделялось обсуждению возможностей коррекции выявленных у учащихся отклонений в развитии основных кондиционных качеств с помощью специальных комплексов упражнений.

Данные экспериментального исследования свидетельствуют о том, что в КГ за учебный год произошло уменьшение числа мальчиков, не выполняющих нормативные требования: в проявлении быстроты – на 4,1 %, выносливости – на 9,2%, гибкости – на 7,2%, силы – на 3,1% и скоростной силы – на 4,4% (таблица 1).

Таблица 1 – Общие показатели эффективности проведения мониторинга физической подготовленности представителей КГ и ЭГ

Физическое качество	Количество учащихся, не выполняющих нормативные требования (чел. / %)					
	КГ (25 чел.)			ЭГ (27 чел.)		
	начало уч. года	конец уч. года	С, %	начало уч. года	конец уч. года	С, %
Бег на 30 м (быстрота)	38,2	34,1	4,1	37,4	25,6	11,8
6-минутный бег (выносливость)	43,7	34,5	9,2	50,1	30,6	19,5
Наклон вперед из положения сидя (гибкость)	51,8	44,6	7,2	58,7	40,0	18,7
Подтягивание на высокой перекладине (сила)	51,0	47,9	3,1	62,1	44,6	17,5
Прыжок в длину с места (скоростная сила)	44,2	39,8	4,4	31,2	21,3	9,9

Примечание: С – степень изменения показателя.

При изучении экспериментальных данных, полученных при повторном тестировании уровня физической подготовленности в ЭГ, где с учителем физической культуры после первого тестирования была проведена достаточно большая предварительная работа, оказалось, что за учебный год произошло существенное улучшение показателей развития основных физических качеств, которое оказалось более выраженным по сравнению с представителями

КГ: быстроты – на 11,8%, выносливости – на 19,5%, гибкости – на 18,7%, силы – на 17,5 % и скоростной силы – на 9,9%.

Результаты проведенного нами экспериментального исследования позволяют сделать следующие выводы:

1 Проведение мониторинга физической подготовленности школьников оказывает положительное влияние на осуществление коррекции даже при элементарном информировании учителей физической культуры о выявляемых отклонениях.

2 Эффективность осуществления коррекции отклонений, выявляемых при проведении мониторинга, существенно повышается при определенных педагогических условиях, заключающихся, прежде всего, в обеспечении учителей физической культуры знаниями как о самом мониторинге, так и об осуществлении коррекционного подхода.

3 Повышение эффективности коррекционной работы, проводимой на основе мониторинга физической подготовленности, требует, во-первых, подготовки самих педагогов, во-вторых, создания системы стимулирования как учителей и руководителей образовательных учреждений, так и самих учащихся [1, с. 11].

Список литературы

1 Аршинник С. В., Тхорев В. И., Шиян В. М. *Физическое развитие и подготовленность учащихся общеобразовательных учреждений : учеб. пособие. Краснодар : Перо, 2011. 54 с.*

2 Демин Е. А. *Мониторинг физического развития и двигательной подготовленности учащихся основной и средней школы // Инновации: поиски и исследования. 2012. Вып. 16. С. 24-28.*

3 Дугина В. В., Якимова Е. А. *Организация занятий по физической подготовке лыжников-биатлонистов в спортивном классе общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 37–39.*

ВЛИЯНИЕ ТОНКОГО МИРА НА ЧЕЛОВЕКА

В.К. Лопав

Курганский государственный университет, г. Курган

Мы с вами живем в материальном мире. Это самый грубый, самый примитивный мир в иерархии Бога. В настоящее время никто не отрицает наличие тонкого мира, мощного, невидимого человеком. Этот тонко материальный мир управляет нами с помощью своих волн. Они сильнее одинаковых волн человеческого организма в три раза, поэтому он не осознает это управление. В.М. Бронников – президент международной академии развития человека – называет этот тонко материальный мир самым страшным, мерзопакостным. Мы считаем, что человек находится в материальном пространстве, но это не так. Человек находится не в материальном пространстве, но и не во вне материального пространства, а в промежуточном, называемом «БАРДО».

Наша Земля и человечество находятся под совместным контролем и влиянием нескольких Систем, специализирующихся на данной форме жизни – человеке. Одни Системы – положительные и относятся к Иерархии Бога, другие – отрицательные, относятся к Иерархии Дьявола, а жизнь человека является итогом их сотрудничества [1, с.7]. Специалисты высшего уровня этих систем работают с самой планетой, с ее тонкими строениями, с параллельными мирами и т. д. Специалисты низкого уровня занимаются демонтажем конструкций, сбором душ после их смерти и работой с ними в Распределителе, а также организацией аварий, катастроф и ряда разрушений, осуществляемых ими в физическом мире с тонкого плана.

Сложные малоизвестные явления протекают в космосе. В.М. Бронников подчеркивает: «Чем ниже температура, тем выше динамика всех процессов. Людей в космосе больше чем на Земле. За Солнечную систему идет сражение. Перед человеком открывается не космос, а система космических пространств. Все можно перетащить в материальное пространство».

Человек на земле живет не сам по себе, не по воле случая, а по плану Высших, работающих непосредственно с земным планом. Программа Высших ставит перед человеком несколько целей: обеспечить планету нужной энергией, дать иерархическим Системам необходимую им энергию, воспитать совершенную душу, выполнить для космоса определенную работу и другое.

Если выделить самое главное, то человек создан для земли как рабочий элемент передачи ей определенных типов Тонких энергий и совместной работы с планетой земля на нужды иерархических Систем Бога.

Энергетическое строение человека очень сложно и выходит за пределы физической оболочки. Многие энергоструктуры находятся как раз вне тела человека, например, импульсное кольцо и мозг пола.

Человек пятой расы имеет семь энергетических оболочек. Новая, шестая нарождающаяся цивилизация людей имеет уже девять оболочек. Эти тонкие оболочки обладают определенным устройством, своей конструктивной частью, которые индивидуальны для человека. Их нужно наполнять энергиями в течение жизни. В этих энергоконструкциях находятся матрицы времени, понятий, законов, качеств, слов. Мысли рождаются в матрице Понятий. Это форма единых, высших понятий Энергетического плана. Они предназначены не для материальных миров, а для тонких. Инопланетяне подключаются к этой матрице и понимают любой язык на Земле.

Свободная энергия будет присутствовать в достаточном количестве, если энергетические каналы не зажаты. Сужение энергетических каналов происходит по двум причинам: засорение организма и постоянное воздействие стрессов. В зашлакованном организме энергия не может циркулировать свободно. В стрессовых состояниях каналы зажимаются еще сильнее. Возможный кратковременный всплеск энергетического подъема сменяется длительными периодами спада. В такие периоды человек не может жить полноценной активной жизнью, а влачит размеренное существование. Энергетические каналы

хорошо тренируются энергетической гимнастикой. В норме граница биополя над головой должна быть 60 см и более, если менее, то организм ослаблен. «Можно прокачивать мысленно энергетические потоки сверху вниз и снизу вверх. Если сосредоточиться над нисходящем потоке, то энергетический центр сместится вниз и наоборот, если сосредоточиться на восходящем потоке, энергия будет накапливаться в верхней части тела. Помимо этого физический центр тяжести будет перемещаться также как и энергетический. Это свойство можно использовать в спорте. Если требуется устойчивость на ногах, как, например, в горных лыжах, стоит усилить нисходящий поток. А если нужно прыгать, то усилить восходящий поток. Мастерам восточных единоборств хорошо известны эти свойства энергетических потоков» [3, с. 435].

Вертикальная прокачка энергии два раза в день по 5 минут позволяет студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе с отклонениями в работе сердечно-сосудистой системы, эффективно устранять эти отклонения, хорошо укрепляет здоровье. Хозяйкой в нашем теле является биоэнергия. Блокировка ее прохождения в акупунктурных точках приводит через 6-8 месяцев к болезни на физическом уровне.

Человеку «станет значительно легче управлять собой, своими мыслями и настроением, если он поймет одну простую истину: нам в этом мире ничто не принадлежит. Даже наши мысли. Не мысли владеют нами, а вы выбираете какими мыслями пользоваться» [4, с. 276].

Список литературы

- 1 Склитова Л. А., Стрельникова Л. Л. *Перст Судьбы*. 2-е изд. М. : Амрита – Русь, 2008. 252 с.
- 2 *Программа метода М.В. Бронникова «Информационное развитие человека. I, II, III начальные ступени».*
- 3 Зеланд В. *Трансерфинг реальности. Ступень I-V*. СПб. : ИГ «Весь», 2006. 864 с.
- 4 Синельников В. *Тайны подсознания*. М. : ЗАО «Центрполиграф», 2005. 525 с.
- 5 Склитова Л. А., Стрельникова Л. Л. *Великий переход или варианты апокалипсиса*. 2-е изд. М. : Амрита – Русь, 2009. 2009 с.

ЭТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

*М.Ю. Прокопьева, А.Ф. Мухамадуллина
Курганский государственный университет,
Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган*

Актуальность проблемы здоровья в современных неблагоприятных экологических и социально-экономических условиях жизни не вызывает сомнения. Поэтому в процессе обучения на всех уровнях образования необходимо искать новые эффективные подходы в физическом воспитании. В настоящее время

одной из приоритетных задач модернизации российского образования является забота о здоровьесбережении молодого поколения. Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса [1, с. 32].

Однако здоровьесбережение это не только здоровый образ жизни в привычном нам понимании, но и «здоровое» отношение к себе как члену общества и к другим, которое также необходимо воспитывать у молодого поколения, в частности у начинающих спортсменов. Здоровьесберегающие этические технологии (попробуем применить такой термин) можно считать разновидностью образовательных здоровьесберегающих технологий, они нацелены на обеспечение духовного здоровья молодого поколения, формирование системы ценностей и убеждений, соответствующих образу культурного и воспитанного человека и гражданина [2].

Отношение к спорту как ценности, как неотъемлемому феномену общества, как средству формирования и воспитания здоровой личности необходимо развивать на уровне популяризации физической культуры и спорта. Однако на фоне допинговых скандалов, нечестного отношения к соревнованию как со стороны спортсменов, так и со стороны их фанатов человек, особенно молодой человек, привыкает и принимает условия «нечестной игры», эти условия становятся для него приемлемыми и допустимыми не только в спорте, но и в обычной повседневной жизни. Понятия «спорт», «соревнование» приобретают негативную коннотацию, «дух соревнования» стал нездоровым и нечестным. Соревнование – смысловые оттенки слова можно рассмотреть как «ревность», но и как «на равных», «с равными», т.е. в данном действе должно присутствовать психологически здоровое отношение к Другому, не подразумевающее корысти и выгоды. Вот этот дух здорового соревнования и должен формироваться у молодых начинающих спортсменов, да и у любого человека, тем более молодого человека, вступающего в жизнь. Понимая «дух» здорового соревнования, молодой начинающий спортсмен будет вырабатывать в себе и «здоровое» отношение как к своей жизни, так и жизни окружающих его людей. На это и должны быть нацелены здоровьесберегающие образовательные технологии в сфере физического воспитания и спорта.

Список литературы

- 1 Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. *Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.* М., 2010.
- 3 Безруких М. М. *Здоровьесберегающая школа.* М., 2004.

СЕКЦИЯ 2
СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4 X 100 М

О. М. Мирзоев^{1,2}, Л. И. Мальцева¹

¹Российский государственный университет физической культуры, спорта молодёжи и туризма,²Московский государственный институт культуры, г. Москва

Определяющими факторами результативности спринтеров, составляющих эстафетную команду 4x100 м, является не только уровень их индивидуальных спортивных результатов на дистанции 100 м, но и надёжность техники передачи и приёма эстафетной палочки, поскольку на каждом этапе эстафеты при передаче и приёме палочки можно потерять или выиграть несколько секунд. Значимость такого выигрыша (проигрыша) во времени хорошо иллюстрируют результаты команд различных стран, занявших со 2-го по 6-е место в финале эстафетного бега 4x100 м на XV чемпионате мира 2015 г. (г. Пекин), у которых временной диапазон составил всего 0,60 с (уверенную победу одержала ямайская команды во главе с У. Болтом). Это позволяет понять, насколько согласованы действия каждого участника эстафетной команды в процессе передачи или приёма эстафетной палочки. Как показывают исследования [1], конечный результат в эстафетном беге 4 x 100 м зависит не только от скоростных возможностей отдельных бегунов, но и от правильного взаимодействия их в «зоне разбега» и в двадцатиметровой «зоне передачи-приёма». Для определения эффективности взаимодействия легкоатлетов (фактически это анализ и оценка технического мастерства как эстафетной команды в целом, так и каждого спортсмена в отдельности) в основном в двух вышеуказанных «зонах» существуют критерии оценки. В условиях соревновательной деятельности критерием оценки технического мастерства является сумма индивидуальных достижений участников эстафетной команды, показанных, к примеру, в текущем сезоне, из которой вычитается итоговый спортивный результат, показанный в эстафете. Данный показатель (разница), названный коэффициентом технической эффективности (КТЭ), используется для контроля качества взаимодействий спортсменов, входящих в эстафетную команду. В этой связи нами анализу подвергся КТЭ пробегания всей дистанции и КТЭ одной передачи (КТЭ пробегания всей дистанции, делённый на три). Приведём коэффициенты на примере команд-участниц финального и полуфинальных забегов (соревнования проходили в два круга) XV чемпионата мира по лёгкой атлетике 2015 г. (таблица 1).

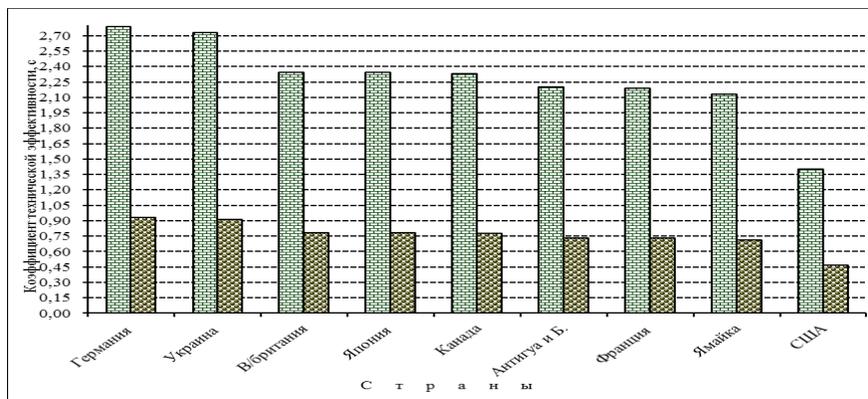
Таблица 1 - Оценка эффективности технического мастерства команд в эстафетном беге 4 x 100 м (г. Пекин, 2015 г.)

Занятое место	Команда	Показатели				
		Сумма лучших результатов, с	Средний результат в беге на 100 м участников эстафетных команд в сезоне, с	Результат 4x100 м, с	КТЭ пробегания всей дистанции, с	КТЭ одной передачи, с
1	Ямайка	39,49	9,872	37,36	2,13	0,71
5	Франция	40,42	10,105	38,23	2,19	0,73
3	Канада	40,46	10,115	38,13	2,33	0,778
2	Китай	40,60	10,15	38,01	2,59	0,863
6	Антигуа	40,81	10,205	38,61	2,20	0,733
4	Германия	40,94	10,235	38,15	2,79	0,93
п/ф ¹	США ²	39,31	9,827	37,91	1,40	0,467
п/ф	Великобритания	40,54	10,135	38,20	2,34	0,78
п/ф	Япония	40,94	10,235	38,60	2,34	0,78
п/ф	Украина	41,52	10,38	38,79	2,73	0,91

Примечание. ¹ п/ф - полуфинальный забег; ² команда США в финале была дисквалифицирована (170.7). Команда Великобритании в финале не финишировала.

Из представленных данных следует, что наиболее высокие коэффициенты технической эффективности пробегания всей дистанции и одной передачи имеют две команды: Германия (2,79 и 0,93 с соответственно), выступившая в финале, и Украина (2,73 и 0,91 с), стартовавшая только в полуфинальном забеге. При этом украинский коллектив имел наихудшую сумму индивидуальных результатов среди всех анализируемых команд, но благодаря эффективной технике, показанной в «зоне передачи-приёма» палочки, сумел показать достойный спортивный результат. Если мы обратим внимание на сумму лучших индивидуальных результатов, то по этому показателю самый высокий результат среди участников соревнований имели чемпионы мира – сборная Ямайки. Однако их КТЭ (читай техническое мастерство) оказалась самым худшим. Это свидетельствует о том, что ямайские «эстафетчики» полагаются в большей степени только на скоростные способности (на индивидуальные результаты), нежели на технику исполнения соревновательного упражнения (видимо, потенциальные возможности спринтеров с острова Ямайка настолько высоки, что они могут себе это позволить). К этому следует добавить, что У. Болт – единственный в мире спринтер, который после приёма палочки в левую руку

на четвёртом этапе перекладывает её в удобную для себя правую руку, что не рекомендуется в этом виде эстафетного бега (рисунок 1).



 – КТЭ пробегание всей дистанции, с;
  – КТЭ пробегание одной передачи, с
 Рисунок 1 – Динамика КТЭ эстафетных команд 4 x 100 м

Сборная США – одна из сильнейших эстафетных команд мира по общей сумме индивидуальных результатов была лучшей на чемпионате (в финале стартовали те же спринтеры, что и в полуфинальном забеге). Однако в очередной раз американские спортсмены допустили ряд технических ошибок, связанных непосредственно с передачей и приёмом палочки (из-за ошибки, допущенной с 3-го на 4-й этап, команда в финале была дисквалифицирована). По всей вероятности, для тренеров и спортсменов, представляющих команду из США, совершенствование скорости бега является более важным элементом в тренировочном процессе, нежели собственно сам процесс совершенствования технического мастерства (игнорирование улучшения техники лишило легкоатлетов и легкоатлеток США множества медалей на чемпионатах мира и Олимпийских играх).

Список литературы

1 Мирзоев О. Эстафетный бег 4x100 м. Анализ эффективности взаимодействия легкоатлетов в эстафетном беге 4 x 100 м в условиях соревновательной деятельности (к итогам XIV чемпионата мира по лёгкой атлетике) // Лёгкая атлетика. 2014. № 1-2. С. 14-17.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕМПИОНОВ МИРА В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ

С.В. Кузнецов¹, О.М. Мирзоев^{2,3}

¹ Спортивная школа № 86 Москомспорта, ² Российский государственный университет физической культуры, спорта молодёжи и туризма, ³ Московский государственный институт культуры, г. Москва

Общеизвестно, что формирование тренировочного процесса легкоатлета напрямую зависит от годовичного календаря соревнований, где важное место уделяется главному (кульминационному) старту сезона. Это стимулирует более эффективно и целенаправленно выстраивать систему, позволяющую проявлять высокую степень готовности к запланированному соревнованию, на которое приходится пик спортивной формы. Однако несмотря на это, атлеты не часто достигают достаточного уровня подготовленности к требуемому времени. В этой связи встречается множество фактов, когда лидеры сезона в легкоатлетическом спорте не могут подтвердить свой класс на официальных международных соревнованиях, к примеру, на чемпионатах мира или Олимпийских играх. В рассматриваемом нами материале в качестве главного старта сезона выступил чемпионат мира («летний») по лёгкой атлетике, который проводят раз в два года, то есть в одном олимпийском цикле проходят два подобных старта. Исходя из вышеизложенного, нас интересовало, насколько победители чемпионатов мира, к примеру, в тройном прыжке с разбега у мужчин, успешно ведут подготовку к кульминационному соревнованию сезона и демонстрируют на них свои лучшие результаты, как того и требует теория и практика. Для проведения последующего сравнительного анализа в качестве спортивных результатов были взяты следующие показатели прыгуна тройным, ставшего чемпионом мира: лучший результат в карьере (два значения), лучший результат в сезоне; победный результат, показанный на мировом первенстве, и лучший результат, продемонстрированный до чемпионата мира соответствующего года (таблица 1).

Таблица 1 – Спортивные результаты победителей чемпионатов мира в тройном прыжке с разбега

Год чемпионатов мира	Имя и фамилия победителя	Лучшие спортивные результаты				
		в ПСК ¹	в карьере ²	до даты проведения ЧМ	в сезоне ³	на ЧМ ⁴
1983	З. Хофман	17,53 м	17,53 м	17,42 м	17,42 м	17,42 м
1987	Х. Марков	17,92 м	17,92 м	17,81 м	17,92 м	17,92 м
1991	К. Харрисон	18,09 м	18,09 м	17,93 м	17,78 м	17,78 м
1993	М. Конли	17,87 м	17,87 м	17,84 м	17,86 м	17,86 м
1995	Д. Эдвардс	18,29 м	18,29 м	17,98 м	18,29 м	18,29 м

Продолжение таблицы 1

1997	У. Квесада	17,85 м	17,85 м	17,75 м	17,85 м	17,85 м
1999	Ч. Фридек	17,59 м				
2001	Д. Эдвардс	18,29 м	18,29 м	18,29 м	17,92 м	17,92 м
2003	К. Олссон	17,79 м	17,79 м	17,77 м	17,77 м	17,72 м
2005	У. Девис	17,71 м	17,63 м	17,63 м	17,57 м	17,57 м
2007	Н. Эвора	17,74 м	17,74 м	17,51 м	17,74 м	17,74 м
2009	Ф. Айдоу	17,81 м	17,81 м	17,62 м	17,73 м	17,73 м
2011	К. Тейлор	18,21 м	17,96 м	17,68 м	17,96 м	17,96 м
2013	Т. Тамго	18,04 м	18,04 м	17,98 м	18,04 м	18,04 м
2015	К. Тейлор	18,21 м	18,21 м	18,06 м	18,21 м	18,21 м

Примечание. ¹ ПСК – лучший результат в профессиональной спортивной карьере; ² лучший результат в карьере приведён на дату финала конкретного чемпионата мира; ³ лучший результат в сезоне приведён на год прохождения чемпионата мира; ⁴ ЧМ – чемпионат мира.

Результаты, представленные в таблице 1, наглядно свидетельствуют о том, что четырнадцать из пятнадцати победителей свои лучшие результаты в сезоне продемонстрировали на чемпионате мира. Единственным, кому не удалось показать или превзойти свой лучший результат в сезоне, выступая на планетарных соревнованиях, оказался швед К. Олссон (победитель уступил своему результату всего 5 см). Данное обстоятельство связано с внешним фактором - направлением и скоростью ветра, который на мировом чемпионате был не в пользу спортсмена (- 0,3 м/с), а при достижении результата 17,77 м, напротив, носил положительный характер (+ 1,5 м/с). Вышеизложенное свидетельствует о том, что мировые легкоатлетические соревнования стали важным стимулом для целенаправленной и эффективной подготовки к ним.

Более всего, восемь легкоатлетов, ставших обладателями золотых наград, свои лучшие результаты в карьере (обращаем внимание на то, что в данном случае результат приведён на год чемпионата мира) показали на мировом форуме легкоатлетов (М. Конли уступил своему достижению всего 1 см, причиной тому явились скорость и направление ветра, 1993 г.). Это может говорить о тактических приёмах, используемых в планировании тренировочного процесса к главному соревнованию года. Отсюда следует, что фактор, связанный с титулом лучшего в мире, является в большей степени определяющим в подготовке прыгунов тройным к официальному международному старту. После завоевания титула сильнейшего в мире для одной части победителей золотая медаль является стимулом для дальнейшего повышения уровня мастерства, а у других, напротив, наблюдается тенденция к снижению результативности. Невсегда чемпионы мира Х. Марков, Д. Эдвардс, У. Квесада, Ч. Фридек, Н. Эвора и Т. Тамго (К. Тейлор, чемпион мира 2015 г., ещё активно выступает на соревнованиях) так и не смогли превзойти свои достижения, показанные на мировом первенстве. Тогда как остальным победителям (кроме М. Конли, который

свой лучший результат в карьере продемонстрировал задолго до мирового чемпионата) всё-таки удалось улучшить чемпионский результат. За более чем тридцатилетнюю историю проведения планетарных чемпионатов лишь дважды был установлен рекорд мира. Данные рекорды пришлось на V чемпионат, проходивший в г. Гётеборге в 1995 г. Английский прыгун Д. Эдвардс в один день (07.08.1995 г.) в финале дважды улучшал мировое достижение (18,16 и 18,29 м). Спустя 20 лет победитель очередного чемпионата мира в г. Пекине К. Тейлор «улетел» за 18 метров (спортсмен второй раз показал гроссмейстерский результат) и приблизился к рекорду англичанина (99,56% от рекорда мира). К этому следует добавить, что последние рекорды мира устанавливались с периодичностью в 10 лет (1975, 1985, 1995 г.).

После Олимпийских игр чемпионаты мира по лёгкой атлетике стали важным аргументом и связующим звеном в цепочке многолетней профессиональной деятельности сильнейших атлетов.

Список литературы

1 Home of World Athletic. International Association of Athletic Federations

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.В. Егорова

Курганский государственный университет, г. Курган

Проблема воли и волевой регуляции привлекает внимание ученых на протяжении многих лет. Ученые предлагают различные определения воли, подходы к ее рассмотрению, изучают структуру, а также ее значимость. В настоящий момент в любой деятельности, будь то учебная или спортивная, этот феномен является неотъемлемой ее частью. Чтобы реализоваться в своей профессиональной деятельности, нужно преодолеть не только внешние трудности, но и справиться с внутренними. В настоящий момент мы наблюдаем, что высоких результатов добиваются только те, кто при высокой конкуренции проявляет себя как активная, инициативная личность со способностями к организации своей работы и преодолению трудностей. Волевые качества определяют успешность личностного и профессионального развития. Формированию волевой сферы содействует учебная деятельность. Этот процесс сопровождается приобретением человеком новых знаний, умений и навыков посредством познавательных процессов и их применением в жизни для решения практических и теоретических задач [1, 2]. Спорт как деятельность состоит из сопоставления физических и интеллектуальных способностей человека, поэтому нельзя отделять спортивную деятельность от учебной. Актуальными становятся проблемы влияния волевой сферы в процессе учебной и спортивной деятельности.

Таким образом, **целью исследования** является изучение особенностей волевой сферы у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом в процессе обучения. **Объект исследования:** волевая сфера студентов.

Предмет исследования: особенности волевой сферы студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. **Гипотезой нашего исследования** выступает предположение о том, что волевая сфера студентов, занимающихся спортом, выше, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Методами исследования являются методы теоретического анализа (библиографический), эмпирические методы: диагностика волевых особенностей личности (М.В. Чумаков), метод наблюдения, методы качественного анализа. Исследование проведено на базе Курганского государственного университета и пограничного института ФСБ России. В исследовании приняли участие 30 студентов в возрасте 18-22 лет. Из них 10 человек – юноши-спортсмены, 10 – юноши, не занимающиеся спортом, и 10 – юноши-спортсмены, обучающихся в военном пограничном институте. В соответствии с возрастной периодизацией В.Ф. Моргунова все испытуемые были отнесены к одной возрастной группе – юношеского возраста. Юноши, занимающиеся различными видами спорта, имеют свою специфику. Из 10-ти испытуемых юношей-спортсменов принимали участие в исследовании 2 волейболиста, 6 легкоатлетов, 2 футболиста. 10 испытуемых юношей, не занимающихся спортом, учатся на технологическом факультете, программная инженерия. 10 спортсменов, обучающихся в военном пограничном институте, занимаются различными видами спорта. Теоретической основой исследования являются научные работы отечественных психологов (С.Л. Рубинштейна, А.Г. Маклакова, В.И. Селиванова, др.), научные работы и издания различных вузов. Полученные результаты могут быть использованы при организации работы со студентами, занимающимися и не занимающимися спортом, по формированию волевых качеств. Для проведения исследования использовался опросник диагностики эмоционально-волевой сферы личности М.В. Чумакова [3].

Методика направлена на общую оценку степени развитости эмоционально-волевой регуляции, обеспечивающей поведение, связанное с преодолением трудностей и препятствий на пути достижения поставленной цели за счет совместной скоординированной работы волевых и эмоциональных регуляторных процессов. М.В. Чумаков предложил следующие виды шкал, характеризующие волевые качества:

1 Ответственность – волевое личностное качество, проявляющееся в осуществлении контроля за деятельностью человека. Различают внешние формы, обеспечивающие возложение ответственности (подотчетность, наказуемость и т.д.), и внутренние формы саморегуляции (чувство ответственности, чувство долга).

2 Инициативность – способности человека к самостоятельным волевым проявлениям, которые выражаются в самостоятельных постановках целей и в самостоятельной организации действий, направленных на достижение этих целей.

3 Решительность – волевое свойство личности, которое проявляется в быстром и продуманном выборе цели, определении способов ее достижения.

4 Самостоятельность – умение по собственной инициативе ставить цели, находить пути их достижения и практически выполнять принятые решения.

5 Выдержка – проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели.

6 Настойчивость – волевое свойство личности, которое проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленной цели, преодолевая всякие препятствия на пути к ней.

7 Энергичность – это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели.

8 Внимательность – внимательное отношение к чему-либо.

9 Целеустремленность – волевое свойство личности, проявляющееся в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, готовности отдать все силы и способности для ее достижения. Опросник состоит из 78 утверждений. Испытуемым предлагаются 4 варианта ответа: «Верно», «Скорее верно», «Скорее неверно», «Неверно».

Исследование проходило анонимно.

При обработке результатов первичные баллы были переведены в стены по соответствующей таблице. По данным опросника нормой показателей является показатель 5 стенов. 1-3 стена соответствуют низкой степени выраженности качества; 4-6 стенов – средней; 7-8 стенов – высокой; 9-10 стенов – очень высокой.

Из данных результатов можно сделать следующие выводы:

1 Юноши, занимающиеся спортом, имеют показатель волевых качеств выше, чем у юношей, не занимающихся спортом. Это подтверждает нашу гипотезу.

2 Результаты показали, что уровень волевых качеств у юношей-курсантов выше, чем у юношей-спортсменов и юношей, не занимающихся спортом.

3 Показатель «выдержка» у юношей-спортсменов, обучающихся в вузе, почти не отличается от показателей у юношей, не занимающихся спортом.

4 Показатель «настойчивость» (8) у юношей-курсантов, занимающихся спортом, имеет высокий уровень.

5 Показатель «энергичность» (3,2) у юношей, не занимающихся спортом, имеет низкий уровень. Данный низкий показатель можно соотнести с выбранной учебной деятельностью и личностными особенностями данной исследовательской группы.

Список литературы

1 Вдовина Д. В., Огородава Т. В. Волевая организация и акцентуация сферы личности спортсменов подросткового возраста // Вестник Челябинского гос. ун-та. 2013. №26 (317).

2 Попов А. Л. Психология : учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов

физического воспитания. М. :Флинта : Наука, 2001. 336 с.

3 Чумаков М. В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности : учебное пособие. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СО СПОСОБНЫМИ УЧАЩИМИСЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

С.А. Виноградова

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараторина»*

С первого дня школа одним из приоритетных направлений своей деятельности считает пропаганду физической культуры и спорта, укрепление и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса, формирование потребности здорового образа жизни. Содержание деятельности и формы работы со способными учащимися на учебных и внеклассных мероприятиях осуществляется по направлениям:

1 Подготовка и участие учащихся в городских, областных и региональных соревнованиях и акциях.

2 Участие во Всероссийской олимпиаде по физической культуре.

3 Участие в конкурсах.

4 Участие учащихся в научно-практической конференции.

5 Участие в проектной деятельности.

По результатам мониторинга считаем, что в школе достигнуты положительные результаты по всем перечисленным направлениям деятельности. Учащиеся в составе сборной команды школы по разным видам спорта принимают активное участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях на городском, областном и региональном уровне: «Спартакиада школьников», «Президентские состязания "Стартуют все!"», «Кросс нации», соревнования ШБЛ, ШФЛ, ШВЛ, Рябковский пробег, областные и всероссийские акции «На зарядку с чемпионом», «Я выбираю спорт», «Знай и живи!» др. На одного учащегося в год приходится от 12 до 14 соревнований и спортивных праздников.

Ежегодно до 50% учащихся 5-11 классов принимают участие во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре (школьный этап). На городском этапе школу представляют победители и призёры первого этапа. Подготовка к олимпиаде идёт по направлениям: теоретические знания по физической культуре, лёгкая атлетика, спортивные игры и гимнастика. С 2012 года учащиеся занимают призовые места на Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Учащиеся школы принимают активное участие в городских, областных и Всероссийских конкурсах по пропаганде здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом: «Я хочу жить здорово!», «Знать, чтобы жить!», « В будущее со спортом!», «Спортивный стадион», «В ритме жизни», «Сделай мир лучше!» и др. Учащиеся школы неоднократно

но становились победителями и призёрами конкурсов в номинации «Плакат и видеоролик». Ежегодно в нашей школе проходит научно-практическая конференция, на которой свои исследовательские работы представляют учащиеся на секции «Физическая культура». Под руководством учителя физической культуры дети выбирают темы, цели и задачи, методы, проводят исследование и сбор информации, анализируют и делают выводы. Особенно интересными для детей являются темы, связанные с историей своего вида спорта. Учащиеся узнают историю возникновения вида спорта, его развития в России и за рубежом, особенно детям интересно, как развивался вид спорта в Зауралье, они узнают о спортсменах - выпускниках нашей школы, которые добились высоких результатов в своём виде спорта. Учащимися школы были подготовлены исследовательские работы: «Дзюдо в моей жизни», «Акробатика. Возникновение и развитие», «История развития хоккея», «История развития плавания», «Нарушение зрения – проблема современных школьников» и др. Учащиеся ежегодно представляют свои работы на городской научно-практической конференции.

Проектная деятельность является достаточно новой формой работы для детей и педагогов. В условиях внедрения ФГОС этому виду деятельности уделяется особое внимание, т.к. основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является *защита итогового индивидуально-го проекта*. Проект – это исследование конкретной проблемы, ее практическая или теоретическая реализация. Целью метода проектов является развитие самостоятельной, творческой активности учащихся. В результате творческой практической деятельности обучаемые создают конечный продукт в виде новых знаний и умений. Учащиеся должны научиться формулировать цели и задачи, определить методы и этапы выполнения проекта, систематизировать и анализировать полученные данные, оформить результаты и подвести итоги. При создании проекта по физической культуре результатом (или продуктом) деятельности может быть разработка комплекса упражнений для утренней гимнастики, физкультминутки, самостоятельного занятия физической культуры, гимнастики для глаз, разработка праздника или спортивного мероприятия, создание плаката, подготовка рекомендаций по укреплению и сохранению здоровья или проведению занятий по физической культуре и др. Непременным условием работы со способными детьми и организации физического воспитания является заинтересованность и активность всех участников образовательного процесса: администрации школы, педагогического коллектива, учащихся и их родителей. В ходе реализации всех направлений деятельности учащиеся приобретают огромный опыт, способствующий воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности занятий физической культурой и спортом, овладеют умением выбирать адекватные средства, принимать решения, что в свою очередь обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Список литературы

1 Крившенко Л. П. Научно-исследовательская и проектная деятельность учащихся учреждений общего, начального и среднего профессионального образования. М. : МГОУ, 2007.

2 Примерная основная образовательная программа основного общего образования. М. : Просвещение, 2015.

3 Положение о городской научно-практической конференции. Курган : ИМЦ, 2015.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

Э.Ф. Ахмадуллин

Научный руководитель: Н.П. Герасимов

Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны

Современное высшее образование все больше сталкивается с одной из серьезных проблем, связанной с повышением требований образовательных программ и их сложностью, постоянно ухудшающимся состоянием здоровья студентов в вузе, препятствующим овладению знаниями в различных научных областях. Низкий уровень физического и психического здоровья студентов создает препятствия на пути эффективной модернизации российского образования. Тревогу вызывает тот факт, что в настоящее время для подрастающего поколения характерно снижение двигательной активности. В связи с этим приоритетной задачей становится сохранение и укрепление здоровья студентов. Одной из задач является предоставление студенту возможности полноценно и с пользой проводить свой досуг, раскрывать и реализовать свои способности в том или ином виде спорта. Важным моментом является создание хороших материально-технических условий для проведения спортивно-оздоровительных занятий, оснащенность спортивных залов.

Одной из составляющих физического развития и становления личности является физическое воспитание студентов. В формировании личности студента участвует целая команда преподавателей, студенческий совет, у которых имеется единая цель – помочь каждому стать здоровым, активным и полноценным членом общества.

Подвижные игры способствуют развитию восприятия наблюдательности, формированию обобщений, совершенствованию координации движений, быстроты, силы, меткости, выносливости и других психофизических качеств [2, с.12]. Увлечь студентов заниматься спортом легче всего посредством игры. Одной из самых известных спортивных игр является волейбол [1, с.34]. Волейбол отличается богатым и разнообразным двигательное содержание. Играя в волейбол, необходимо уметь быстро двигаться, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Игра в волейбол улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется костная система, развивается подвижность суставов, увеличива-

ется сила и эластичность мышц. Постоянный контакт с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от игроков максимального проявления физической возможности, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Появляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. В настоящее время важно увлечь студентов к занятию спортом, обучить их умению самостоятельно организовывать свой досуг, научить их правильно применять полученные знания в быту. Существуют различные методики обучению игре в волейбол. В волейболе можно выделить несколько видов выполнения подачи. Среди студентов у каждого есть свои преимущества и недостатки. Обучение игре начинается с отработки самых простых навыков: как правильно стоять, держать руки, принимать мяч. Освоив основные навыки игры в волейбол, переходят к более сложным элементам. Большую роль в игре играет то, как спортсмен передвигается по площадке. Чтобы научиться двигаться правильно, необходимо отрабатывать приемы ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, студент должен принять определенную стойку или положение, которые обеспечат возможность своевременно выполнить тот или иной маневр. Специфика игры развивает у студентов способность согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча, координацию движений, быстроту сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательность и другие качества, которые лежат в основе тактических способностей. Занятия волейболом дают разностороннее развитие физических качеств и психофизических способностей. Волейболисты отличаются силой и быстротой движений, гибкостью и подвижностью, высокой скоростью реакций, прекрасной пространственной ориентацией, отличным тактическим мышлением и оперативностью решений в сложных игровых ситуациях. Регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности студентов, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным, регулярным занятиям физической культурой.

Развитие таких качеств, как скорость, ловкость, быстрота мышления, координация, помогают достичь высоких результатов и в других видах спорта.

Список литературы

1 Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. М. : Изд-во «ВАКО», 2004.

2 Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. М. : Изд-во «ВАКО», 2004.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ОСВОЕНИЕ ВИБРАЦИОННО-ВОЛНОВОЙ ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ

Ю.М. Бубенцов

Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург

Движение – это признак жизни, оно является основой здорового образа жизни. Для решения проблемы оздоровления и привлечения к физической культуре студенческой молодёжи нами предлагается вариант учебных занятий через обучение системе целостного вибрационно-волнового движения. Обучение системе целостного вибрационно-волнового движения – это восстановление естественных движений тела, связанных с процессом дыхания, осанкой и раскрепощением. Оно основано на четырех принципах построения движений. Это антистрессовая методика раскрепощения и оздоровления, позволяющая улучшить самочувствие и увеличить энергетический потенциал организма.

Первый принцип – раскрепощение – это отсутствие избыточного напряжения (оптимальный тонус). Управление вниманием является ключом к умению управлять раскрепощением и основой для повышения качества в любой деятельности. Занятия по данной системе – это обучение тому, как пользоваться своим вниманием. Занимающиеся постепенно учатся расширять своё внимание, то есть держать в поле внимания максимальное количество правильно выстроенных элементов тела, а также воспринимать всю информацию, поступающую от всех органов чувств. Смысл в том, что «где внимание – там сила», поскольку внимание управляет энергией человека. Куда мы направляем внимание, на чём мы его концентрируем, там и скапливается жизненная энергия. Жизнь наполнена стрессами, а стресс – это напряжение. Человек может легко напрячься, но и процесс раскрепощения, сбрасывания остаточного напряжения требует определенной тренировки. Эмоции взаимосвязаны с произвольным напряжением мышц и физиологическими процессами, учащением дыхания, сердцебиением, нарушением мозгового кровоснабжения. От волнения возникают спазмы, хронические перенапряжения. В результате привычки напрягаться у человека появляются мышечные зажимы, которые основоположник аутогенной тренировки Г.К. Шульц называл остаточными напряжениями. Они не улавливаются сознанием. Г.К. Шульц писал: «Чем больше прислушиваешься к зажимам, тем больше их создаётся. При этом научаешься различать в себе те ощущения, которых раньше не замечал. Это помогает находить всё новые и новые зажимы, а чем больше их находишь, тем больше вскрывается новых» [1, с. 57].

Одним из способов освобождения от напряжений является вибрационно-волновая гимнастика.

Второй принцип – проводимость (по вертикали и горизонтали). Все процессы в мире имеют волновую природу. Волна – это основа нашего мира, проявление которой наблюдается от микромира до макромира. Не составляет исключения и человеческий организм: дыхание есть волновой процесс (без вдоха не будет выдоха), работа сердечнососудистой системы волнообразна, функци-

онирование желудочно-кишечного тракта и правильные, естественные движения человека также подчинены закону волны. Способ перемещения энергии и силы в теле человека происходит волной: по вертикали – от кончиков пальцев ног до макушки и до кончиков пальцев рук; по горизонтали, соединя левую и правую части тела волновыми движениями [2, с.12]. Человек потерял пластичность, естественность движений из-за гипокинезии, что приводит к нарушению проводимости волновых процессов в организме. Появляются блоки, зажимы, нарушающие проводимость многих физиологических процессов. Возникает скованность, зажатость в движениях, теряется координация движений, ухудшается ловкость, соответственно неизбежны проблемы со здоровьем: понижение иммунитета, низкая работоспособность, быстрая умственная и физическая утомляемость, нарушение обмена веществ.

Третий принцип – осевая симметрия. Правильное положение позвоночника играет важную роль для поддержания хорошего состояния здоровья. Скелетно-мышечная система существует как сбалансированная структура сжатия-натяжения. При удержании равновесия очень важно выдерживать осевую симметрию, баланс натяжения-сжатия мышц, связок для более эффективного решения двигательных задач.

При нарушении осанки в пространстве нарушается осевая симметрия частей тела вокруг позвоночника. Появляются напряжения, сжатие, скручивание мышц, связок, небольшие смещения позвонков, внутренних органов тела с одной стороны и чрезмерное растяжение с другой стороны тела. Нарушается кровоснабжение мозга, внутренних органов и мышц, нарастает хроническая усталость, понижаются обменные процессы, появляется вялость, слабость, лень, понижается умственная и физическая работоспособность.

Четвёртый принцип – Ин-Ян, взаимодействие и координация круговых сил. Он включает все три предыдущих принципа построения движений и объединяет их. Если не соблюдается какой-либо из принципов, то перестают работать все. Поэтому необходимо обучение постоянной рефлексии и коррекции своего тела, осознанный самоконтроль за дыханием, раскрепощением, осанкой.

Принципы, на которых строится последовательность движений в данной системе оздоровления, – это взаимопревращаемость противоположностей. Каждое движение переходит в свою противоположность: за поднятием следует опускание, за движением вперёд следует движение назад, после завершающего движения – начальное движение и т.д., без каких-либо перерывов и остановок, плавно и гармонично. В этом проявляется целостность организма и это соответствует природе. Наклоны, повороты и другие движения тела скомбинированы по принципу кругового движения, поэтому они снимают всякое напряжение и обеспечивают внутреннюю и внешнюю гармонию. Комплекс «циклических» упражнений укрепляет ноги, в частности суставы стоп благодаря шагам в сторону, вращениям стопы, перенесению массы тела то на одну ногу, то на другую. Подвижные бедра укрепляют позвоночник, все мышцы спины и ног, массируются органы брюшной полости и таза [3, с.25].

Большое значение придаётся развитию правильного дыхания. Во время выполнения движений должно быть полное диафрагмальное дыхание, которое согласовывается с движениями тела. Такое дыхание восстанавливает подвижность диафрагмы, уменьшает нагрузку на сердце, массирует органы брюшной полости. Двигаться нужно мягко, но устойчиво, сохраняя равновесие. Мягкость, медленность и плавность дают чувство покоя, позволяют следить за дыханием и замечать ошибки, которые естественны, пока человек не овладел всем комплексом движений.

Динамические практики основаны на эффекте волны. Комплексы упражнений, взятые из восточных и отечественных направлений единоборств, основаны на принципах построения движений по определённому алгоритму, который позволяет обучающимся нарабатывать умение ощущать и корректировать положение позвоночника (поясничного, грудного и шейного отделов) и настраивать взаимосвязь дыхания с движениями позвоночника, диафрагмы, мышц живота и поясницы, с положениями стоп, являющимися индикаторами (датчиками) равновесия.

Занятия по данной системе знакомят обучающихся с одним из инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Многие проблемы с физическим и эмоциональным здоровьем человека возникают от неумения раскрепощаться, освобождаться от напряжения. Соблюдение четырех принципов построения движений – это антистрессовая методика раскрепощения, оздоровления и развития посредством обучения системе целостного вибрационно-волнового движения.

В результате предлагаемой нами системы занятий у занимающихся снимаются последствия накопившихся стрессов, повышается работоспособность, улучшается здоровье, развивается интуиция и творческое мышление, появляется психологическая устойчивость, внутренняя целостность, чувство душевного равновесия и гармонии.

Список литературы

1 Алексеев А. В. *Себя преодолеть*. М. : Физкультура и спорт, 1978.

2 Кудряшов Н. *Гимнастика Гипербореев. Целительная вибрация*. СПб. : Изд-во «Питер», 2011.

3 Мантек Чиа Тайцзи – цигун. М. : София, 2003.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ

Е.В. Моргунова

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Гимназия № 30»*

В Концепции социально-экономического развития России до 2020 года физическая культура и спорт наряду с развитием здравоохранения, образования, повышением экологической безопасности рассматривается как фактор развития человеческого потенциала. Согласно А. Сену развитие человеческого потенциала подразумевает развитие человеческих способностей, расширение возможностей их применения в жизни и тем самым возможностей самореализации человека [3, с.10]. Считаю своим долгом выявить и развить спортивный потенциал у каждого ученика. Практика проведения уроков физической культуры в школе показывает: многие учащиеся не могут выполнить контрольные нормативы, добиться высоких результатов в беге, прыжках, играх, главным образом, из-за недостаточного развития физических качеств: силы, выносливости, ловкости и гибкости, быстроты. Практическая значимость, универсальность большинства методов и приемов для развития двигательных качеств зависит от их уровня физической подготовленности. Мной выстроена система работы по организации двигательной активности, развитию физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности. **Целью** является повышение уровня физической подготовленности у школьников.

Таблица 1 – Технология опыта

Задачи	Инструментарий и пути решения	Результат
Укрепить здоровье	Систематические занятия физическими упражнениями, направленные не только на развитие физических качеств и обеспечение двигательных действий, но и на развитие культуры движений, профилактику заболеваний	Распределяю учащихся по группам с учетом уровня их физической подготовленности и состояния здоровья. Большое внимание уделяю развитию физических качеств, на каждом уроке провожу упражнения, направленные на решение оздоровительных задач, используя разнообразные упражнения с различной дозировкой нагрузки, в том числе по профилактике плоскостопия, специальные упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления отдельных мышечных групп. Ежегодно в гимназии проходит «День здоровья»

<p>Выявить уровень развития физических качеств у учащихся</p>	<p>Созданные условия в гимназии позволяют заниматься учащимся по группам</p>	<p>Провожу тестирование школьников в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Тесты проводятся в 1-11 классах. Они показывают уровень развития физических качеств: 1) ловкость (челночный бег); 2) гибкость наклон вперед из положения сидя); 3) скоростных качеств (бег 30 метров); 4) выносливость (6-минутный бег); 5) прыгучесть (прыжок в длину с места); 6) сила (подтягивание). Результатом служит положительная динамика физической подготовленности у учащихся.</p> <p>Затем распределяю учащихся на три группы по уровням: высокий, средний и низкий</p>
<p>Развивать двигательные качества</p>	<p>Использование различных методов и педагогических приемов на уроках физкультуры</p>	<p>Выполняются упражнения с учетом уровня развития физических качеств каждого учащегося. На протяжении урока консультирую детей, помогаю им выполнять сложные задания, обучаю новым движениям. Применяю несколько педагогических приемов и индивидуальную методику. Обучаю гимназистов по учебным карточкам, задания которых способствуют развитию двигательных качеств. Это позволяет мне планировать методику обучения всей группы, уделяя внимание каждому ученику. Адресная помощь для учащихся с низким уровнем физической подготовленности основана на особенностях методики индивидуального подхода:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Осуществление индивидуального подхода требует изучения личности учащихся, выявления их индивидуальных особенностей. 2 Индивидуальный подход к учащимся должен обеспечивать рост показателей всех школьников, а не только учащихся с низким уровнем. 3 Особое значение имеет выбор формы организации детей на уроке

	<p>Организация учащихся при различных формах для развития физических качеств</p>	<p>4 Индивидуализация методики обучения на уроках физической культуры должна предусматривать создание доступных условий для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития двигательных качеств; методическую последовательность изучения учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности каждой группы. Одним из методических приемов является перевод учащихся из одной группы в другую по мере их успехов. В зависимости от физической подготовленности учащихся, а также успешности в данном виде спорта направляю их в школьные секции (в основном ученики со средним уровнем физической подготовленности), а учащихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности, – в детско-юношеские спортивные школы. Сотрудничество с родителями, медиками, психологами, тренерами спортивных школ помогают мне достичь положительного результата. Активно привлекаю спортивно одаренных учащихся к спортивным соревнованиям школьного, городского, областного и регионального уровня. Ежегодно ученики участвуют во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Создан банк одаренных детей, среди них и мои ученики. Банк ежегодно пополняется и позволяет отслеживать достижения детей. Одной из основных форм физического воспитания в школьной практике являются спортивные и подвижные игры. В играх совершенствуются жизненно важные навыки и умения. В процессе игры у детей повышается эмоциональность, развивается воля, целенаправленность, коллективизм. Игры имеют большое прикладное значение: моментальные решения в процессе игры способствуют самостоятельному и быстрому ориентированию учащихся в жизненных ситуациях, решении тех или иных задач</p>
--	--	--

Воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой	Привлечение к регулярным занятиям школьников посредством Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Положительное влияние на развитие здоровья и выявление способных, одарённых детей оказывает введение в нашей стране комплекса ГТО. «Гимназия № 30» активно включилась в эту работу. Ряд моих учеников приняли участие в пробном тестировании и показали хорошие результаты
---	--	--

Новизна и значимость моего педагогического опыта заключается в том, что создана действенная система, реализующая работу по организации двигательной активности детей и подростков, развитию их физических качеств в урочной и внеурочной деятельности (таблица 1). Опираясь на представленным инструментарием, любой педагог может рассчитывать на достижение поставленных целей. Таким образом, в современных условиях, когда здоровье становится социальным свойством личности, обеспечивающим человеку долголетие, конкурентоспособность, материальное благополучие, идёт поиск эффективной системы оздоровления и физического развития школьников. Учитель физической культуры имеет реальные социально-педагогические возможности для формирования физически активной личности через урочную и внеурочную деятельность, через индивидуализацию процесса развития и оказание адресной помощи школьникам.

Список литературы

- 1 Волков В. М. *К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. 1993. №5-6. С.41.*
- 2 Гужаловский А. А. *Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. 1977. №7. С.37-39.*
- 3 Котырко Е. С. *Человеческий потенциал и человеческий капитал. 2011. №6. С.10.*
- 4 Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие. М. : Академия, 2004. С.480.*

ПРОЕКТ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕТНЕГО ШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

О.В. Петрова, М.А. Демешкина

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шарборина»*

Активный физкультурно-спортивный отдых поможет обеспечить наш проект организации деятельности летнего школьного оздоровительного лагеря «Солнечный», включающий игры и развлечения для детей, упражнения для укрепления здоровья и поддержания хорошего настроения, демонстрацию

спортивных успехов, информацию для воспитателей и родителей. Проект реализуется на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шарборина».

Задачи проекта:

- уделить максимальное внимание развитию личности ребенка, раскрыть его способность на основе удовлетворения интересов и неудовлетворенных в школе потребностей (прежде всего духовных, интеллектуальных и двигательных);
- создать праздничную обстановку для настроения детей и удовлетворения личных интересов в физической культуре;
- стимулировать стремление детей и их родителей к двигательной активности, к ощущению ценности и красоты движений и общения;
- развить духовный опыт детей в спортивно-игровой деятельности;
- сформировать у детей чувство причастности к физкультурно-спортивной жизни школы [7, с.12].

Основной функцией детского оздоровительного лагеря является рекреативная. Под этим словом (рекреация) понимаем организацию отдыха вообще. Активный отдых – это каждодневный труд по поддержанию формы, не только спортивной в прямом смысле этого слова, но и формы здоровья [8, с.7]. Программа основана на сотрудничестве воспитателей, психологов, медицинского работника, логопеда, учителей физической культуры и воспитанников [2, с.30]. Организацию всей оздоровительной работы в лагере осуществляет пресс-служба и выбранный из числа воспитанников дежурный по здоровью, задачами которых являются просвещение, пропаганда здорового образа жизни, демонстрация образцов поведения, воспитание ценностных ориентаций на здоровье, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха, самосовершенствования. Каждый день в лагере проходит под девизом, определяющим направление работы всего коллектива (информационные материалы дежурного по лагерю). На стендах отрядов вывешивается информация о здоровье. В лагере с учетом интересов детей и спортивного профиля формируются отряды с членами которых проводятся ежедневные групповые и индивидуальные занятия. Для детей с нарушениями здоровья проводятся ежедневная корригирующая гимнастика, закаливающие процедуры, антистрессовый комплекс (2 раза в неделю). Проведение совместных мероприятий позволяет организовать взаимодействие детей младшего, среднего и старшего возраста [1, с.47]. План деятельности школьного оздоровительного лагеря предусматривает следующие виды работы: организационная работа, оздоровительная и физкультурно-спортивная работа, организация разносторонней творческой деятельности. Так, блок организации творческой деятельности включает выпуск листка здоровья, фотостендов, изготовление медалей и лент «Чемпион», «За активной участие в жизни лагеря», «Самый спортивный отряд», «Самый дисциплинированный отряд», «Самый актив-

ный отряд», «Всегда первые» для награждения победителей конкурсов и соревнований, музыкальный конкурс «Физкульт-ура!», проведение викторины «Разнообразие овощей и фруктов», конкурса «Пословицей правда молвится», конкурса «Музыкальный», викторины «Доскажи словечко», сказкотерапии для здоровья, марафона игр «Игра – дело серьезное», смехотерапии для здоровья, проведение групповых и индивидуальных развивающих занятий со способными детьми, проведение конкурса «Русская кухня», конкурса «Народное декоративно-прикладное искусство», конкурса «Удача», конкурса-турнира знатоков природы, конкурса «Лучший звукооператор», конкурса «Отгадай загадки», викторины «Из жизни цветов», конкурса «Русские народные праздники». Разработки всех этих мероприятий прилагаются в содержательной части проекта организации работы оздоровительного лагеря [3, с.67; 4, с.9; 5, с.12; 6, с.47].

Итогом деятельности летнего школьного оздоровительного лагеря являются не только сформированные у детей культурно-гигиенические нормы поведения, но и превращение этих норм в привычку.

Список литературы

- 1 Безруких М. М., Ефимова С. П. Как получить «пятерку» за здоровье. Тула : Арктас, 2007. 50 с.
- 2 Калинин Л. А. и др. Детский оздоровительный лагерь. 2008. 366 с.
- 3 Диреклева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 кл. М. : ВАКО, 2004. 152 с.
- 4 Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М. : Гном – Пресс, 2008. 64 с.
- 5 Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья. СПб. : Петроградский и К^о, 1998. 112 с.
- 6 Малыгина М. Лесные забавы // Здоровье детей. 2005. №11. С 47-48.
- 7 Штода Л. З. и др. Сохранение, укрепление и восстановление индивидуального здоровья детей : метод. реком. Курган, 2001. 80 с.
- 8 Штода Л. З. Расслабление и здоровье. Курган, 2002. 42 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Е.Г. Штода

Курганский государственный университет, г. Курган

Соревнования являются интегральным показателем подготовленности спортсмена, а также решают задачи совершенствования специальной выносливости на высоком уровне беговой нагрузки. Значение соревнований в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции не только в их тренирующем и воспитательном воздействии (в психологической и тактической подготовке), в становлении спортивного мастерства (формы), в адаптации к стрессовым физическим и психическим нагрузкам, но и в совершенствовании функциональных возможностей спортсменов. Ведь только в соревнованиях можно развить способности, мобилизовать свои силы, преодолевая трудности. Можно

говорить о большом значении соревнований как важного средства тренировки, как приема интенсификации беговой работы [1, с.672]. Многолетний опыт подготовки средневикиков с различным уровнем мастерства позволил установить некоторые закономерности достижения высоких спортивных результатов [3, с.42]. Так, среди бегунов на средние дистанции были члены и призеры сборной команды страны, призер Всемирных студенческих игр и Кубка Европы, призеры чемпионата Мира по кроссу среди студентов.

Подводящие соревнования в нашей практике рассматриваются как специальная форма предсоревновательной подготовки перед главными стартами сезона. Первые соревнования являются кроссовыми или на дистанциях, превышающих основную, что не вызывает у бегунов особых волнений. Оценку первых результатов проводим с позиций поддержания положительного тонуса, что важно для выступлений в последующих соревнованиях. В первых соревнованиях местного значения ведущие бегуны побеждают без особых усилий, что позволяет решать не только тактические задачи, но и проводить дополнительную тренировку. Через выступления в сериях подводящих соревнований спортсмены добиваются большего эффекта в функциональном развитии, чем в любых тренировочных занятиях.

На этапе основных соревнований спортсмен должен показать нормативы во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции. Различия определяются уровнем скоростной выносливости спортсмена в беге на 800 м на первом отрезке в 400 м. Время пробегания второго 400-метрового отрезка достоверно связано с конечным результатом и определяется уровнем специальной выносливости как фактора результативности соревновательной деятельности.

Контрольное тестирование проводится за 1,5-2 недели до соревнований в процессе тренировки. Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели контрольных упражнений соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортсмена. Выход спортсмена на уровень прогнозируемого результата связан с достижением определенного состояния специальной подготовленности, о которой судим по коэффициенту выносливости, устойчивости организма к кислородной недостаточности и результатам тестирования.

Спортсмен участвует в 6-8 соревнованиях для приобретения опыта. К кульминационным (главным) соревнованиям бегун должен подойти в высокой спортивной форме через завершение серии (4-5) соревнований, так как вхождение в спортивную форму во многом зависит от количества и характера этих соревнований. С приближением главных соревнований возрастает острота спортивных встреч. Только в соревнованиях с разными или более сильными соперниками, атлеты получают такую подготовку, которой не добиться никакой тренировкой. В соревновательной деятельности ведущая роль принадлежит таким физическим качествам, как специальная и скоростная выносливость, а

также техническая и тактическая подготовка средневика. Из психологических функций главным является точное управление темпом и ритмом движений и адекватная реакция на время. Основные личностные качества бегуна на средние дистанции, по мнению ведущих специалистов [2, с.64], – сильная нервная система, стремление к лидерству, напористость, умение сконцентрировать силы в нужный момент, отдать все силы для победы.

Соревнования являются высшей формой интенсивности в подготовке средневиков, и только их количественное улучшение позволит бегунам подняться на более высокие ступеньки спортивного мастерства.

Список литературы

- 1 Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель», 2002. 864 с.
- 2 Сулов Ф. П., Попов Ю. А., Кулаков В. Н. Бег на средние и длинные дистанции. М. : Физкультура и спорт, 1982. 176 с.
- 3 Штода Е. Г. Опыт подготовки бегунов на средние дистанции в условиях Зауралья // Вестник Курганского гос. университета. № 2. 2008. С.41-43.
- 4 Нейрогимнастика – упражнения для мозга. URL: <http://fitnessbrain.ru>.
- 5 Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М. : ТЦ Сфера, 2002.

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

И.В. Шиндина

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

Комплекс ГТО является важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Он создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка граждан к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Военно-патриотическое воспитание – одно из важных направлений в воспитании подрастающего поколения. Оно ближе и понятнее современной молодежи.

Задача ГТО – формирование у школьников гражданской ответственности и правового самосознания, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда. Предполагается ориентация школы не только на сообщение обучающимся

определенной суммы знаний, но и на развитие нравственных качеств личности, в том числе и патриотизма [1, с. 79].

Системой мер по совершенствованию процесса патриотического воспитания предусматривается:

- определение приоритетных направлений работы по патриотическому воспитанию на современном этапе;
- продолжение и расширение работы по патриотическому воспитанию на всех уровнях деятельности институтов государственной власти;
- развитие форм и методов патриотического воспитания на основе новых информационных технологий;
- воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;
- совершенствование системы управления процессом патриотического воспитания;
- повышение эффективности работы по патриотическому воспитанию путём нормативно-правового регулирования процессов, протекающих в системе патриотического воспитания.

Патриотизм – важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства. Патриотическое воспитание неразрывно связано с подготовкой молодежи к защите Отечества.

Защищая родину, человек сталкивается с различными нестандартными ситуациями. Под такими ситуациями понимается стечение объективных и субъективных обстоятельств, вызывающих у человека затруднения в его повседневной деятельности. Разрешение этих ситуаций предполагает наличие комплекса моральных, нравственных, волевых, физических и профессиональных качеств личности [2, с. 54].

В формировании гражданских качеств личности решающее значение имеет педагогическое управление. Важнейшая цель патриотического воспитания – подготовить молодежь к защите Отечества, к службе в вооруженных силах.

Эти задачи решаются совместными усилиями семьи, школы, учреждений дополнительного образования и других организаций. В МОУ «Лицей № 26» г.Саранска проводятся различные мероприятия по военно-патриотическому воспитанию. К ним относятся:

- уроки мужества;
- рубрика «Мы помним, мы гордимся!» в электронном школьном журнале и на сайте лицея;
- участие в республиканских соревнованиях «Готов к труду и обороне»;
- участие в водно-спасательном многоборье, посвященном Дню Учителя и очередной 143-й годовщине создания Всероссийского общества спасания на водах (ВОСВОДа);
- участие кадетов лицея в смотре-конкурсе, посвященном Параду войсковых подразделений Красной Армии, состоявшемуся 7 ноября 1941 года в г. Куйбышеве;

- соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки;
- показательные выступления по рукопашному бою среди кадетов лица, посвящённые «Дню Героев Отечества»;
- участие кадетов лица в традиционных соревнованиях по «спасанию терпящего бедствие на воде человека» (манекена), посвящённых Дню спасателя и 143-й годовщине создания Всероссийского общества спасания на водах (ВОСВОДа);
- участие в торжественном параде, посвященном Дню Победы;
- «Кадетская весна» – соревнования по программе «Школа безопасности» и др.

Военно-патриотическое воспитание – это составная часть патриотического воспитания, ориентированная на формирование патриотического сознания, идей служения Отечеству, способности к его вооруженной защите и привитие гордости за свою Родину, любовь к отечественной истории и Вооруженным силам.

Считаем, что при подготовке физкультурных кадров необходимо уделять внимание разделам военно-патриотического воспитания.

Список литературы

1 Ефремова Ю. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 79-82.

2 Шумилин И. В. От норм ГТО к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 54-60.

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

И.В. Шиндина

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

Современное решение задач спорта высших достижений в легкой атлетике постоянно диктует необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, а также определения их значимости для представителей различных спортивных специализаций.

Приоритетным направлением отечественной школы прыжков в высоту с разбега является специальная физическая подготовка спортсменов [1, с. 10].

Подавляющее большинство отечественных исследователей отмечают всевозрастающую роль силовой и скоростно-силовой подготовки для прыгунов в высоту в процессе роста спортивной квалификации, в связи с чем тема исследования является достаточно актуальной [2, с. 9].

В основе тренировки квалифицированных прыгунов в высоту на этапе спортивного совершенствования лежит развитие силы и совершенствование техники движений. Большое значение приобретают упражнения, способствующие проявлению максимальных усилий, приближенных к соревновательным. Удельный вес специальной подготовки (физической, технической, тактической и психологической) в тренировочном процессе существенно увеличивается, при этом значительное время уделяется специально-подготовительным и соревновательным упражнениям.

Анализируя полученные в ходе исследования объемы средств силовой подготовки, следует отметить, что общий объем силовой нагрузки в осенне-зимнем периоде значительно превышает таковой в весенне-летнем в среднем в 2,5 раза. Ряд упражнений используется только в весенне-летнем периоде и не используется в осенне-зимнем. Из девяти упражнений силовой подготовки, выполняемых высотниками, на протяжении всех месяцев подготовительных периодов использовались четыре средства. Следует признать, что упражнения «полный присед штанга на груди», «полуприсед под углом 90°», «взятие штанги на грудь и рывок» являются основными средствами силовой работы со штангой у прыгунов в высоту высокой квалификации, т. к. их объемы составляют 70-90 % всей силовой работы на различных этапах подготовительного периода.

Исследуя скоростно-силовую подготовку прыгунов, мы получили следующие данные: прыжковые упражнения использовались в тренировочном процессе на протяжении подготовительных периодов. Объемы прыжковых упражнений в осенне-зимнем периоде намного превышали объемы в весенне-летнем. Причем следует отметить, что в апреле и октябре прыжковые упражнения в тренировке не использовались, так как в апреле скоростно-силовая работа не проводилась.

Список литературы

1. Никонов И. Н., Панышева В. Н. Прыжки в высоту с разбега // *Легкая атлетика. М. : Физкультура и спорт, 2009. С. 10-18.*
2. Озолин Н. Г., Ягодин В. М. Содержание спортивной подготовки // *Легкая атлетика. М. : Физкультура и спорт, 1998. С. 9-11.*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*С.В. Гневашева, Е.А. Косова
МБДОУ «Детский сад № 127», г. Курган*

Физическая культура – часть общей культуры общества, представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей с позиции половой принадлежности. В качестве ключа

к развитию личности взята идея постоянной деятельности, направленной на самосовершенствование себя и самореализацию.

Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения. На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции детей, их сознание: девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики принимают женский тип поведения. В последнее время ученые предлагают в воспитании подрастающего поколения обращать внимание не только на возрастные особенности, но и на их половую принадлежность [1, с. 80].

Актуальность проблемы состоит в том, что в настоящее время наблюдается маскулинизация девочек и феминизация мальчиков. Научно доказано, что с 2-3 лет идет интенсивный процесс становления самосознания ребенка, важным компонентом которого является осознание себя как представителя определенного пола. Процесс этот протекает естественно, так как уже в раннем возрасте одежда, игры, игрушки, отношения к тем или иным поступкам, приносимые подарки – всё многообразие жизни постоянно информирует ребенка о том, к какому полу он принадлежит. Задача гендерного воспитания состоит в том, чтобы сформировать у ребенка устойчивое понятие своего пола «я – девочка», «я – мальчик» и организовать воспитание и обучение ребенка в соответствии с полом [2, с. 166].

Уже в старших группах детского сада, к 5-6 годам, ребенок четко осознает, что его половая принадлежность требует от него и соответствующего поведения как представителя мужской или женской половины человечества. Огромную роль при этом играет микроклимат в семье, отношения, сложившиеся между матерью и отцом, которые ребенок наблюдает постоянно. Доброжелательность, искренняя заботливость, любовь, взаимное уважение и авторитет каждого из родителей формируют у ребенка основы его отношений к противоположному полу в будущем [3, с.24].

Опыт нашей работы в условиях детского сада и семьи в год культуры связан с чтением мудрых добрых сказок, где любимые герои совершают благородные поступки, отражая мужские и женские стили поведения, взаимоотношения мужественности и женственности и их гармонизации.

В непосредственно-образовательной деятельности, на занятиях по физической культуре, хореографии, под влиянием различных игр, физических и ритмических упражнений формируется сознание дошкольников, что его половая принадлежность требует от него соответствующего поведения и действий.

Все умения, знания, навыки, приобретённые воспитанниками, культуру взаимоотношения полов можно увидеть при проведении различных праздников и развлечений для мальчиков и девочек. Совместно с родителями организуем и проводим такие интересные мероприятия, как «Шляпный бал», «Суперсемья», «Праздник пап», «Мамин день», «Если хочешь быть военным», «Мисс Дюймовочка», «В мире профессий», «Праздник красоты и грации», «Ловкие, сильные, смелые» и др. Родители детей, педагоги – активные участники по-

добных мероприятий и являются примером для подражания, символом мужественности, храбрости, ответственности, силы воли, женственности, доброты, ссорности, грации, обаяния, милосердия.

В процессе обучения и физического воспитания с учетом половой принадлежности сформирована предметно-развивающая среда. Создано пространство для занятий и игр для мальчиков и для девочек с учетом цветовой гаммы, размеров различных принадлежностей, таких как разного цвета физкультурная форма, гимнастические коврики, игрушки, оборудование. Учитывая данные двигательных особенностей мальчиков и девочек, во время занятий физической культурой используем дифференцированный подход в реализации задач с учётом половых различий. Например, в подборе упражнений: для девочек – упражнения с лентами или мячом, для мальчиков – упражнения с гантелями или набивным мячом; по дозировке упражнений: мальчики – 10 раз отжимаются, девочки – 5 раз; по подбору оборудования: мальчики – более тяжёлые гантели, синие и фиолетовые, девочки – более легкие, розовые гантели; при распределении ролей в подвижных играх: мальчики – медведи, волки, воробы, девочки – пчелки, бабочки, ласточки; при расстановке снарядов: девочки раскладывают мелкий инвентарь, мальчики более крупный и другое. Создана картотека физических упражнений, народных и подвижных игр, рекомендаций для педагогов и родителей с учетом гендерного подхода в воспитании и обучении.

Учёт половой принадлежности воспитанников в процессе занятий физической культурой считаем важнейшим аспектом здоровьесбережения и всестороннего развития личности.

Список литературы

- 1 Исаев Д. Н., Каган В. Е. *Половое воспитание детей*. М., 1988. 162 с.
- 2 Коломинский Я. Л., Мелтсас М. Х. *Ролевая дифференциация пола у дошкольников // Вопросы психологии*. 1985. № 3. С. 165-171.
- 3 Ретина Т. А. *Анализ теорий полоролевой социализации в современной западной психологии // Вопросы психологии*. 1987. № 2. С. 22-29.

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ФГОС НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е.А. Белослудцева, Н.В. Берденёва

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шарборина»

В соответствии с требованиями ФГОС нашей школой разработана программа формирования навыков здорового образа жизни. Урочная и внеурочная деятельность должна быть направлена на то, чтобы учащийся мог получить знания и умения, которые ему пригодятся в дальнейшем: умение заботиться

о своем здоровье и здоровье окружающих, организовывать здоровьесберегающую деятельность.

Цель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся: реализация комплексной системы мер по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в условиях школы, создание санитарно-гигиенических условий в сочетании с грамотным просвещением и соблюдением принципов природосообразности и целостности развития личности ребенка.

Задачи формирования культуры здорового образа жизни обучающихся:

- пробуждать в детях желания заботиться о своем здоровье (путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;

- формировать негативное отношение к факторам риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье.

Направления реализации программы по формированию культуры здорового образа жизни:

– создание здоровьесберегающей инфраструктуры;

– рациональная организация учебной и внеучебной деятельности учащихся;

– эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;

– реализация дополнительных образовательных программ;

– просветительская работа с учащимися, родителями, педагогами.

Здоровьесберегающая инфраструктура учреждения включает:

• соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;

• организацию качественного горячего питания обучающихся;

• оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадки необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

• наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся направлена на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы включает:

• организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;

- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, гимнастики до занятий;
- организацию работы спортивных секций;
- регулярное проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых (дней здоровья, соревнований, социально значимых акций, олимпиад, конкурсов, походов, экскурсий и т. п.).

Реализация дополнительных образовательных программ:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс («Разговор о правильном питании», «Полезные привычки»);
- проведение уроков здоровья, специальных курсов, кружков, конкурсов, праздников, оформление «Углов здоровья» и т. п.

Просветительская работа с педагогами, учащимися, родителями включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы для педагогов, детей и родителей по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, по факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей. Организация работы школьного центра «Здоровье»;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур (наблюдение за состоянием физического здоровья и развития детей, тестирование, анкетирование, подготовка предложений по вопросам укрепления здоровья, определение соответствия образовательной среды и др.).

На наш взгляд, реализация программы в начальных классах даёт возможность подготовить учащихся к освоению основной образовательной программы, которая нацелена на укрепление физического и духовного здоровья учащихся, к выполнению правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Список литературы

1 Вишневецкий В. А. Здоровьесбережение в школе. М. : Теория и практика физической культуры, 2002.

2 Внутришкольный контроль за состоянием организационно-педагогической деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья : методические рекомендации / Авт.-сост. Э. Н. Абрамов. // ИПКиПРО Курганской области. Курган, 2003.

3 Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, методы, опыт применения : методические рекомендации / под ред.

М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М. : Триада-фарм, 2002.

РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ. ТРЕБОВАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ

И.А. Иноземцев, Т.А. Худякова

МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа №3», г. Курган

До настоящего времени деятельность МБУДО «ДЮСШ №3» была направлена в основном на развитие массового спорта путем привлечения максимально возможного количества детей и подростков для занятий футболом. С 1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Основное новшество Закона (для спортивных школ) – введение федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) и федеральных государственных требований (ФГТ) по разработке предпрофессиональных и общеразвивающих образовательных программ, призванных обеспечить основные требования к условиям и результатам реализации программ спортивной подготовки по каждой спортивной дисциплине. В соответствии со ст. 108 Закона заканчивается реализация программ дополнительного образования детей и осуществляется переход на реализацию общеразвивающих и предпрофессиональных программ. В соответствии с Законом дополнительные общеобразовательные программы, реализуемые учреждением дополнительного образования, подразделяются на общеразвивающие и предпрофессиональные (ст. 75) [2, с. 91]. Чтобы выполнить переход на новые программы, разработан план перехода МБУДО «ДЮСШ №3» на общеразвивающие и предпрофессиональные программы. Проанализирована возможность учреждения в части реализации данных программ с учетом методических, кадровых, финансовых, материально-технических и иных условий, установленных ФГТ и ФССП. 58% обучающихся переведены на освоение предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Утверждена новая редакция Устава учреждения.

Проведена работа по приведению в соответствие локальных актов:

- Порядка приема лиц в МБУДО «ДЮСШ №3»;
- Положения о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся;
- Положения о порядке регламентации оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МБУДО «ДЮСШ №3» и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) и другие.

Все нормативные локальные акты размещены на официальном сайте

«ДЮСШ №3». К компетенции образовательной организации относится самостоятельная разработка дополнительных предпрофессиональных программ на основе ФГТ и с учетом ФССП [1]. Нами разработана программа предпрофессиональной подготовки по футболу, внесены коррективы в тренировочную и методическую работу тренеров-преподавателей. В МБУДО «ДЮСШ № 3» меняются все факторы успешности внедрения изменений в законодательстве:

- достаточная материально-техническая база (спорткомплекс, стадион, футбольные поля с искусственным покрытием), кадровый потенциал (19 штатных тренеров-преподавателей, 2 совместителя. Из них высшую квалификационную категорию имеют 8 чел., 1 категорию – 8 чел. Высшее специальное образование имеют 18 чел.);

- контингент обучающихся по предпрофессиональной образовательной программе с формируется с учетом муниципального задания (в 2015-2016 учебном году составляет 526 обучающихся);

- сохранность контингента на тренировочном этапе составляет свыше 90%.

Обучающиеся МБУДО «ДЮСШ № 3» города Кургана принимают участие в соревнованиях по футболу в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России (ст.23) [3]. Финансирование участия в официальных соревнованиях осуществляется из средств АНО «Футбольный клуб» по договору с Департаментом социальной политики Администрации города Кургана «О предоставлении средств юридическим лицам в целях финансового обеспечения затрат, в связи с оказанием услуг в сфере развития физической культуры и спорта». Во избежание нарушения ФЗ № 273 предлагаем в плане финансово-хозяйственной деятельности на 2017 год предусмотреть финансирование с учетом ФГТ и ФССП. В настоящее время основная функция МБУДО «ДЮСШ № 3» – реализация дополнительных предпрофессиональных программ на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе; дополнительная функция – реализация дополнительных общеразвивающих программ на спортивно-оздоровительном этапе и завершение образовательного процесса по дополнительным предпрофессиональным программам на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Список литературы

1 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г.

№ 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» // Российская газета. 2013. 23 декабря. URL: <http://www.rg.ru/2013/12/23/sport-site-dok.html> (дата обращения: 26.02.2016).

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации» // Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». 1997-2015. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 26.02.2016).

3. *Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в РФ» // Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». 1997-2015. URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 26.02.2016).*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.С. Ананьева

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Кургана «Детский сад общеразвивающего вида № 9 "Малышок"»*

Физическая культура – одна из главных программных задач дошкольного воспитания. На основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования были приняты основные направления работы, среди которых физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является одной из основных задач государственной важности.

Физическая культура – это основа всестороннего развития дошкольника. Она формирует здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной творческой деятельности.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как там дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрена целая система, которая построена в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, а также с учетом рекомендаций комплексной программы воспитания, образования и развития дошкольников «Радуга». Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма [4].

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей, формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных

учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей [5].

Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются физкультурные занятия, проводимые в детских садах 3 раза в неделю. В нашем детском саду мы проводим занятия таких типов, как традиционные, игровые, сюжетно-игровые, занятия по типу круговой тренировки, прогулки-походы, самостоятельные занятия. В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма.

Помимо физкультуры во время прогулки ежедневно дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями [2].

Ежедневно в детском саду проводится утренняя гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Также в своей работе мы используем традиционные гимнастики как с предметами, так и без, гимнастики игрового характера, полосы препятствий, ритмическую гимнастику.

Организм ребенка после сна требует постепенного «пробуждения» и подготовки к активной деятельности. Поэтому после подъема детей проводится гимнастика пробуждения.

Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, познавательному развитию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне [3].

Каждый день с детьми в своей работе мы применяем здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Мы применяем в своей работе гимнастику пальчиковую, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику [1].

Физкультурный досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в себя уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, разнообразные движения.

Особой популярностью пользуются досуги с родителями. Два раза в год проводятся физкультурные праздники и Дни здоровья [4].

Роль физической культуры в улучшении состояния здоровья ребёнка трудно переоценить. Данная система физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду разнообразна и интересна ребёнку, способствует охране и укреплению здоровья дошкольника.

Список литературы

- 1 Ахутина Т. В. *Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. №2. С.21-28.*
- 2 Вавилова Е. Н. *Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М. : Просвещение, 1983. 174 с.*
- 3 Ермак А. А. *Организация физкультурного досуга. М. : Просвещение, 1978. 130 с.*
- 4 Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. *Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста : учебник. М. : Просвещение, 1985. 271 с.*
- 5 Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. *Физическое воспитание дошкольников. 3-е изд. М., 1998 .*
- 6 Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. *Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие для студентов средних педагогических заведений. 2-е изд. М. : Академия, 1997. 192 с.*

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.Я. Гридасова, Д.С. Рыбалова

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, г. Москва*

Возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях нужно признать принципиально важным для улучшения физического состояния молодежи, укрепления их здоровья и формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

Учебно-практическая дисциплина «Легкая атлетика» занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания России. Предмет «Легкая атлетика» в вузах физической культуры тесно взаимосвязан с другими видами и формами учебно-практической деятельности студентов: общие курсы других спортивно-педагогических дисциплин, ознакомительная практика, практика в общеобразовательной школе, практика по профилю будущей профессиональной деятельности.

Целью работы являлось определение успешности выполнения зачетных нормативов по легкой атлетике студентами РГУФКСМиТ различных специализаций.

Гипотеза: предполагалось, что оценка уровня физической подготовленности студентов позволит скорректировать соответствующие нормативы по видам легкой атлетики.

Объект исследования: физическая подготовленность студентов.

Предмет исследования: процесс усвоения видов легкой атлетики.

В работе были поставлены следующие задачи:

1 Оценить уровень физической подготовленности студентов ГЦОЛИФК, занимающихся легкой атлетикой, по программе общего курса.

2 Сравнить уровень физической подготовленности студентов 2008 года и студентов 2015 года с нормативами комплекса ГТО 2014 года. Для оценки уровня физической подготовленности использовались результаты, показанные студентами в легкоатлетических дисциплинах [2]. Сравнивая уровень физической подготовленности студентов различных специализаций 2008 и 2015 года, можно отметить, что по скоростным показателям наблюдается тенденция к снижению результатов у мужчин по большинству специализации: акробатика, борьба, стрельба, футбол, настольный теннис и лыжи. Зато можно заметить увеличение результатов у студентов, специализирующихся в спортивной гимнастике и в беге на коньках.

Таблица 1 – Показатели в беге на 100 м, 3 км и в прыжке в длину с разбега у студентов РГУФКСМиТ различных специализаций (мужчины)

Контроль-ные упражнения	100 м		3 км		Прыжок в длину	
	2008	2015	2008	2015	2008	2015
Специализация						
Лыжи	12,7±0,29	13,4±0,87	11.15±0.29	10.57±1,08	4,90±0,15	4,88±0,37
Настольный теннис	13,3±0,35	13,7±0,38	12.45±0,25	11.79±0,55	4,55±0,30	4,68±0,20
Коньки	13,2±0,25	13,0±0,77	12.10±0,32	12.38±0,16	4,40±0,29	5,22±0,44
Футбол	12,6±0,44	12,9±0,44	11.40±0,72	11.64±0,58	5,10±0,32	4,99±0.13
Волейбол	13,3±0,14	13,3±0,50	12.70±0,54	12.74±0,52	4,45±0,37	5,14±0,14
Стрельба	13,4±0,36	13,8±0,12	12.54±0,54	11.81±0.37	4,40±0,27	4,60±0.28
Спортивная гимнастика	13,8±0,65	13,4±0,26	13.10±0,57	12.11±0.44	4,20±0,45	4,53±0.58
Борьба	13,25±0,62	13,5±0,26	13.10±0,47	11.85±0,45	4,30±0,27	5,01±0.26
Акробатика	13,7±0,43	14,9±1.95	13.10±0,48	12.90±0.67	4,30±0,39	4,70±0.23

Оценивая уровень выносливости по результатам в беге на 3 км, можно отметить, что результаты студентов специализаций «Волейбол», «Спортивная гимнастика» и «Стрельба» в 2015 году оказались хуже, чем в 2008 году. У всех остальных наблюдается улучшение результата в этом упражнении. Скоростно-силовые качества улучшились почти у всех специализаций, о чем свидетельствуют результаты в прыжке в длину (таблица 1).

У девушек можно заметить ухудшение результатов в беге на 100 м у специализаций «Стрельба», «Волейбол» и «Спортивная гимнастика». У студенток этих же специализаций понизились и результаты в беге на 2 км. В прыжке в длину можно отметить рост результатов почти у всех испытуемых (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели в беге на 100 м, 2 км и в прыжке в длину с разбега у студентов РГУФКСМиТ различных специализаций (женщины)

Специализация	Бег 100 м		Бег 2 км		Прыжок в длину	
	2008	2015	2008	2015	2008	2015
Лыжи	15,1±0.62	15,3±0.32	8.55,0±0.24	8.53,0±0.93	3,90±0.17	3,96±0.10
Настольный теннис	15,95±0.45	15,7±0.35	10.10,0±0.12	9.35,0±0.99	3,70±0.25	3,90±0.25
Коньки	14,9±0.16	14,86±1.17	9.10,0±0.46	8.45,0±0.50	3,35±0.11	4,09±0.14
Волейбол	16,1±0.30	16,82±2.38	9.30,0±0.39	10.10,0±0.87	3,50±0.27	3,53±0.28
Стрельба	16.0±0.22	17,21±2.00	9.30,0±0.12	10.30,0±0.71	3,85±0.25	3.80±0.44
Спортивная гимнастика	16,0±0.31	16,81±1.34	9.30,0±0.47	9.50,0±0.31	3,25±0.37	3,96±0.15
Вольная борьба	16,7±0.85	15,23±0.12	9.35,0±0.34	9.10,0±0.50	3,70±0.18	3,85±0.41
Акробатика	16,6±0.45	15,36±0.89	9.45,0±0.60	9.25,0±0.08	3,25±0.31	4,53±0.11

Таблица 3 – Нормативы ГТО 2014 года (VI ступень – от 18 до 24 лет)

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
Бег 100м (сек)	13,5	14,8	15,1	16,5	17,0	17,5
Бег 2/3км (мин)	12.30,0	13.30,0	14.00	10.30,0	11.15,0	11.35,0
Прыжок в длину (м)	4.30	3.90	3.80	3.20	2.90	2.70

Интересным представляется сравнение полученных результатов с вновь введенными нормативами комплекса ГТО [1]. Почти все специализации показывают уровень подготовленности, соответствующий золотому знаку в беге на 100 м, на 3 км и в прыжке в длину с разбега.

Сравнивая уровень физической подготовленности студентов института физической культуры, зарегистрированный в 2008 г. и в 2015 г., можно отметить снижение скоростных показателей почти у всех групп испытуемых, а также частично ухудшение результатов, связанных с показателями уровня развития выносливости.

Физическая подготовленность студентов РГУФКСМиТ соответствует нормативам золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2014 года.

Список литературы

1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин,

П. А. Виноградов, В. А. Уваров / под общей ред. В. Л. Мутко ; Министерство спорта Российской Федерации. М. : Советский спорт, 2014. 60 с.

2 Теория и методика легкой атлетики : пример. прогр. дисциплины федер. комп. цикла СДГОС по спец. 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. общ. ред. Е. Е. Аракелян, Е. Я. Гридасова, Ю. Н. Примакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М. : Физ. культура, 2005. 95 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ

Д.А. Корюкин, Е.А. Романова

*Курганский государственный университет, ГБПОУ «Курганское училище
(колледж) олимпийского резерва», г. Курган*

Одним из важнейших периодов становления человека как активного члена общества является школьный возраст, в это время завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Сегодня состояние здоровья школьников представляет собой серьезную проблему, а ведь именно в это время должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического состояния человека. Основные двигательные качества и навыки могут быть сформированы более успешно при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также при интенсивных физических нагрузках, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем [3, с. 140].

Процесс физического воспитания также несет в себе огромный объем физкультурных и спортивных знаний гигиенического, медико-биологического и социального характера. Педагог по физической культуре и спорту должен не только повышать двигательную подготовленность спортсменов, но и формировать их психофизические качества, которые обеспечивают готовность к труду и активной деятельности в условиях профессионального и любительского спорта. Именно поэтому для теории и практики физического воспитания спортсменов необходимы данные о переносимости и допустимости физических нагрузок с учетом адаптационных возможностей организма на отдельных возрастных этапах подготовки, о функциональном уровне физиологических систем, о ступенях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе направленной тренировки [1, с. 45].

Цель исследования – рассмотреть влияние спортивного плавания на организм детей 8-9 лет.

Для достижения намеченной цели были поставлены следующие задачи:

1 Определить специфические особенности воздействия плавания на организм человека;

2 Рассмотреть физическое развитие организма детей 8-9 лет, занимающихся спортивным плаванием;

Исследования проводилось на группе пловцов начальной подготовки

2-го года обучения ОСДЮСШОР № 1 в бассейне «Олимп» г. Кургана. В исследовании принимали участие 10 детей 8-9-летнего возраста. Из них 5 девочек и 5 мальчиков, занимающихся в ОСДЮСШОР № 1.

Квалификация исследуемых в экспериментальной группе: 5 человек – 1-й юношеский разряд, 4 человека – 2-й юношеский разряд и 1 человек имеет 3-й юношеский разряд.

При исследовании использовались методы математической статистики, анализ литературы, антропометрические методы и тестирование.

Анализируя результаты исследования, можно отметить, что показатели жизненной емкости легких составили $2120 \pm 56,06$ литров, частоты дыхания $18,3 \pm 0,45$ раз/мин, частоты сердечных сокращений $75,2 \pm 0,85$ уд/мин, что превосходит среднестатистические нормы (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели жизненной емкости легких

ЖЕЛ		ЧД		ЧСС	
Результат	Норма	Результат	Норма	Результат	Норма
$2120 \pm 56,06$	1700-2000	$18,3 \pm 0,45$	20-25	$75,2 \pm 0,85$	80-100

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Плавание способствует улучшению работы всех систем организма и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время интенсивного плавания частота сердечных сокращений юного пловца может увеличиться в 3-4 раза и достигнуть 150-200 уд/мин. Даже простое погружение человека в воду вызывает повышение функций различных органов – ускоряется обмен веществ. Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия на организм ребенка водной среды и физических упражнений. Плавание закаливает организм детей и подростков. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям [2, с. 5].

Таким образом, статистический эксперимент показал, что физическое развитие детей 8-9 лет, занимающихся спортивным плаванием, превышает среднестатистические нормы. Это характеризуется тем, что у систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса, в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения, а органы дыхания увеличивают подвижность грудной клетки и легочной вентиляции.

Список литературы

- Булгакова Н. Ж. Теория и практика физической культуры. // Актуальность проблемы научных исследований в спортивном плавании. 2006. № 7. С. 45-46.*
- Вагапова А. М. Влияние способов плавания на показатели насосной функции сердца*

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОСАДКИ ВСАДНИКА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В.О. Романовская, Е.Е. Заколотная

*Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск,
Республика Беларусь*

Основа технической подготовки всадника – овладение правильной посадкой, достижение контакта с лошадью и умение воздействовать на нее. Ни об одной из этих задач нельзя сказать, что она важнее другой, поскольку они неразрывно связаны и зависимы друг от друга. В идеале управление лошадью должно осуществляться без видимых усилий со стороны всадника. Для достижения гармонии в движении всадника и лошади и причинения ей наименьшего беспокойства положение центра тяжести всадника должно совпадать с центром тяжести лошади. Начинаящий всадник должен научиться чувствовать и поддерживать равновесие на лошади, сидеть в седле непринужденно и уверенно, развить чувство ритма, его езда на лошади должна приносить ему радость [1; 2; 3].

Основа достижений в конном спорте закладывается на этапе начальной подготовки. Только рациональная и эффективная подготовка юного спортсмена, проведенная с соблюдением принципов спортивной тренировки, является предпосылкой для дальнейших успехов в избранном виде спорта [3].

В процессе формирования посадки и стиля езды у каждого всадника неизбежно возникают ошибки и трудности, решать которые необходимо как можно быстрее, так как неправильно сформированный навык исправить крайне трудно, а иногда даже невозможно. Неопытному всаднику порой не хватает терпения и знаний, чтобы достаточно эффективно закрепить или научиться какому-либо упражнению. Зачастую и сами тренеры не уделяют должного внимания коррекции посадки своих учеников. В настоящее время работа тренеров в группах начальной подготовки с индивидуальным и дифференцированным подходом встречается крайне редко. А тренеры групп спортивного совершенствования уделяют много времени работе с лошадью, зацкливаясь на элементах верховой езды, напрочь забывают о работе над посадкой спортсменов.

Изучение мнений отечественных специалистов по конному спорту показало, что существуют заметные разногласия относительно того, что считать правильной посадкой всадника и как ее развивать. Поэтому на современном этапе созрела необходимость создания комплекса упражнений для развития и

коррекции осанки, как в рамках занятий по общей физической подготовке, так и на тренировочных занятиях по верховой езде.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 юных спортсменок Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства 11-12 лет, без разрядов. Спортсменки были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. В экспериментальной группе тренировки проходили по программе ДЮСШ по конному спорту для групп начальной подготовки, дополненные нашей методикой. Спортсменки контрольной группы работали по программе ДЮСШ по конному спорту для групп начальной подготовки. Педагогический эксперимент длился год.

В результате исследования нами был разработан комплекс упражнений для формирования правильной посадки и повышения эффективности средств управления лошастью. Он включает следующие упражнения:

1) на лошади: езда без седла шагом, глаза закрыты, наклоны вперед и назад (позволяют найти точку равновесия таза); езда без седла рысью на облегченной и манежной посадках; смещение тазобедренных суставов вправо и влево от центра седла; повороты туловища вправо и влево шагом, рысью; удержание облегченной посадки шагом, рысью, галопом; наклоны вперед при удержании облегченной посадки, не касаясь руками шеи лошади; жокейская посадка: на максимально коротких стременах смещение таза в стороны и др.

2) упражнения в спортивном зале: ласточка; кувырки; стойка на лопатках; колесо; мостик; прыжки через скакалку; прыжки на батуте.

Правильность выполнения технического элемента «посадка» (в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце педагогического эксперимента) была оценена по результатам проведенного теста на посадку [3]. По результатам был рассчитан средний балл по каждому упражнению для каждого спортсмена, который был переведен в процентную величину.

Показатели результативности техники выполнения различных элементов посадки спортсменов в контрольной группе за исследуемый период повысились незначительно в отличие от тех же показателей в экспериментальной группе. В контрольной группе на начало эксперимента среднее значение показателей техники посадки конника составило 57%, а к концу повысилось до 62%. В экспериментальной группе – 56% и 76% соответственно.

Внедрение в подготовку юных всадников разработанной нами методики (комплекса упражнений для формирования правильной осанки и посадки, повышения эффективности средств управления лошастью) способствует достижению сбалансированной и непринужденной посадки, в результате чего постепенно происходит формирование своего индивидуального стиля езды.

В связи с растущей конкуренцией на мировой спортивной арене использование новых методик тренировки и подготовки спортивных кадров дает возможность достойно выступать на республиканских и в дальнейшем на международных соревнованиях.

Список литературы

1. Алексеев В. Г., Левина А. М. Юный конник. М. : Физкультура и спорт, 1971. С. 35.
2. Коган И. Л. Управление посадкой // Золотой мустанг. 2008. №11, 12.
3. Миклем У. Верховая езда. Полное руководство / пер. с англ. С. Л. Баскиной. М. : АСТ – Астрель, 2005. 400 с.

ВНЕДРЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Ю.С. Жданова, А.Н. Мельников

Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург

Специалисты в области физической культуры разрабатывают новые физкультурно-оздоровительные технологии, ведут поиск путей повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, формирования представлений о здоровом образе жизни у студенческой молодежи. Однако для эффективного их внедрения мешают следующие причины: низкая мотивация к здоровому образу жизни, преобладание пассивного досуга, низкий уровень физического развития и слабая физическая подготовленность студентов.

Особенно актуальна данная проблема в условиях, когда современное профессиональное образование с присущей ему динамичностью, высокой интенсивностью умственной нагрузки и возросшим объемом информации предъявляет высокие требования к профессиональным качествам студентов.

Внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий необходимо для модернизации в сфере высшего образования при освоении дисциплины «Физическая культура» [2, с. 17].

Одним из решений является применение в учебном процессе различных фитнес-программ, основу которых составляют базовая, танцевальная и силовая аэробика. Занятия по различным фитнес-направлениям способны улучшить эмоциональный фон, моторную плотность и эффективность учебного процесса. Тренировочное занятие такой направленности может получить наиболее высокий рейтинг среди студенческой молодежи.

Специфика фитнеса заключается в подборе комплексов спортивных упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей здоровья занимающихся. Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом или отдельные системы, на развитие двигательных качеств, а также добиться желаемого результата в коррекции фигуры [1, с. 14].

Благодаря своим полифункциональным возможностям фитнес может быть внедрен во все виды физической культуры, в том числе и в физкультурное образование студентов.

Необходимость изучения научных основ воздействия занятий различны-

ми фитнес-программами со студентами на уровень их физической подготовленности послужили основанием для проведения нашего исследования.

Исследование было организовано на базе Уральского государственного лесотехнического университета в несколько этапов. В нашем исследовании на занятиях физической культуры использовались новые виды физической активности: тренировочные комплексы по футбол-аэробике, стрейчингу, силовой аэробике и кроссфиту.

Первый этап (20011-2012 гг.) – поисково-аналитический: изучалось современное состояние проблемы и теории в практике физкультурного образования; изучался опыт работы внедрения фитнес-занятий в систему физического воспитания студентов в вузе.

Второй этап (2012-20014 гг.) – опытно-экспериментальный: проводился сбор материала, осуществлялся педагогический эксперимент, осуществлялись анализ и обобщение полученных результатов практики.

Третий этап (2015 г.) – обобщающий: велась обработка результатов исследования, формулировались теоретические выводы.

Исследованием были охвачены 45 студентов, занимающихся по различным фитнес-программам на учебных занятиях.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке регулярно проводилось комплексное тестирование студентов: фитнес-тестирование, тестирование показателей физической подготовленности и анкетирование занимающихся.

Проанализировав полученные результаты, можно констатировать, что занятия фитнес-аэробикой способствуют улучшению уровня физической подготовленности студенток 18-20 лет.

Таким образом, можно сделать вывод, что проводимые на базе технического вуза занятия по фитнес-аэробике принесли результаты. Студенты с огромным желанием посещают их. Занимаясь по предлагаемой нами методике, студенты могут достигнуть оптимальной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие.

Считаем, что результаты исследования могут быть использованы в модернизации системы профессиональной подготовки, в преподавании физической культуры, в курсах по выбору здоровьесберегающей направленности среди студенческой молодежи.

Таким образом, занятия различными фитнес-программами, как системой формирования культуры здорового образа жизни студентов, может стать средством обновления педагогических форм и методов курса «Физическая культура» в вузах.

Список литературы

1 Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес» / пер. с англ. ; под ред. Т. Казьминой. М. : Олимп, 2000. 79 с.

2 Шилько В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе лично-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук. Томск, 2003. 488 с.

ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ МЫСЛИТЬ

Е.Н. Ефимова

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Кургана
«Гимназия № 19»*

*Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный.*

Мишель де Монтень

Назначение школы – готовить человека думающего, чувствующего, имеющего знания и способного использовать их в жизни, обладающего высокой культурой и умеющего общаться. Однако все эти качества могут быть реализованы на практике лишь в том случае, если ребенок будет здоров.

Значительную часть своего времени обучающиеся проводят в стенах образовательного учреждения. Время обучения совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию любых факторов окружающей среды, как положительных, так и отрицательных. Информационно-нормативное давление на ребенка растет с каждым годом обучения. Учебный план насыщен. Достаточно жесткая организация учебного процесса, многообразие форм контроля за качеством знаний, умений и навыков держат ребенка в состоянии постоянного стресса. Как следствие, учебно-познавательная активность снижается. Необходимо искать решение данной проблемы.

Издавна все религиозные и философские течения рассматривали человека как единство телесной и духовной деятельности. В физической культуре духовное и телесное пересекаются друг с другом. Хорошо известно, что физические упражнения могут создавать новые связи в клетках головного мозга. Вновь созданные нейронные пути развивают мозг, улучшают память, замедляют процессы старения. Группа учёных из Кембриджского университета пришла к выводу о том, что занятия, направленные на развитие двигательной активности, улучшают не только физическую форму, но и интеллектуальные способности. Регулярные пробежки способствуют росту новых клеток в области мозга, что улучшает память и внимание. А бездействие и лень могут изменить саму структуру человеческого мозга [2].

В этой связи стоит поговорить о так называемой «Гимнастике Мозга», упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему «интеллект-тело» и приводят её в готовность к обучению. Программа «Гимнастика Мозга» была

разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном в Центре группового учения для неуспевающих «Долина» в Калифорнии [3].

Исследователями деятельности головного мозга доказана зависимость «мозг – движения мышц – развитие мозговых способностей». Тело действует, а мозг запоминает полученные навыки. Как следствие, через деятельность обоих полушарий головного мозга происходит снятие мышечных зажимов. Систематические занятия несимметрической гимнастикой позволяют управлять собой вне привычных двигательных стереотипов, что достигается благодаря навыку внутреннего контроля, легкой адаптации к смене ритмической деятельности, умению осуществлять многосторонний контроль за средой. Несимметрическая гимнастика способствует выработке навыка особой свободы перемещения тела. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.[1].

Хочется поделиться опытом работы в данном направлении, который доказывает, что упражнения, применяемые для синхронизации работы обоих полушарий, можно эффективно применять в любой структурной части урока физической культуры: подготовительной, основной и заключительной. Данные упражнения способствуют как подготовке и настрою организма на предстоящее занятие, так и переключению с одного вида деятельности на другой, а также снятию утомления и восстановлению организма. Чтобы довести выполнение одного упражнения до автоматизма, в среднем требуется 3-4 занятия, при временной затрате 2-4 минуты на каждом из них. Контроль осуществляется на четвертом занятии посредством выполнения задания под счет учителя. Ребята, сбившиеся с темпа или запутавшиеся в выполнении, прекращают работу. Оставшиеся и выполнившие задание до конца (12-16 повторений) легко, быстро и четко под счет учителя получают дополнительную (поощрительную) оценку. После доведения упражнения до автоматизма оно теряет свою значимость и привлекательность для детей, поэтому необходимо предложить следующее новое для них задание. И так работа продолжается в течение всего учебного года.

Вот некоторые упражнения, которые применяю на уроках физической культуры:

1 Упражнение «Ухо-Нос»: правой рукой беремся за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Теперь одновременно отпускаем и нос и ухо, хлопаем в ладоши и меняем положение рук на обратное, то есть, теперь правая рука держит кончик носа, а левая рука – правое ухо. Затем всё повторяем.

2 Упражнение «Зеркальное рисование»: в этом упражнении мы будем рисовать, причем сразу двумя руками в пространстве.

3 Упражнение «Колечко»: это совсем простое упражнение, на первый взгляд, оказывается сложным. Необходимо поочередно соединять в кольцо с большим пальцем указательный палец, средний, безымянный и мизинец. Сначала упражнение можно выполнять каждой рукой отдельно, постепенно уве-

личивая скорость, но потом нужно делать его двумя руками одновременно и максимально быстро.

4 Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»: на коленях, последовательно сменяясь выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на колене. Выполнить 8-10 повторений. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

5 Упражнение «Лезгинка»: левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук 6-8 раз [4, с. 13-14].

А вот ещё несколько очень полезных упражнений: «Перекрестные шаги», «Паучок», «Кулак – открытая ладонь» (мизинец кулака и средний палец открытой ладони соприкасаются), «Замок» (большой палец правой руки сверху, затем поменять), «Скрестное складывание рук на плечах», «Генерал» (одна рука к голове, а другая вытягивается вперед с поднятым большим пальцем вверх), «Гриб – поляна», «О`Кей!», «Кольцо – цепочка», «Щепотка» (на левой руке – щепотка из соединения большого пальца, безымянного и мизинца, на правой руке – щепотка из большого и указательного), «Пианино» и так далее.

Подобные упражнения новы, вызывают у учащихся много положительных эмоций: радость, смех, гордость за получившееся движение. Думается, применение упражнений асинхронной (несимметрической) гимнастики – это один из кратчайших путей к развитию познавательных способностей учащихся и достижению ими личностных, метапредметных и предметных результатов в условиях внедрения и реализации ФГОС.

Список литературы

- 1 Бокатов А., Сергеев С. *Детская йога*. Киев : Изд-во «Ника-центр», 2001.
- 2 Галкин В. В. *Недостаток движения изменяет мозг*. URL: <http://vadim-galkin.ru/sport-2/research/nedostatok-dvizheniya-izmenyaet-mozg/>.
- 3 *Нейрогимнастика – упражнения для мозга*. URL: <http://fitnessbrain.ru>.
- 4 Сиротюк А. Л. *Коррекция обучения и развития школьников*. М. : ТЦ «Сфера», 2002.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КУРГАНА

С.В. Хаменя, Е.А. Колесникова

*Курганский государственный университет,
МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5», г. Курган*

Возможные перспективные пути развития специальной выносливости занимающихся лёгкой атлетикой в школах дополнительного образования г. Кургана опробованы авторами, основаны на личном опыте и подтверждены

успехами наших лёгкоатлетов на различных всероссийских соревнованиях. Специальная выносливость необходима бегуну на 100, 200 и 400 м преодолевающей дистанции с максимальной интенсивностью. В результате прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега.

Для специальной выносливости в беге важную роль играет запас скорости. Существует зависимость между максимальной скоростью на коротком отрезке и средней скоростью в беге на дистанцию, в которой легкоатлет специализируется. Чем больше максимальная скорость превышает среднюю, тем лучше для результата. При определении разницы берется лучший результат бега на 100 м и среднее время преодоления 100 м при прохождении всей дистанции, у сильнейших бегунов мира на 400 м разница составляет 0,9-1,0 с.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют упражнения, способствующие повышению алактатных способностей (продолжительность работы 6-15 с, интенсивность максимальная), упражнения, совершенствующие алактатные и лактатные способности (продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100%), упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных способностей (продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90%).

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода в интервальной тренировке, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения следует различать интервалы отдыха до полного восстановления работоспособности и интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние недовосстановления, что приводит к возрастающей мобилизации всех резервов.

Основным средством развития скоростной выносливости на дистанциях короткого и длинного спринта является преодоление отрезков, равных или даже больше, чем соревновательные дистанции, с максимальной или близкой к ней скоростью.

Скоростная выносливость в спринтерских дистанциях развивается на отрезках от 80 до 150 м, пробегаемых на околорекордных скоростях, для бегунов на 400 м – от 200-450 м.

Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости является пробегание дистанций 150-300 м (200-600 м – для бегунов на 400 м). Можно применять любые отрезки: 6x120 м; 5x150 м; 4x200 м; различные «лесенки», «горки». Интервалы отдыха (1-3 мин) определяются по восстановлению пульса. Лучший для повторного пробега пульс – 120 уд/мин. Частота пульса свыше 130 уд/мин свидетельствует о слишком большой нагрузке или о плохом самочувствии спортсмена.

Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и боль-

шей средней скоростью. Для бегуна на 400 м запас скорости определяется (при лучших результатах на отрезке 100 м – 10,8 с и на 400 метров – 47,6 с) так: $47,6:4-10,8=1,1$ с.

Интервальный бег на отрезках 100-200 м с максимальной или околорекордной скоростью применяется в конце подготовительного периода и начале соревновательного. В соревновательном периоде этот метод не рекомендуется применять более одного раза в неделю.

Основные средства соревновательного метода, контрольный бег проводится как на основной дистанции, так и на более коротких и более длинных за 2-3 недели до ответственных соревнований.

В заключение нужно отметить, что использование средств специальной выносливости – очень трудная задача, для решения которой требуется полнейшая мобилизация ресурсов организма спортсмена, но это является самым верным путем для повышения спортивного результата.

Список литературы

- 1 Починкин А. В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием : учебное пособие / 10-е изд., доп. и перераб. Малаховка : МГАФК, 2014. 176 с.*
- 2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель», 2002. 864 с.*
- 3. Суслев Ф. П., Попов Ю. А., Кулаков В. Н. Бег на средние и длинные дистанции. М. : Физкультура и спорт, 1982. 176 с.*

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

А.М. Абильмажинов, С.Ю. Кучеренко

Филиал акционерное общество «НЦПК «Өрлеу» институт повышения квалификации педагогических работников по Северо-Казахстанской области, Северо-Казахстанский профессионально-педагогический колледж, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Образование – это индустрия, направленная в будущее.

С.П. Капица

Основной целью профессионального образования является подготовка квалифицированного специалиста, способного к эффективной работе по специальности и конкурентного на рынке труда. Традиционная подготовка специалистов, ориентированная на формирование знаний, умений и навыков в предметной области, всё больше отстаёт от современных требований. Основой образования должны стать не столько учебные дисциплины, сколько способы мышления и деятельности. Необходимо не только выпустить специалиста, получившего подготовку высокого уровня, но и включить его уже на стадии обучения в разработку новых технологий, адаптировать к условиям конкретной

производственной среды, сделать его проводником новых решений, успешно выполняющим функции менеджера [3, с. 5].

Использование инновационных методов обучения приобретает особую значимость при подготовке студентов специальности «Физическая культура и спорт». Это связано с тем, что выпускники должны будут непосредственно применять инновационные технологии в своей будущей профессии. Изучая опыт использования в педагогической деятельности инновационных методов, можно выделить их преимущества: они помогают научить студентов активным способам получения новых знаний; дают возможность овладеть более высоким уровнем личной социальной активности; создают такие условия в обучении, при которых студенты не могут не научиться; стимулируют творческие способности студентов; помогают приблизить учебу к практике повседневной жизни, формируют не только знания, умения и навыки по предмету, но и активную жизненную позицию. В связи с этим особый интерес вызывают активные методы обучения, т.к. они способствуют эффективному усвоению знаний; формируют навыки практических исследований, позволяющие принимать профессиональные решения; позволяют решать задачи перехода от простого накопления знаний к созданию механизмов самостоятельного поиска и навыков исследовательской деятельности; формируют ценностные ориентации личности; повышают познавательную активность; развивают творческие способности; создают дидактические и психологические условия, способствующие проявлению активности студентов.

Рассматривая ролевые игры («деловые», «сюжетно-ролевые») как активный метод обучения, надо отметить, что они помогают раскрыть поисковые возможности будущего учителя. На практических занятиях по предмету «Организация работы тренажерного зала» студенты распределяют социально-статусные роли, получают навыки проведения лекций, семинаров, а также основы управленческих навыков в условиях «студенческая группа – преподаватель». При проведении занятий в виде «мозгового штурма» рассматриваются самые разнообразные идеи, доказывается важность решения придуманной или взятой из реальной действительной ситуации, приобретается опыт организации и проведения инновационного занятия. Используя такую организационную форму, как учебное моделирование научного исследования (при изучении предмета «Туризм»), студенты применяют полученные ими знания по методике сбора данных, осваивают исследовательские процедуры. Так достигается важная цель: теоретические знания превращаются в своеобразный инструмент творческого осознания социальной действительности и приобретаются навыки в использовании нового метода в педагогической деятельности.

Проектная деятельность студентов ставит в центр образовательного процесса практические вопросы овладения профессией и на этой базе стимулирует интерес к теории. Практика показывает, что студенты, разработавшие свой социальный проект, готовы его отстаивать, аргументировать свою позицию, вести дискуссию с оппонентами – и в этих целях мотивированно осва-

ивают теорию вопроса, хорошо удерживают материал в памяти даже спустя годы.

Этому же способствует и анализ конкретных ситуаций (case-study) – метод активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых, характеризующийся следующими признаками: наличие конкретной ситуации; разработка группой (подгруппами или индивидуально) вариантов решения ситуаций; публичная защита разработанных вариантов разрешения ситуации с последующим оппонированием; подведение итогов и оценка результатов занятий. По мнению студентов, они ощущают себя на таких занятиях участниками социальных действий [2, с. 63].

При применении инновационных технологий меняются функции преподавателя и студента, преподаватель становится консультантом-координатором (а не выполняет информирующе-контролирующую функцию), а студентам предоставляется большая самостоятельность в выборе путей усвоения учебного материала [1, с. 35].

Образовательные технологии дают широкие возможности дифференциации и индивидуализации учебной деятельности.

Результат применения образовательных технологий в меньшей степени зависит от мастерства преподавателя, он определяется всей совокупностью их компонентов [3, с. 18].

Образовательные технологии связаны с повышением эффективности обучения и воспитания и направлены на конечный результат образовательного процесса – на подготовку высококвалифицированных специалистов:

- имеющих фундаментальные и прикладные знания;
- способных успешно осваивать новые профессиональные и управленческие области, гибко и динамично реагировать на изменяющиеся социально-экономические условия;
- обладающих высокими нравственными и гражданскими качествами в условиях инновационного образовательного пространства [4, с. 5-7].

Список литературы

- 1 Гузеев В. В. *Планирование результатов образования и образовательная технология*. М. : Народное образование, 2000.
- 2 Жуков Г. Н. *Основы общей профессиональной педагогики : учебное пособие*. М. : Гардарики, 2005.
- 3 *Глоссарий современного образования (терминологический словарь) // Народное образование*. 1997. № 3.
- 4 Маликова Н. Р. *О некоторых инновационных методах преподавания социологии // Социс*. 2002. № 2.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е.Г. Судибор

*Мозырский районный исполнительный комитет, г. Мозырь, Гомельская область,
Республика Беларусь*

Дополнительное образование детей — единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Дополнительное образование не регламентируется стандартами, а определяется социальным заказом детей, родителей, других социальных институтов. Целевые ориентиры в области современной педагогики дополнительного образования определяются процессами модернизации, суть которых изложена в стратегических документах. Одним из них для системы дополнительного образования является подпрограмма «Развитие дошкольного, общего образования и дополнительного образования детей». В этом документе определены приоритетные задачи развития сферы дополнительного образования детей, которыми названы повышение доступности услуг и обеспечение их соответствия изменяющимся потребностям населения. Нормативная база организации дополнительного образования детей в дошкольных учреждениях пока разработана недостаточно. Дополнительное образование в детском саду могут получать дети, как посещающие, так и не посещающие детский сад. Особенностью является и то, что дополнительное образование интегрируется с реализуемыми детским садом программами для расширения содержания базового компонента образования и снижения учебной нагрузки на ребенка. Основными задачами детского сада по оказанию дополнительного образования являются:

- формирование новых подходов к созданию развивающей среды;
- разработка гибкого режима, строго дозированной нагрузки на детей, создание комфортных условий для реализации дополнительного образования;
- совершенствование непрерывного образования;
- разработка содержания дополнительного образования, соответствующего современным требованиям;
- удовлетворение потребностей детей в занятиях по интересам.

Учитывая интересы дошкольников и запросы родителей по дополнительному образованию, могут быть реализованы следующие направления:

- художественно-эстетическое развитие детей (кружки по изобразительной деятельности);
- интеллектуальное развитие (обучение иностранному языку, информатике);
- экологическое воспитание детей.

Организуя работу по дополнительному образованию детей, педагоги ДОО учитывают:

- интересы детей к выбору кружка, секции, досуговых мероприятий, добровольность выбора их детьми;

- возрастные особенности детей, имеющийся у них опыт участия в такого рода занятиях;
- решение воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- ведущий вид деятельности и выстраивание на его основе содержания дополнительного образования;
- создание комфортной обстановки, способствующей развитию свободной творческой личности;
- нормы нагрузки на ребенка.

Занятия по дополнительному образованию с дошкольниками проводится в отдельном помещении, которое имеет свою предметно-развивающую среду и вызывает у детей чувство новизны, неожиданности, интереса, творчества. Чаще используются разные формы работы с дошкольниками: игровые методы и приемы, сюрпризные моменты, творческие задания, экспериментирование и др. Расписание занятий с подгруппами (10-12 человек): 2 раза в неделю во второй половине дня. Например, работа изокружка с детьми строится на игровых приемах. Игры, игровые ситуации способствуют развитию активной художественно-творческой деятельности детей. При этом используются соответствующие методы обучения: в парах или индивидуально; проведение элементарных опытов и экспериментов с изобразительными материалами и т. п.

Сотворчество педагога и детей способствует заинтересованности их художественно-творческой деятельностью, проявлению самостоятельности, активности. Таким образом, дополнительное образование — тип образования, объединяющий воспитание, обучение, развитие в единый процесс с целью удовлетворения и развития познавательных интересов, творческого потенциала ребенка, способствующих самореализации и социализации личности и опирающихся на свободный выбор ребенком видов деятельности.

Список литературы

- 1 Брутова М. А. Педагогика дополнительного образования. Архангельск, 2014. 218 с.
- 2 Золотарева А. В., Терещук М. Н. Практические рекомендации по организации дополнительного образования в ДОУ. М. : АРКТИ, 2008. 120 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.И. Чузунова

Курганский государственный университет, г. Курган

Физические упражнения в системе «физическая культура и спорт» оказывают огромное влияние на приспособление всех реакций организма, стимулируют работу мышц, под воздействием физических упражнений увеличивается сила и выносливость мышц, физические упражнения оказывают действие на дыхательную, сердечно-сосудистую систему, совершенствуется центральная

нервная система организма, кровообращение, пищеварение. Под действием физических упражнений снимается нервно-психическое напряжение организма, занятия физическими упражнениями улучшают психическую, умственную и эмоциональную способность организма противостоять напряженной учебной работе. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам.

К числу основных физических или двигательных качеств обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. Многообразие и специфичность воздействия упражнений на организм человека можно понять, ознакомившись с физиологической классификацией физических упражнений. В ее основу положены определенные физиологические признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности. По характеру мышечных сокращений работа мышц может быть статической или динамической. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также упражнение мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения является статической работой (статическим усилием). Статическими усилиями характеризуется поддержание разнообразных поз тела, а усилия мышц при динамической работе связаны с перемещениями тела или его звеньев в пространстве.

Значительная группа физических упражнений выполняется в строго постоянных (стандартных) условиях как на тренировках, так и на соревнованиях. Две большие группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь, делятся на упражнения (движения) циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах, велосипеде и т.п.) и упражнения ациклического характера (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения).

Циклические физические упражнения аэробной направленности способствуют развитию общей выносливости; циклические физические упражнения смешанной, аэробно-анаэробной направленности развивают общую и скоростную выносливость, ациклические физические упражнения повышают силовую выносливость.

Три принципа, которых необходимо придерживаться, выполняя комплекс физических упражнений:

- 1 Тренироваться нужно через день или хотя бы три раза в неделю.
- 2 Тренироваться непрерывно в течение 20 минут.
- 3 Тренироваться энергично, но следить за своим дыханием.

Выполнять физические упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы

туловища и заканчивать упражнениями для ног. После комплекса физических упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. Тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом физических нагрузок, можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Под влиянием рационального двигательного напряжения возникает ряд прогрессивных изменений в костно-скелетной опоре, увеличивается сила мышц. Мышцы тренированного человека обладают способностью к выполнению длительной работы. При выполнении упражнений улучшается способность мышц к расслаблению, одновременно увеличивается возможность мышц к напряжению и возрастает разница между производимым напряжением и расслаблением мышц.

Совершенствование функций мышц тесно связано с совершенствованием нервной регуляции двигательной деятельности. Возбуждение мышц, о которых судят по их электрической активности, происходит в результате центростремительных импульсов из центральной нервной системы, вызывающих сокращение и напряжение мышц. В то же время работа мышц является раздражителем для рецепторов, от которых в центральную нервную систему проходят центростремительные импульсы, несущие текущую информацию о самом движении.

Важнейшим результатом совершенствования мышечной системы под влиянием физических упражнений является повышение остроты мышечного чувства. Красиво двигается лишь тот, кто хорошо чувствует движение.

Список литературы

1 Амосов Н. М. *Раздумья о здоровье*. М. : ФиС, 1987. 123 с.

2 Бальсевич В. А., Запорожанов В. А. *Физическая активность человека*. Киев : Здоровье, 1987. 217 с.

3 *Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под ред. В. И. Ильича*. М. : Гардарики, 1999. 436 с.

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

В.Л. Савиных, Б.А. Савиных

Курганский государственный университет, г. Курган

Профессиональное самоопределение личности является вечной проблемой и будет оставаться таковой на протяжении истории человечества.

Взаимодействие человека и профессии, трудовой деятельности в целом носит исторически, экономически и субъективно обусловленный характер.

Экономической основой взаимодействия человека и мира профессий является разделение труда. Первым разделением труда явилось появление земледелия и скотоводства, затем отделение города от деревни, появление мануфактур, фабрик, заводов, техническая революция. Каждое изменение социально-экономической ситуации сопровождалось ростом числа профессий, усложнением взаимодействия человека и профессии.

Личностный характер взаимодействия человека и профессии связан с потребностью человека в своем профессиональном самоопределении, с одной стороны, и удовлетворением своих жизненных потребностей, с другой.

Биологическая активность человека в своем профессиональном самоопределении направлена на реализацию имеющихся задатков, которые проявляются как способности к какому-либо виду профессиональной деятельности.

Для раскрытия темы необходимо выделить цели доминанты и успешность профессионального самоопределения. Нами разработан «веер» целей профессионального самоопределения:

1 Профессиональное самоопределение с целью сделать политическую, управленческую карьеру «по вертикали».

2 Профессиональное самоопределение с целью достижения материального благополучия, богатства.

3 Профессиональное самоопределение с целью достичь профессионального совершенства, а также реализовать свои способности в определенном виде деятельности.

Нами выделены три доминанты профессионального самоопределения, а именно: человек-организатор, человек-исследователь, человек-мастер.

В первом случае доминирующим является наличие коммуникативно-организаторских способностей, во втором случае – наличие способностей к научной, исследовательской деятельности, в третьем – стремление реализовать себя в рамках определенного вида деятельности, достичь вершин мастерства.

И, наконец, успешность профессионального самоопределения определяется тремя позициями: а) адекватностью выбора профессии, предполагающей знание своих способностей, возможностей, требований профессии, предъявляемых к человеку; б) осознанностью выбора, требующей знаний предмета труда, содержания труда, условий труда, перспектив карьерного роста, форм и уровня профессиональной подготовки; в) самостоятельностью выбора профессии, связанной с принятием решения о выборе профессии и, самое главное, персональной ответственностью за сделанный выбор, успешность освоения профессии и дальнейшей профессиональной деятельности. В соответствии с этим уместно вспомнить следующие слова К. Маркса о том, что неправильный выбор профессии это ошибка, которая метит человеку всю жизнь.

Представленное нами профориентологическое основание взаимодействия человека и профессии характерно и для профессионального самоопределения личности в спорте.

Спорт как отрасль профессионального труда сформировался относительно-

но недавно. Самыми ранними направленностями профессионализации спорта явились единоборства (кулачный бой, различные виды борьбы), цирковой жанр (акробаты, жонглеры, канатоходцы и т.д.). Огромное значение занятие спортом имело для подготовки воинов-профессионалов.

В настоящее время спортивная индустрия является неотъемлемой частью профессионального мира труда.

Профессиональное самоопределение в спорте имеет не только общие черты с профессиональным самоопределением в любом другом виде деятельности, но и особенности.

Первой особенностью является наличие специальных спортивных способностей.

Второй особенностью является наличие ранней профессионализации юных спортсменов.

Третьей особенностью является коммерциализация спорта. Наличие спонсоров, грантов, бонусов, рекламных выплат, спортивных стипендий, продаж спортсменом и т.д. делает спорт прибыльным делом.

Четвертой особенностью является высокий социальный статус спорта как социального и социально-экономического явления.

Пятой особенностью является повышенная роль родителей в профессиональном самоопределении своих детей, особенно это касается таких видов спорта, как теннис, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, хоккей и т.д.

Шестой особенностью является большая по сравнению с другими видами деятельности криминализация спорта. Особенно это касается различных видов единоборств.

Седьмой особенностью является ограниченный по времени промежуток профессиональной деятельности в спорте, что предполагает вторичное профессиональное самоопределение бывших спортсменов.

Проблемой профессионального самоопределения в спорте является наличие достаточно большого количества видов профессиональной спортивной деятельности и недостаточный уровень научно-методического обеспечения ранней диагностики способностей к тому или иному виду профессиональной деятельности в спорте.

Проблемой социально-профессионального самоопределения в спорте является недостаточно эффективная система выявления талантливых детей и создания условий по их спортивному становлению.

Занятия физической культурой и спортом носят массовый характер, но лишь единицы из занимающихся становятся чемпионами мира, олимпийских игр. С учетом этого уже на раннем этапе профессионального самоопределения в спорте надо иметь в виду, что помимо спорта высших спортивных достижений возможно выбрать профессии спортивного менеджера, спортивного врача, спортивного психолога, спортивного журналиста и, конечно, тренера по спорту.

С учетом этого кроме цели, доминанты, успешности профессионального самоопределения мы выделяем и его направления.

Таким образом, профессиональное самоопределение в спорте носит черты общих подходов, существующих в вопросах взаимодействия человека и профессии.

Список литературы

1 Савиных В. Л. *Генезис взаимодействия человека и профессии. Научное обеспечение профессионального самоопределения личности в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции.* Курган, 2008.

2 Зеер Э. Ф. *Психология профессий : учебное пособие для студентов вуза.* М. : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга. 2005. 336 с.

3 Пряжников Н. С. *Профессиональное и личностное самоопределение.* М. : Воронеж, 1996. 356 с.

КРИТЕРИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Е.Н. Иванова, В.П. Романов

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

Для выявления критериев, определяющих успешность игры команды в серии матчей, правомерным является такой подход, который направлен на установление уровня корреляционных связей между частными объемами и эффективностью отдельных технико-тактических действий и результативностью соревновательной деятельности.

Анализ корреляционных связей между результатом игры юных футболистов разного возраста и основными технико-тактическими действиями позволяет выделить те характеристики, которые в значительной степени влияют на результат матча.

Установлено, что к таким показателям для юных футболистов 8-9 лет относятся количественные параметры ударов в ворота ногой и головой, игры головой, потеря мяча при обработке, ведении мяча и обводки соперников; к качественным характеристикам относятся передачи назад и поперек, перехваты мяча, передачи вперед, перехваты, обводка.

Для 10-11-летних футболистов такими характеристиками являются количество прострелов и качество выполнения единоборств вверху, ударов головой и ногой в ворота, передачи вперед, обводки.

Количественные показатели длинных передач, ведения, ударов головой и ногой в ворота относятся к тем элементам игры, которые, в первую очередь, связаны с ее эффективностью у юных футболистов 12-13 лет.

Приоритетными элементами, влияющими на результативность игры 14-15-летних спортсменов, являются количественные показатели ударов в ворота ногой, длинных передач, прострелов, отбора и качества отбора.

Эффективность соревновательной деятельности 16-17-летних футболистов зависит, в первую очередь, от количественных показателей передач мяча назад, поперек, вперед, прострелов, ведения, перехватов мяча, ударов в ворота головой и общего количества технико-тактических действий за матч, а также качественных характеристик передач мяча вперед, ведения, перехватов и качества выполнения всех технико-тактических действий за игру.

Закономерности структурных взаимосвязей отдельных групп основных технико-тактических действий в соревновательной деятельности юных футболистов разного возраста позволяют глубже рассмотреть вопрос разносторонности техники и тактики игры с позиций факторов, являющихся доминантными на отдельных этапах многолетней подготовки спортивного резерва.

Эффективность управления спортивной тренировкой на любом этапе многолетней подготовки предопределена четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, с использованием моделей для определения различных характеристик тренировки.

Исследований в области детско-юношеского футбола, рассматривающих модельные характеристики различных сторон подготовленности юных спортсменов, динамику факторной ее структуры в широком возрастном диапазоне, недостаточно. В настоящее время разработаны модельные характеристики физической подготовленности юных футболистов, что нашло отражение в действующих учебных программах для детско-юношеских спортивных школ. В немногочисленных работах в сравнительном плане исследована факторная структура подготовленности высококвалифицированных и юных футболистов, в том числе в прогностическом аспекте.

Разработанная А.П. Золотаревым [1] методология построения многолетней подготовки на основе использования адекватного возрасту юных футболистов комплекса доминантных факторов подготовленности способствует дальнейшей дифференцировке управления учебно-тренировочным процессом с целью повышения его эффективности. Она базируется, с одной стороны, на рассмотрении в качестве интегрального показателя подготовленности соревновательной деятельности, с другой – на необходимости учета возрастной динамики рассматриваемого комплекса факторов, преимущественно обуславливающих уровень спортивного мастерства на отдельных этапах многолетней подготовки [1, с. 54].

Использование в практике подготовки юных футболистов большого количества зачастую автономных показателей, характеризующих уровень подготовленности, вызывает необходимость сведения количества факторов к оптимальному.

В число доминантных факторов подготовленности юных футболистов независимо от возраста входят количественные параметры соревновательной де-

тельности, а начиная с 12 лет и качественные ее характеристики.

Использование в комплексе доминантных факторов подготовленности юных спортсменов показателей соревновательной и тренировочной разносторонности техники и тактики игры позволяет конкретизировать содержание многолетней технико-тактической подготовки, что открывает новые возможности повышения ее эффективности [2, с. 15].

Рассматривая соревновательную деятельность как интегральный показатель подготовленности, можно отметить, что количественные ее параметры являются независимо от возраста доминантными факторами спортивного мастерства юных футболистов. При этом качественные характеристики соревновательной деятельности на начальных этапах подготовки не имеют в этом плане преимущественного значения.

В структуре соревновательной деятельности доминантные факторы спортивного мастерства распределяются в соответствии с закономерностями ее возрастной динамики, согласно установленным приоритетам отдельных групп технико-тактических действий.

Список литературы

1 Золотарев А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе : учебное пособие.

Краснодар, 1996. 76 с.

2 Монаков Г. В. Техническая подготовка футболиста : учебное пособие. М. : Офсет, 2005. 128 с.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Е.Н. Иванова

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

В современном футболе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства.

Действия футболиста в игре должны быть надежны, быстры и целесообразны. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. Отмечаемое отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов.

В настоящее время общепризнанным считается факт, что процесс развития стратегии и тактики игры, совершенствование мастерства спортсменов, динамика их состояния и подготовленности определенным образом отражаются на параметрах соревновательной деятельности.

Однако выбор из множества известных параметров соревновательной де-

ятельности футболистов большого их количества может значительно затруднить анализ получаемых данных в аспекте рассматриваемой проблемы.

В этой связи большинство специалистов считают возможным использование таких характеристик соревновательной деятельности, как количество (объем) технико-тактических действий и их эффективность по проценту брака. Достаточная обоснованность подобного подхода к оценке количественных и качественных показателей соревновательной деятельности показана в исследованиях М.М. Шестакова, а также в последних исследованиях соревновательной деятельности юных футболистов.

В работах А.А. Сучилина говорится о том, что количественные и качественные характеристики технико-тактических действий у юных футболистов отличаются в зависимости от возраста.

Так, спортсмены 8-9 лет выполняют в среднем за игру $410 \pm 13,3$ технико-тактических действий при браке $39,2 \pm 1,3$ %. У 12-13-летних футболистов эти показатели составляют соответственно $544 \pm 11,4$ технико-тактических действий и $37,0 \pm 0,9$ %. Объем технико-тактических действий у спортсменов 14-15 лет составляет $592 \pm 28,8$ при браке $33,2 \pm 1,1$ %. Спортсмены 16-17 лет выполняют за игру в среднем $778 \pm 35,7$ технико-тактических действий с браком $28,0 \pm 1,8$ %.

Установленные в таком широком возрастном диапазоне количественные и качественные параметры соревновательной деятельности юных футболистов позволили отметить определенные их закономерности.

Как отмечалось, темпы прироста количественных параметров ТТД у юных спортсменов более чем вдвое превышают таковые у качественных показателей. Это может, с одной стороны, являться свидетельством определенных закономерностей возрастного развития юных футболистов (повышения функциональных возможностей, значительного повышения уровня физической подготовленности), с другой – косвенно отражать уровень эффективности многолетней технико-тактической подготовки.

Так, игроки 8-9 лет чаще всего используют в игре такие приемы, как ведение – 19 %, короткие и средние передачи вперед – 18%, отбор – 13%, обводку – 12%, перехват – 10,4%.

Структура игры 12-13-летних футболистов достоверно отличается от 14-15 и 16-17-летних в следующих технико-тактических действиях: в передачах назад и поперек (кроме 14-15 лет), вперед (кроме 14-15 лет), ударах в ворота ногой (кроме 14-15 лет), объемах всех технико-тактических действий за игру (кроме 14-15 лет). Незначимо отличие между передачами «на ход», длинными передачами, прострелами и навесными передачами, отбором, перехватом, единоборствами внизу и вверху, игрой головой, ударами по воротам головой.

Качественные характеристики соревновательной деятельности также подвержены возрастным изменениям. При этом имеют место характерные особенности. Так, по отдельным технико-тактическим действиям достоверность раз-

личий обнаружена только в показателях спортсменов 8-9 лет с 16-17-летними, что говорит о разрыве в длительном процессе обучения и отсутствии преемственности в улучшении качества игры. Качество передач «на ход», длинных передач мяча, прострелов, ведения, обводки, отбора, перехватов, единоборств внизу и вверх, ударов головой и ногой в ворота, потерь при остановках мяча в большинстве случаев не претерпевает изменений с возрастом. Установленное положение свидетельствует о своеобразной отрицательной, в возрастном аспекте, преемственности в технической подготовленности футболистов.

Изучение возрастных закономерностей структуры соревновательной деятельности позволяет выделить технико-тактические элементы, являющиеся приоритетными для каждого возраста юных футболистов, что дает возможность дифференцировать содержание многолетней подготовки.

Отмечаемая специалистами обусловленность спортивного результата субъективными и объективными факторами позволяет выделить группу показателей, которые преимущественно оказывают влияние на конечный исход матча. Доказано, что эту группу составляют те технико-тактические действия, которые являются приоритетными для каждого возраста в соревновательной деятельности юных футболистов.

Список литературы

- 1 Голомазов С., Чирва Б. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов : учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 2004. 81 с.*
- 2 Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола : учебное пособие. Волгоград, 1997. 237 с.*

ДОМАШНЯЯ РАБОТА КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

В.П. Романов, Н.В. Гудкова

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

Педагогические наблюдения на всероссийских соревнованиях юных дзюдоистов показали, что их специальная и скоростно-силовая выносливость находится на недостаточно высоком уровне.

Необходимо отметить также ограниченный арсенал технических приемов и их низкую результативность у дзюдоистов 12-13 лет.

Исследуя данную проблему, мы предприняли попытку обосновать структуру домашних заданий из упражнений специальной физической подготовки [1, с. 17].

Все упражнения были поделены на основные, специальные и специально-вспомогательные.

К основным относятся упражнения собственно борьбы (приемы, техни-

ческие действия). Эти упражнения имеют соответствующие соревнованиям соотношения параметров силы, скорости, направлений усилий, требуют значительного эмоционального направления.

Наиболее полно основные упражнения применяются в соревнованиях, тренировочных и учебных схватках.

К специальным относятся упражнения, в которых сохраняется пространственная структура навыка дзюдо, а отдельные параметры силы, скорости, ситуативности приближаются к соревновательным величинам. В эту группу упражнений входит выполнение отдельных фаз технических приемов с партнером, манекеном, «учи-коми», при выполнении которых дзюдоист стремится сохранить пространственные параметры движений и превзойти силовые и скоростные характеристики соревновательной деятельности.

К специальным относятся и упражнения с различными заданиями партнеру, в которых предусматривается обусловленное сопротивление.

К упражнениям специально-вспомогательного характера относятся упражнения, при выполнении которых нужно сохранять пространственную структуру навыка дзюдо лишь в отдельных элементах приемов с превышением параметров силы и скорости. К этой группе относятся упражнения с использованием различных снарядов, партнеров различного веса. Эти упражнения направлены на укрепление мышц, несущих основную нагрузку во время выполнения приемов дзюдо [2, с. 49].

В отличие от контрольной группы в подготовку экспериментальной группы была включена программа домашней работы с комплексами специальных упражнений «ката», имитирующих основные группы приемов дзюдо.

Для определения изменений физической и технико-тактической подготовленности в наших исследованиях использованы такие тесты, результат которых начиная с 12-13 лет не зависит от фактора «возраст», а определяется в основном фактором «тренировка».

За период эксперимента сокращение времени челночного бега на 30 м в экспериментальной группе составило 0,7 с ($P < 0,03$), в контрольной – 0,2 ($P > 0,05$). Таким образом, наибольшие сдвиги наблюдаются в экспериментальной группе.

Динамика показателей в беге на 500 м такова: экспериментальная группа улучшила свой результат с $114 \pm 0,91$ до $103 \pm 0,8$ с ($P < 0,03$), контрольная – с $113 \pm 0,9$ до $110 \pm 0,95$ ($P < 0,05$).

Обследование соревновательной деятельности проводилось на лично-командных соревнованиях Республики Мордовия до и после эксперимента.

К концу эксперимента коэффициент специальной выносливости улучшился в экспериментальной группе с $1,5 \pm 0,016$ до $1,55 \pm 0,017$ ($P > 0,05$), в контрольной группе с $1,51 \pm 0,016$ до $1,54 \pm 0,017$ ($P > 0,05$).

Коэффициент эффективности атаки за время эксперимента увеличился в экспериментальной группе с $0,3 \pm 0,009$ до $0,32 \pm 0,008$ ($P < 0,05$), в контрольной группе сдвиг недостоверен.

Коэффициент эффективности защиты в экспериментальной группе повысился на 0,02 ($P < 0,05$), в контрольной группе – на 0,01 (сдвиг недостоверен, $P > 0,05$).

Латентный период зрительно-моторной реакции в экспериментальной группе до и после начала занятий существенно не изменился при значимости $P > 0,05$, в контрольной группе сдвиги более значительные ($P < 0,05$).

Экспертная оценка выполнения бросков достоверно изменилась в экспериментальной и контрольной группах ($P < 0,05$).

У дзюдоистов экспериментальной группы сокращение времени выполнения прыжков на батуте достоверны и статистически значимы ($P < 0,05$).

Сокращение времени выполнения специального теста в экспериментальной группе составило 1,5 с ($P < 0,05$), в контрольной – 1,0 с ($P > 0,05$).

Динамика общей и специальной физической подготовленности показателей до и после эксперимента свидетельствует о более рациональном планировании учебной и домашней работы в ходе подготовки юных дзюдоистов в экспериментальной группе.

Благодаря программе учебной домашней работы подростки активно приспосабливаются к необычному режиму деятельности.

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующие выводы: применение учебной домашней работы способствует более успешному овладению технико-тактическими действиями, о чем свидетельствуют результаты контрольных испытаний.

Список литературы

1 Васютин Ю. С. Рекомендации по методике организации учебных занятий: самостоятельная работа : метод. рекомендации. М. : Изд-во РАГС, 1997. 33 с.

2 Дзюдо. Система и борьба : учебник / под ред. А. К. Макарова. Ростов н/Д. : Феникс, 2012. 158 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БОРЦОВ

В.П. Романов, Е.Н. Иванова

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

Обучение спортивной борьбе – педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний, умений и навыков при непрерывном осуществлении задач всестороннего физического развития. Содержание учебного материала и учебного процесса в целом всегда должно быть направлено на решение определенной спортивно-педагогической задачи.

При изучении физических упражнений или техники борьбы занимающиеся должны знать, что надо выполнять, как выполнить, для чего выполнять.

Юноши в большей степени, чем взрослые, переживают свои успехи и не-

удачи. Поэтому выработке умения правильно оценивать свои действия необходимо уделять внимание на каждом занятии.

В юношеском возрасте первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. Ее цель – формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, развитие специальных качеств для овладения техническими действиями [1, с. 22].

Известно, что у ребят 12-14 лет легче развивается быстрота, ловкость и гибкость; у юношей 15-16 лет растет сила, появляется способность к выполнению скоростно-силовых упражнений; в возрасте 16-17 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития специальной выносливости. Эти рекомендации следует положить в основу физической подготовки юных борцов.

Развитие силы в юношеском возрасте должно осуществляться в основном упражнениями скоростно-силового характера. Форсированное развитие силы и увлечение упражнениями с большим весом может привести к скованности и потере быстроты. У юношей 12-15 лет силу следует развивать преимущественно упражнениями с гантелями, набивными мячами, с партнером, на гимнастических снарядах, простейшими формами борьбы. У юношей 16-17 лет упражнения на силу усложняются за счет увеличения веса снаряда, изменения исходного положения, увеличения времени на выполнение упражнений, уменьшения отдыха между выполнением упражнений и т. д.

Развивать выносливость у подростков и младших юношей следует особенно осторожно. На занятиях обычно используется интервальный метод выполнения упражнений. Учебно-тренировочные поединки проводятся с частыми перерывами для отдыха. Постепенно, по мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений. И наконец, увеличивается темп ведения борьбы. Большое значение для развития выносливости имеет борьба в различных условиях: на ограниченном месте, с выходом из партера наверх или в стойку, с односторонним сопротивлением, с сопротивлением после захвата, борьба с несколькими партнерами подряд и т. п. Такие задания приучают юношу находить выход из любых создавшихся положений в схватке.

Гибкость и подвижность в суставах у юношей 12-15 лет надо развивать упражнениями без предметов и упражнениями с небольшими отягощениями (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, гириями, штангой и т. п.). С переходом в старшую юношескую группу вес отягощений может быть постепенно увеличен. В дальнейшем для развития гибкости и подвижности в суставах хорошо использовать упражнения с большими отягощениями – партнером или снарядами.

Вместе с физическими качествами тренер-преподаватель должен систематически воспитывать у занимающихся волевые качества: смелость, выдержку, уверенность, инициативу, упорство и др. Волевые качества проявляются в процессе преодоления определенных трудностей. К таким трудностям мож-

но отнести большой вес снаряда, сильного противника, преодоление болевых ощущений при уходе с моста, выполнение сложного приема, непредвиденные обстоятельства в соревнованиях и многое другое [2, с. 103].

Одно из главных требований в воспитании воли – это личная организованность тренера-преподавателя, стремление к поддержанию дисциплины. В связи с неустойчивостью внимания у юных спортсменов это особенно важно.

При изучении техники сложных приемов в спортивной борьбе рекомендуется пользоваться челом.

Особого внимания требуют упражнения для укрепления моста. Применять эти упражнения нужно в строгой последовательности. Юношам 12-15 лет следует избегать статических положений на мосту. После выполнения упражнений на мосту полезно делать самомассаж мышц шеи.

Обучая юных спортсменов тактике борьбы, тренер-преподаватель учитывает, что борьба для них – это игра. В этой игре они усваивают правила, приучаются рационально использовать средства тактики для достижения победы. Вот почему следует более широко применять игровой метод.

Одна из важных задач – научить юных борцов уважать своих спортивных противников. Тренер-преподаватель должен приучать учеников вести схватку активно, но без лишней горячности, поощрять насыщенную техническими действиями борьбу и порицать грубые действия.

Список литературы

1 Дьякин А. М., Ленц А. Н. *Обучение и тренировка. Юношам о борьбе : учебное пособие. 2-е изд., доп. М. : Физкультура и спорт, 2012. 361 с.*

2 Филлин В. П., Фомин Н. А. *Основы юношеского спорта : учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 1989. 285 с.*

КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

А.С. Блинова, Р.Г. Сырчин

Научный руководитель: Н.П. Герасимов

*Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского
технического университета им. А. Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны*

Физическое воспитание как учебная дисциплина в вузах выполняет важную социальную роль, способствует подготовке высококвалифицированных, всесторонне развитых специалистов.

Практическая реализация задач физического воспитания в вузах осуществляется на занятиях по физической культуре. В ходе занятия воплощаются в жизнь средства, методические принципы и методы физического воспитания [2, с. 11].

Занятия по физической культуре можно разделить на несколько частей. В основной части занятий выполняются главные запланированные нагрузки и задачи.

Не менее важной является та часть занятия, которая является *подготовительной* (т.е. «разминкой»). Во время «разминки» решаются следующие основные задачи:

1 Увеличить тонус нервной системы.

2 Усилить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

3 Достичь необходимого уровня физической работоспособности к основной части занятия, постепенно повышая общую работоспособность организма.

Решение этих задач позволяет максимально подготовить организм к восприятию физических нагрузок основной части занятия.

В результате грамотного выполнения комплекса подготовительных упражнений создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание (что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам), исчезает чувство вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается выделением тепла, то происходит умеренное повышение температуры тела. В определенных физиологических пределах повышение температуры тела является положительным фактором, при нем интенсифицируется деятельность всех органов. В частности увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, повышает все виды чувствительности, улучшает координацию движений, умственную и физическую работоспособность.

Как утверждает Н.П. Герасимов: «*Очень важно, чтобы исполнялись только те упражнения, которые необходимы для выполнения поставленной задачи*» [1, с.5]. Нецелесообразно и необдуманно большим количеством упражнений подготовительной части занятия доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на общей физической работоспособности в течение всего занятия.

Н.П. Герасимов отмечает: «*Последовательность упражнений должна иметь определенную логику, переходы из одного упражнения к другому должны выглядеть слитно и гармонично*» [1, с.5].

«Разминка» начинается с непродолжительной *ходьбы* (20-30 с), далее – *быстрая ходьба* (20-30 с) с последующим переходом на *легкий бег* («бег трусцой»). Частота сердечных сокращений (ЧСС) – около 120 уд./мин. Продолжительность легкого бега составляет 8-10 мин. Он необходим для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, ненапряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. По мере разогревания организма от

легкого бега можно перейти к следующим упражнениям. Это *общеразвивающие упражнения, исполняемые в процессе бега.*

В группе этих упражнений используются передвижения правым и левым боком вперед приставными шагами в ритме бега (присутствует фаза полета), бег спиной вперед, зигзагообразный бег (бег по синусоиде, или «змейка»), бег с выпрыгиваниями вверх, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени. После выполнения этих упражнений можно перейти на шаг и приступить к исполнению *общеразвивающих упражнений, исполняемых при ходьбе.*

В этой части «разминки» используются: одновременные и поочередные круговые движения (вращения) руками, вращения в локтевых суставах, круговые движения кистями рук, одинарные и сдвоенные махи руками, повороты туловища при ходьбе с выпадами, ходьба в низком приседе («гусиный шаг»), ходьба на пятках, на носочках, ходьба на внешних и внутренних сторонах стоп.

Следует заметить, что во время легкого бега и последующих упражнений в разной степени участвуют как мелкие, так средние и крупные мышечные группы. Мелкие мышечные группы получают достаточно движения и «разогрева», поэтому нет необходимости уделять им много времени.

Н.П. Герасимов утверждает: «...целесообразно быстрее перейти к упражнениям на средние и большие группы мышц, чтобы они не успели "остыть"» [1, с. 8].

Следующая группа упражнений – *общеразвивающие упражнения на растягивание и гибкость, исполняемые на месте.*

В этой части «разминки» используются упражнения на растягивание и развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положения стоя, глубокие выпады вперед, выпады в бок (в сторону), прогибы назад, упражнения типа «шпагат» и другие. Эти упражнения являются более травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного разогрева мышц, в конечной части всего комплекса «разминочных» упражнений.

Исходя из этого весь комплекс «разминочных» упражнений можно дополнить кратковременными ритмичными танцевальными движениями, например, ритмичные широкие маховые движения поочередно каждой ногой вперед и назад, одновременно в ритме исполняя мелкие подпрыгивания на опорной ноге под каждый мах. Движения исполняются энергично, с большой амплитудой.

В завершении всего комплекса упражнений «разминочной части» занятия можно исполнить несколько упражнений на восстановление дыхания и расслабления мышц.

Список литературы

- 1 Герасимов Н. П. Комплекс упражнений для подготовительной части занятий по физической культуре в вузе : методическое пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2008. 23с.
- 2 Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. М. : Гардарики, 2001.

РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)

И.В. Шиндина

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

Проблема физического развития личности, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является главной задачей общества и государства. В Государственной стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года отмечено неблагоприятное состояние детей в образовательных учреждениях, что связывается с ухудшением социально-экономического положения населения в целом, ростом неблагоприятного воздействия факторов внешней среды, отрицательным влиянием школьных нагрузок [1, с. 92].

В связи с этим перед учителем физической культуры ставится одна из главных задач – обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил, использование всех резервов организма ребенка, способствующих развитию физических качеств.

Для определения значимости уроков физической культуры по легкой атлетике для развития силовых способностей у младших школьников было проведено экспериментальное исследование в МОУ «СОШ № 33» г. Саранска. Цель эксперимента – разработать, апробировать и экспериментально проверить систему уроков физической культуры, обеспечивающих развитие силовых способностей у младших школьников.

Формирующий эксперимент был направлен на разработку и проведение в экспериментальном классе системы уроков по физической культуре по легкой атлетике. В своей работе мы руководствовались программным материалом по физическому воспитанию I-IV классов и тренировочной программой по легкой атлетике, где содержатся наиболее эффективные и полезные упражнения для развития силовых способностей. Основное значение придавалось специальным физическим упражнениям и играм из легкой атлетики.

В экспериментальном классе проводилось по 3 урока физической культуры в неделю по разработанной программе. Контрольный класс занимался по общепринятой методике. В процессе уроков широко использовались легкоатлетические упражнения, содержащие элементы новизны:

- упражнения на равновесие;
- упражнения с изменением площади опоры;
- комбинированные упражнения с сочетанием бега и ходьбы.

Для развития силовых способностей младших школьников были использованы две большие группы легкоатлетических упражнений. В первую группу входят упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом

бросаемых или толкаемых предметов, и упражнения с отягощениями. Данные упражнения эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы, так и на более мелкие. Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребенка. Вторая группа составлена из упражнений, отягощенных весом собственного тела: ползание, лазанье, прыжки, отжимание и др.

Практика показывает, что из всех упражнений для детей младшего школьного возраста в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела, – различные прыжки, приседания, подскоки. Все эти упражнения не только способствуют развитию силы, но и совершенствуют силовую выносливость [2, с. 74].

При подборе силовых упражнений для младших школьников предпочтение отдавалось горизонтальным и наклонным положениям туловища. Эти положения тела разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений.

Легкоатлетические упражнения благотворно воздействуют практически на все группы мышц, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Особенно большое значение имеет легкая атлетика для растущего организма [3, с. 30].

Самыми лучшими легкоатлетическими элементами для развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста являются:

- выполнение многоскоков;
- преодоление препятствий (15-20 см);
- передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений;
- метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);
- выполнение беговых нагузов в горку;
- прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;
- прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;
- прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Применяя эти легкоатлетические упражнения, учитель физической культуры решает две задачи: содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в будущем в средних и старших классах; обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты силовых упражнений и меняя условия их проведения. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие силовых способностей.

После завершения формирующего эксперимента нами был проведен еще один диагностирующий срез по выявлению уровня развития силовых способ-

ностей и детей экспериментальной и контрольной группы. В качестве диагностического инструментария были использованы те же тестовые задания из нормативов Комплекса ГТО (2 ступень):

- прыжок в длину с места (мальчики и девочки);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки);
- отжимание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики и девочки);
- метание мяча весом 150 г (мальчики и девочки).

Проведенное экспериментальное исследование показало, что уровень развития силовых качеств у младших школьников экспериментальной группы, в которой применялась разработанная нами система уроков физической культуры по легкой атлетике, значительно возрос по сравнению с контрольной группой, где занятия проводились по обычной программе.

Таким образом, уроки физической культуры по легкой атлетике оказывают благоприятное воздействие на улучшение функциональных возможностей организма ребенка, что способствует развитию у него силы и силовых качеств. Полученные нами исследовательским путем данные также показали, что использование на уроках физической культуры в начальной школе легкоатлетических упражнений и игр оказывает благоприятное воздействие на развитие силовых способностей. При этом легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной формах, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

Список литературы

- 1 Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. *Концепция физического воспитания детей и подростков : учеб. пособие. М. : Просвещение, 1997. 233 с.*
- 2 Минаев Б. Н., Шиян Б. М. *Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие. М. : Просвещение, 2009. 222 с.*
- 3 Юшкевич Т. П. *Совершенствование силовых качеств у юных легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 9. С. 30-32.*

СЕКЦИЯ 3

СПОРТ В СЕЛЬСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

О.Ю. Малозёмов

Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург

Основа детско-юношеского спорта – учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. В соответствии с действующим законодательством спортивные школы финансируются за счёт бюджетных средств субъектов РФ. Однако уровень экономического развития и финансовые возможности муниципалитетов различаются в десятки раз. Следовательно, возможности для развития детско-юношеского спорта также очень сильно разнятся. Малочисленность и удалённость посёлков в сельской местности, отсутствие тренеров затрудняют привлечение детей к систематическим занятиям спортом. Поэтому возникает необходимость в разработке новых подходов, позволяющих развивать массовость занятий спортом именно в условиях сельской местности.

Физическое воспитание в сельской школе отличается от условий города. Отличия обусловлены слабым развитием сферы дополнительного образования по удовлетворению физкультурных интересов и потребностей сельских учащихся. Небольшое количество учащихся в сельских школах препятствует проведению полноценного спортивного отбора, а порой и соревновательной деятельности в целом. Во многих сельских школах не организована оздоровительная работа, а также не проводится мониторинг физического состояния учащихся, нет чёткой организации самостоятельных занятий.

Тем не менее, у сельских школ есть некоторые преимущества. Как правило, экологические проблемы в сельской местности стоят менее остро по сравнению с городами России. Климатогеографические особенности Урала позволяют в физическом воспитании на селе максимально использовать природные факторы: организовывать занятия на открытом воздухе, обучать плаванию на базе природных водоёмов, полноценно реализовывать подготовку по лыжам, лёгкой атлетике, триатлону, туризму и т.д. Большим преимуществом является обширная территория, которой располагают сельские школы в отличие от городских, где зачастую нет даже места для спортивной площадки, не говоря уже о футбольном поле и хоккейном корте. Небольшая наполняемость сельских классов способствует осуществлению индивидуально-дифференцированного подхода.

Рассмотрим результаты исследования по определению эффективности

педагогических условий для развития мотивации к занятиям спортом сельских школьников. Для исследования мотивационно-ценностных предпочтений школьников в физкультурно-спортивной деятельности была составлена анкета с шестнадцатью вопросами закрытого типа. В анкетировании участвовали 102 школьника 5-8-х классов из трёх сельских школ Красноуфимского района и 49 респондентов из городской школы. На основании анализа ответов школьников на вопросы анкеты администрацией сельской ДЮСШ были учтены некоторые особенности восприятия и мотивации физкультурно-спортивной деятельности учащихся сельской местности. Сконцентрированы усилия по привлечению учащихся к наиболее предпочитаемым ими видам спорта. Основу спортивных секций составили следующие виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки и борьба. Изменилась также и структура финансирования по видам спорта. Для развития приоритетных направлений выделили больше материальных средств. По договорённости с тренерами-преподавателями сельской ДЮСШ несколько видоизменили условия проведения учебно-тренировочных занятий. В целом изменения содержали следующий педагогический алгоритм:

- на начальных этапах учебно-тренировочного процесса включали до 30% различных игр и игровых упражнений, не связанных с базовым видом спорта;

- в последующие периоды до 30% времени в содержание учебно-тренировочных занятий включали специальные физические упражнения из различных видов спорта;

- в осенние и весенние каникулы организовывали массовые школьные физкультурно-спортивные мероприятия, экскурсии в областной центр;

- тренеры-преподаватели более целенаправленно и системно уделяли внимание формированию интереса детей к занятиям различными видами спорта, на основе индивидуального учёта двигательных способностей;

- на заключительном этапе годичного цикла тренировки проводили чаще в соревновательной форме по изученным видам физических упражнений, более целенаправленно мотивировали детей к занятиям избранным видом спорта, предлагали посещение нескольких спортивных секций по интересам.

По результатам опытно-поисковой работы сформулированы выводы.

1 Доминирующие мотивы спортивной деятельности находятся в развитии социально-психологических характеристик личности подростка [1-3]. Выделяются уверенность в себе, коммуникативность, состязательность. Игровые виды спорта являются наиболее предпочитаемыми у сельских школьников.

2 Формирование разностороннего интереса к спорту на базе развития репрезентативных личностных качеств способствует повышению и сохранению мотивации к спорту у школьников [2]. Для сельской ДЮСШ серьёзное препятствие – узкий спектр видов спортивной деятельности школьников в

сравнении с городскими учреждениями дополнительного образования. Следовательно, возможности выбора видов спорта у сельских школьников существенно снижены.

3 Внедрённый комплекс организационно-педагогических мероприятий по расширению возможностей спортивной ориентации на уровне подростков показал свою перспективность. Бóльшая свобода выбора в сфере спортивной деятельности в совокупности с другими социально-психологическими и материальными факторами создаёт предпосылки повышения и сохранения мотивации к спортивной деятельности у подростков сельской ДЮСШ.

Список литературы

1 Вилюнас В. К. *Психология развития мотивации*. СПб. : Изд-во «Речь», 2006. 458 с.

2 Малозёмов О. Ю. *Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся: социально-педагогический аспект : монография*. Екатеринбург : УрО РАО; УГМА, Изд-во АМБ, 2008. 215 с.

3 Родионов А. В. *Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов*. М. : Академический Проект ; Фонд «Мир», 2004. 182 с.

СПОРТ В СЕЛЬСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

А.М. Абылмажинов, В.В. Оверко

*Филиал акционерное общество «НЦПК «Өрлеу» институт повышения квалификации педагогических работников по Северо-Казахстанской области,
Государственное учреждение «Вагулинская средняя школа», г. Петропавловск,
Республика Казахстан*

В жизни каждого человека спорт играет очень важную роль. Спорт улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме, придаёт энергию и положительный заряд эмоций. Благодаря спортивным занятиям люди становятся более активными и жизнерадостными. Из всего этого можно сделать вывод, что спорт положительно влияет на повседневную жизнь абсолютно любого человека.

Образование – процесс гармоничный. Здоровье в широком смысле этого слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и к тому же как индикатор правильности выбора пути [1, с.206]. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Работа о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь

гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора [3, с.40].

Важнейшим элементом, определяющим долгосрочную перспективу развития физической культуры и спорта, является создание современных условий в общеобразовательных организациях, особенно расположенных в сельской местности. На организацию физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе оказывают влияние экономические, демографические, социальные факторы, которые обуславливают особый подход к содержанию и методике ее проведения. К специфическим особенностям, влияющим на физкультурно-оздоровительную работу в условиях сельской малочисленной школы, относятся малая наполняемость класса (в среднем от 2 до 7 детей) и отсутствие параллели классов, что создает следующие проблемы при организации этой работы:

- невозможность выполнить учебную программу по подвижным и спортивным играм в одном классе;
- отсутствие стимула к соревновательной деятельности на уроках и возможности сравнения и оценки реальных успехов в спортивных достижениях;
- отсутствие эмоционального фона и интереса к занятиям;
- психологическая незащищенность ребенка, постоянный контроль учителя за учеником;
- однообразие обстановки, контактов, форм взаимодействия;
- ограниченный выбор форм физкультурно-оздоровительной работы в учебной и внеучебной деятельности.

В связи с этим в сельской школе целесообразно и эффективно объединение учащихся в разновозрастные группы. Эффективной формой организации физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе является спортивное соревнование, которое предусматривает объединение детей разного возраста в команды. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе существенно возрастает, если она организуется в разновозрастных группах, при этом осуществляется интеграция средств учебной и внеучебной деятельности. Создание разновозрастных групп позволяет увеличить количество занятий физической культурой, разнообразить формы их проведения, организовать подвижные, спортивные игры и соревнования, повысить их эмоциональность и привлекательность.

Сельский социум имеет большие воспитательные возможности для организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися во внеучебное время. Совместные объединения учеников и родителей, бывших выпускников, жителей села с целью проведения соревнований, походов, спортивных праздников, оздоровительных мероприятий сближают взрослых и детей, позволяют школьникам быть в курсе трудовой деятельности взрослых, ориентируют их на приобретение профессий, востребованных на селе, и в то же

время способствуют физическому и духовному оздоровлению сельских жителей [2, с. 248; 3, с. 40].

Список литературы

1 Азитова Г.Ш. Воспитание культуры здоровья у школьников в условиях сельской школы : дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2006. 206 с.

2 Байбородова Л. В. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл. : метод. пособие / Л. В. Байбородова и др. М. : ВЛАДОС, 2004. 248 с.

3 Байбородова Л. В. Теория, методика и практика взаимодействия в разновозрастных группах учащихся : монография. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2007. 319 с

4 Васильева О.С., Журавлева Е. В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. 1997. Вып. 3. С. 420-429.

СЕКЦИЯ 4
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ,
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА
СОСТОЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА У ДЕТЕЙ

Н.П. Герасимов

*Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского
технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны*

Сохранение здоровья человека относится к глобальным проблемам современного мира, решение которых является первостепенным для социальной жизни человечества в целом [5, с. 50]. Ведение здорового образа жизни чрезвычайно важно для детей с нарушением зрительной функции. И есть мнение, что таким детям необходимо уменьшить объем двигательной деятельности до минимума, в сравнении со здоровыми детьми. Однако также известно, что гипокинезия в разной степени у школьников 9-10 лет плохо сказывается на сердце и сосудах, развитии опорно-двигательного аппарата, нервной системы, уменьшаются функциональные возможности организма, а также ослабляется иммунитет.

У ребенка со слабым зрением основная форма восприятия – осязательно-двигательная. Ребенка стоит обучить отслеживать активность в пространстве [2, с. 44]. Сегодня ученые окончательно доказали, что близорукость чаще возникает у школьников с неудовлетворительным состоянием здоровья. Также близорукость чаще всего связана с хроническими, тяжелыми и простудными инфекционными болезнями. Школьники с нарушением зрительной функции сталкиваются с проблемами со здоровьем гораздо чаще наблюдается изменения опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки, искривление позвоночника и плоскостопие, что связано чаще всего с неправильным положением тела при сидении за столом, а также быстрым утомлением мышц шеи и спинного отдела [4, с. 56].

Нарушение зрения негативно сказывается на развитии всех сторон двигательной функции, в том числе при выполнении упражнений на регуляцию движения и на осуществление самоконтроля. Исследования показывают, что состояние нервной системы также зависит от состояния зрительного анализатора, у школьников, имеющих нарушения зрения, нервная система ослаблена. Дети с патологией органа зрения в большей степени нуждаются в активной физической нагрузке, нежели дети с хорошим зрением. Не подлежит сомнению и тот факт, что у школьников с хорошим физическим развитием эффективность лечения зрительного органа значительно выше, чем у детей с плохой физической подготовкой [3, с. 41]. У школьников с нарушением зрения часто замечают значительные отклонения в координации при выполнении упражне-

ний на статическое и динамическое равновесие, при ориентации в пространстве, нарушается точность и соразмерность движений, замедляется скорость выполнения отдельных движений.

Важной составной частью комплексной координации детей с проблемами развития являются методы двигательной коррекции. Некоторые авторы называют их мототерапевтическими методами. Двигательные упражнения помогают, во-первых, поднять уровень активности ребенка, обеспечивают развитие зрительного и слухового внимания, способствуют формированию межполушарного взаимодействия, развитию умения управлять своим поведением. Упражнения с координационной активностью, положительно влияют на физическое развитие ребенка и физическую подготовку, одновременно оказывают позитивное влияние и на умственное развитие. В качестве применяемых упражнений с детьми, имеющими проблемы со зрительным анализатором, эффективны игра в бадминтон, настольный теннис, броски баскетбольного мяча в корзину, элементы игры в волейбол (прием и передача мяча), игра в ринго.

Список литературы

- 1 Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев : Здоровье, 2005. 78 с.*
- 2 Евдокимова Е. А., Клубкова Е. Ю., Дидур М. Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. СПб., 2000.*
- 3 Конердинг М. А., Седельмейер А., Упражнения с гимнастическим мячом / пер. с шведск. СПб. : ПасТер, 2001. 26 с.*
- 4 Нарзулаев С. Б. Частные методики адаптивной физической культуры: Реабилитационная работа со слабовидящими и слепыми детьми : учебно-методический комплекс / сост. С. Б. Нарзулаев, Н. Н. Демидко, О. Ю. Похоруков. Томск : Изд-во Томского педагогического университета, 2007. 95 с.*
- 5 Нефедовская Л. В. Медико-социальные проблемы нарушения зрения у детей в России. М. : Центр развития межсекторальных программ, 2008.*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Н.П. Герасимов

*Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского
технического университета им. А. Н. Туполева-КАИ, г. Набережные Челны*

При различных расстройствах сердечно-сосудистой системы активные нагрузки, желательные выполняемые под непосредственным контролем врача-аритмолога или кардиолога (зависит от самочувствия пациента), увеличить интеллектуальную и физическую работоспособность, способны в значительной степени улучшить самочувствие, а в исключительных случаях – даже совсем забыть о болезни и стать практически здоровым человеком.

Одним из сердечнососудистых заболеваний является аритмия. Лечение аритмии не подразумевает самолечение. Исключительно после консультации с кардиологом, выполнения необходимого медицинского обследования и сдачи

всех требуемых анализов будет назначено подходящее лечение. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности аритмией, необходимо минимизировать стрессы, а также свести к нулю тяжёлые физические нагрузки. Для предотвращения ухудшения самочувствия необходимо умерить темп жизни, нужно выделять время для дневного сна, желательно после обеда, а ночной сон должен длиться не менее восьми часов.

Прежде чем заниматься лечебной физкультурой, нужно ограничить употребление масла и соли, так как натрий является антагонистом калия, столь необходимого при сердечных коллизиях, а также необходимо сократить количество продуктов с повышенным содержанием холестерина, такие как колбаса, паштет, сыр, рыбные консервы, сделать акцент на употребление содержащих калий продуктов: черники, печеного картофеля, абрикосов, бананов и кураги. Оздоровительную физкультуру необходимо использовать при аритмии только тогда, когда вы прошли тщательное обследование у врача-кардиолога, также после проведения должных диагностических обследований, в том числе «Холтеровского мониторинга» (в течение определённого промежутка времени пациент ходит с портативным аппаратом, регистрирующим сердечную активность) и особых тестов с физической нагрузкой, таких как Тредмил-тест и Велоэргометрия, во время которых оценивается уровень физической развитости человека, а также его возможность переносимости нагрузок. Но необходимо осознавать, что в определённых случаях лечебная физкультура при аритмии скорее вредна, поскольку может не вылечить, а покалечить. Лечебная физкультура при аритмии, а также при расстройстве сердечно-сосудистой системы должна включать активные упражнения. Ориентировочные сочетания гимнастических упражнений при аритмии:

1 Перед занятием сделайте дыхательную гимнастику: медленно и глубоко вдохните и выдохните 2-3 раза, на вдохе задержите дыхание и неспеша, выдохните два раза;

2 Энергично сжимайте кисти 6 раз для нормализации кровообращения в руках;

3 Произведите вращательные движения головой сначала в одну сторону, потом в другую;

4 Статическое напряжение мышц шеи, расслабление;

5 Ноги на ширине плеч, руки на поясе, поворачивайте верхнюю часть туловища влево и вправо (3-4 раза).

Этапы оздоровительной ходьбы при аритмии

Первый этап. Тренировку необходимо начинать с умеренной прогулочной ходьбы. Длительность тренировки не должна превышать пятнадцати минут постоянной ходьбы (то есть порядка получаса в сутки). Первый месяц количество «прогулок» – минимум два раза в день: утром через полтора-два часа после завтрака и после обеда-ужина примерно в 15-19 часов. Постепенно необходимо увеличивать нагрузку так, чтобы общая длительность ходьбы дошла вплоть до часа в день суммарно за две «прогулки», затем можно поднять планку нагрузки до часу и одной прогулки в день. Пример расчёта своей максимальной частоты

сердечных сокращений, иначе говоря максимального пульса. Для нахождения максимальной частоты сердечных сокращений из коэффициента 180 вычитаем ваш возраст, к примеру, вам 40 лет, следовательно, $180 - 40 = 140$ уд/мин – пиковая нагрузка. А при серьезных проблемах со здоровьем берём коэффициент 170, следовательно, $170 - 40 = 130$ уд/мин. Пульс измеряется во время ходьбы за 10 секунд и умножается на 6 [2, с. 87].

Второй этап. На этом этапе пациент ходит на протяжении часа обычной умеренной ходьбой, периодически увеличивая темп. Первые 15 минут – в спокойном темпе, далее 10 минут – в укоренном темпе, после повторить 3-5 раз, заканчивая занятие 10-минутной ходьбой в спокойном прогулочном темпе. На данном этапе всего через несколько месяцев занятий в день человек проходит расстояние порядка пяти-семи километров за час, притом что пульс во время повышенного темпа ходьбы должен быть ориентировочно на уровне 120-130 уд./мин и не более, а во время умеренной ходьбы – порядка 100-110 уд./мин. Упражняться при сохранении режима достаточно пять раз в неделю.

Скандинавская ходьба хороший способ улучшить работу сердца и легких, она увеличивает пульс на 10-15 уд./мин по сравнению с обычной ходьбой, укрепляет мышцы и связки. Если говорить о динамических нагрузках, то можно привести в пример – бег (легкая атлетика). Во время занятий легкой атлетикой повышается тонус мышц, востребованность миокарда в кислороде, повышается частота пульса, систолическое и среднее артериальное давление, минутный объем кровообращения, снижается общее периферическое сопротивление [1, с. 123]. Со временем такие изменения приводят к расширению камер сердца, что является ключевым фактором для адаптации сердца к частым динамическим нагрузкам.

Статические нагрузки отличаются изменением мышечного тонуса с изометрическим сокращением мышц, ярким примером является тяжелая атлетика. Изменённая частота сердечных сокращений выражена минимально, отмечается повышение как систолического, так и диастолического артериального давления. Следовательно, при длительных статических физических нагрузках адаптация сердца проявляется в гипертрофии миокарда без увеличения размеров полостей сердца. Лечебная физическая культура при аритмии должна включать в себя выполнение гимнастических упражнений 1 раз в день по утрам и оздоровительную ходьбу на протяжении часа пять раз в неделю. После года таких занятий при сохранении режима питания, хорошем психологическом самочувствии, минимизированном количестве стресса, а также занятиях спортом и отсутствии признаков нарушений сердечного ритма с разрешения врача можно переходить к более активным тренировкам, таким как медленный бег трусцой, занятия на беговой дорожке, велоэргометре и другим.

Список литературы

- 1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991.*
- 2. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физкультура и спорт, 1991.*

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА КИСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ СИДЯ

Е.С. Стоцкая

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск*

В сидячем волейболе нагрузка на лучезапястный сустав гораздо больше, чем в обычном, так как спортсмены передвигаются с помощью верхних конечностей и используют руки в качестве опоры при выполнении многих технических элементов. Это приводит к хроническим перегрузкам лучезапястного сустава, контрактурам и травмам. Практика показывает, что на учебно-тренировочных занятиях уделяется мало времени повышению функциональных возможностей лучезапястного сустава.

Исследование проводилось на базе Омского центра паралимпийской подготовки и Калачинской ДЮСШ. Оно состояло из двух этапов: предварительного и основного. На предварительном этапе проводилось исследование функционального состояния лучезапястного сустава. Нами было сформировано 2 группы. Основную группу составили спортсмены, имеющие поражение опорно-двигательного аппарата (ОДА) ($n=8$), занимающиеся волейболом сидя от 5 до 10 лет, группу сравнения – здоровые спортсмены ($n=11$). Заболеваний и травм в лучезапястном суставе у спортсменов как основной, так и группы сравнения, по данным анализа медицинских карт, не было. На основном этапе исследования проводилась разработка и апробация методики применения физических упражнений, направленная на повышение функциональных возможностей лучезапястного сустава, применяемая на тренировочных занятиях в волейболе сидя.

Исследование функционального состояния лучезапястного сустава проводилось с помощью тестов Мукарда, Финкельштейна, Ватсона, способности сжимать и держать, полного захвата, удержания ключа [3]. При проведении каждого теста спортсмену предлагалось оценить болевые ощущения по ранговому индексу боли.

Предварительное исследование позволило выявить особенности функционального состояния лучезапястного сустава у волейболистов с поражением ОДА. Так, при выполнении тестов Мукарда, Финкельштейна и Ватсона у спортсменов ОГ наблюдались достоверно ($p \leq 0,05$) высокие значения показателей болевых ощущений. Полученные данные свидетельствовали о наличии хронического и стенозирующего тендосиновиита длинной отводящей мышцы первого пальца и сухожилия короткого разгибателя первого пальца кисти, а также о нестабильности лучезапястного сустава у волейболистов с поражением ОДА (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели функционального тестирования лучезапястного сустава у спортсменов с поражением ОДА и здоровых

Функциональный тест	Здоровые спортсме-ны	Спортсмены с пораже-нием ОДА
Тест Мукарда	0,45± 0,13	2,5±0,84*
Активный тест Финкельштейна	0,14±0,15	3,25±1,7*
Пассивный тест Финкельштейна	0,29±0,15	3,0±1,6*
Тест Ватсона	0,39±0,1	2,25±1,03*
Тест способности сжимать и держать	0,0±0,0	0,01±0,0
Тест полного захвата	0,0±0,0	0,0±0,0
Тест удержания ключа	0,0±0,0	0,0±0,0

Условные обозначения:

* межгрупповые различия показателей на достоверно значимом уровне при $P \leq 0,05$ по G -критерию Манна-Уитни.

Тесты способности сжимать и держать, полного захвата, удержания ключа показали отрицательные результаты у спортсменов обеих групп и не имели достоверных различий.

На основе полученных результатов была усовершенствована методика тренировочных занятий у спортсменов, занимающихся волейболом сидя. В подготовительную часть тренировочного занятия помимо общеразвивающих и специальных упражнений включался комплекс, направленный на развитие силы мышц кисти и предплечья, а также укрепление связочного аппарата лучезапястного сустава. В основной части между специальными техническими приемами для уменьшения болевых ощущений в суставе применялись изометрические упражнения на расслабление верхних конечностей, в частности кисти и предплечья. В заключительную часть тренировки включался комплекс физических упражнений, направленный на улучшение амплитуды движения в лучезапястном суставе.

По окончании эксперимента нами было повторно оценено функциональное состояние лучезапястного сустава. При выполнении теста Мукарда, который заключался в приведении кисти с прямыми пальцами в положение максимального локтевого отклонения, у спортсменов с ПОДА была выявлена тенденция к уменьшению болевых ощущений на 15, 4±3,2%. При активном приведении обхваченного большого пальца остальными в положении максимального локтевого отклонения (активный тест Финкельштейна) была выявлена тенденция к уменьшению болевых ощущений на 26,65±4,8%, при пассивном выполнении данного теста на 20,25±4,3%. Приведение кисти в максимальное лучевое отклонение при выполнении теста Ватсона после реализации экспериментальной методики у волейболистов с поражением ОДА наблюдалось уменьшение болевых ощущений на 20, 25±2,6%.

Список литературы

1 Аллахвердян С., Паралимпийский спорт. URL: <http://invasport.org.ua/volleybol/istoriya-volejbola-sidyua.html> (дата обращения 04.05.15).

2 Ника Б., Волейбол сидя – уникальный вид спорта для людей с ограниченными возможностями. URL: http://www.lada.kz/main_day/10603-volleybol-sidyua-unikalnyu-vid-sporta-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami.html (дата обращения 09.12.14).

3 Обследование кисти и лучезапястного сустава. Функциональные тесты. URL: <http://www.ortopedov.ru/zabolevaniya/kist-sustav/54> (дата обращения 10.09.14).

СПИСОК АВТОРОВ

1 **Абильмажинов Арман Маратович** – главный специалист отдела мониторинга и анализа, магистр педагогических наук, Филиал акционерное общество «Национальный центр повышения квалификации «Өрлеу», «Институт повышения квалификации педагогических работников» по Северо-Казахстанской области, город Петропавловск, Республика Казахстан

2 **Ананьева Екатерина Сергеевна** – воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад общеразвивающего вида № 9 «Малышок»

3 **Ахмадуллин Эмиль Файзерахманович** – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета имени А.Н.Туполева-КАИ, город Набережные Челны

4 **Бубенцов Юрий Михайлович** – доцент, Уральский государственный лесотехнический университет, город Екатеринбург

5 **Белослудцева Елена Анатольевна** – заместитель директора по учебно-воспитательной работе, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина»

6 **Берденёва Наталья Викторовна** – заместитель директора по воспитательной работе, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина»

7 **Блинова Алина Сергеевна** – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета имени А.Н.Туполева-КАИ, город Набережные Челны

8 **Виноградова Светлана Анатольевна** – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина»

9 **Герасимов Николай Петрович** – доцент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, город Набережные Челны

10 **Гильфанова Гузель Гаязовна** – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, город Набережные Челны

11 **Гридасова Елена Яковлевна** – кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, город Москва

12 **Гневашева Светлана Викторовна** – заведующая, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 127 "Катюша"», город Курган

13 **Гудкова Надежда Витальевна** – учитель физической культуры, МОУ «Средняя школа № 24», город Саранск

14 **Демешкина Мария Александровна** – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина»

15 **Егорова Наталья Леонидовна** – доцент, кандидат педагогических наук, Курганский государственный университет, город Курган

16 **Егорова Надежда Викторовна** – студент, Курганский государственный университет, город Курган

17 **Елисеев Вячеслав Анатольевич** – студент, Московская государственная академия физической культуры, город Москва

18 **Ефимова Елена Николаевна** – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Кургана «Гимназия № 19»

19 **Жданова Юлия Сергеевна** – кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный лесотехнический университет, город Екатеринбург

20 **Заколотная Елена Евгеньевна** – заведующий кафедрой педагогики, кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, город Минск, Республика Беларусь

21 **Заколотная Наталья Дмитриевна** – старший преподаватель кафедры педагогики, Белорусский государственный университет физической культуры, город Минск, Республика Беларусь

22 **Иванова Елена Николаевна** – преподаватель, Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, город Саранск

23 **Иноземцев Иван Анатольевич** – мастер спорта России по футболу, директор, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3», город Курган,

24 **Кожедуб Марина Станиславовна** – магистр педагогических наук, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, город Гомель, Республика Беларусь

25 **Копылова Наталья Сергеевна** – заместитель директора, преподаватель правовых дисциплин, Зауральский колледж физической культуры и спорта, город Шадринск

26 **Косова Екатерина Александровна** – воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 127 «Катюша»», город Курган

27 **Кузнецов Сергей Викторович** – инструктор-методист, ГБУ Спортивная школа № 86, город Москва

28 **Корюкин Дмитрий Анатольевич** – кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры, Курганский государственный университет, город Курган

29 **Колесникова Елена Алексеевна** – мастер спорта, неоднократная чемпионка России по легкой атлетике, тренер-преподаватель, МБУДО «Детско-юношеская школа № 5», город Курган,

30 **Кучеренко Станислав Юрьевич** – учитель физической культуры, Северо-Казанстанской профессионально-педагогический колледж, город Петропавловск, Республика Казахстан

31 **Мирзоев Октай Мирза оглы** – доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики РГУФКСМиТ, доцент кафедры физической культуры и БЖД МГИК, руководитель КНГ сборной команды России по лёгкой атлетике (группы спринтерского и барьерного бега), кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Московский государственный институт культуры, город Москва

32 **Мингазов Раиль Дамирович** – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ город Набережные Челны

33 **Моргунова Елена Викторовна** – учитель физической культуры, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Кургана «Гимназия № 30»

34 **Мальцева Людмила Ивановна** – доцент кафедры теории и методики легкой атлетики РГУФКСМиТ, Заслуженный тренер РСФСР, город Москва

35 **Мельников Алексей Николаевич** – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный лесотехнический университет, город Екатеринбург

36 **Малозёмов Олег Юрьевич** – профессор, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный лесотехнический университет, город Екатеринбург

37 **Мухамадуллина Аделия Фандусовна** – студент, ГБУ СПО «Курганское училище (колледж) Олимпийского резерва», город Курган

38 **Лобаев Владимир Константинович** – доцент, кандидат педагогических наук, Курганский государственный университет, город Курган

39 **Осин Николай Степанович** – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, город Набережные Челны

40 **Оверко Владимир Владимирович** – учитель физической культуры, Государственное учреждение «Вагулинская средняя школа», город Петропавловск, Республика Казахстан

41 **Петрова Оксана Владимировна** – педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина»

42 **Прокопьева Марина Юрьевна** – кандидат философских наук, Курганский государственный университет, город Курган

43 **Романов Виталий Петрович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, город Саранск

44 **Романова Екатерина Александровна** – преподаватель, ГБУ СПО «Курганское училище (колледж) Олимпийского резерва», город Курган

45 **Романовская Виктория Олеговна** – студент, Белорусский государственный университет физической культуры, город Минск, Республика Беларусь

46 **Рыбалова Дарья Станиславовна** – студент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, город Москва

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

48 **Савиных Владимир Леонидович** – доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Международной академии фундаментального образования, заведующий кафедрой педагогики, Курганский государственный университет, город Курган

49 **Севдалев Сергей Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, город Гомель, Республика Беларусь

50 **Строганов Денис Андреевич** – заместитель директора, муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Кургана «Гимназия № 30», член постоянно-действующего руководящего органа, осуществляющего права юридического лица, региональной спортивной федерации (РСФ) общественная организация «Федерация пауэрлифтинга Курганской области», председатель без экипировочного дивизиона

51 **Стоцкая Елена Сергеевна** – доцент кафедры «Теория и методика адаптивной физической культуры», кандидат биологических наук, Сибирский государственный университет физической культуры, город Омск

52 **Струнин Игорь Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, мастер спорта СССР, отличник физической культуры РФ, почетный работник высшего профессионального образования РФ, Курганский государственный университет, город Курган

53 **Судибор Елена Григорьевна** – главный специалист, Мозырский районный исполнительный комитет, город Мозырь, Республика Беларусь

54 **Сырчин Руслан Георгиевич** – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета имени А.Н.Туполева-КАИ, город Набережные Челны

55 **Федорова Екатерина Андреевна** – студент, Курганский государственный университет, город Курган

56 **Фомин Юрий Алексеевич** – доктор социологических наук, кандидат педагогических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры, город Москва

57 **Хаменя Сергей Викторович** – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, отличник физической культуры, тренер высшей категории, Курганский государственный университет, город Курган

58 **Худякова Татьяна Александровна** – заместитель директора по спортивной работе, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3», город Курган

59 **Чугунова Людмила Ивановна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет, город Курган

60 **Шиндина Ирина Васильевна** – кандидат педагогических наук, доцент, Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, город Саранск

61 **Штода Евгений Григорьевич** – доцент кафедры спортивных дисциплин, мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры РФ, Курганский государственный университет, город Курган

62 **Якимова Елена Алексеевна** – доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, город Саранск

Научное издание

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ

Материалы III международной научно-практической конференции
21 апреля 2016 г.

Редакторы: Н.Л. Борисова, Н.М. Быкова

Подписано в печать	18.04.16	Формат 60x84 1/16	Бумага 80 г/м ²
Печать цифровая		Усл.печ.л. 9,00	Уч.-изд.л. 9,00
Заказ №	83	Тираж 100	

Редакционно-издательский центр КГУ.
640000, г. Курган, ул.Советская, 63/4.
Курганский государственный университет.