

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

**СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:  
ИНТЕГРАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
И ПРАКТИКИ**

Материалы VI всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
21 апреля 2017 г.

Курган 2017

УДК 796(06)+37.037.1(06)  
ББК 75 я43+74.005.5я43  
С 73

Спорт и физическая культура : интеграция научных исследований и практики : материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Курган : Изд-во Курганского гос.ун-та, 2017. 124 с.

Печатается по решению научного совета Курганского государственного университета.

В сборнике представлены труды VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики».

Сборник подготовлен кафедрой спортивных дисциплин КГУ.

Ответственность за научную достоверность результатов и представленных материалов несут авторы.

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.

ISBN 978-5-4217-0393-8

© Курганский  
государственный  
университет, 2017  
© Авторы, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1

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

*Струнин И.А.*

СПОРТ В САНКЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ..... 7

*Иванова Е.Н., Романов В.П., Паршина Т.В.*

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ..... 9

*Иванова Е.Н., Романов В.П.*

ПРАКТИКА ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА) КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ..... 12

*Галимуллина Г.М., Парамонов С.М., Герасимов Н.П.*

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАТИВНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ..... 14

*Егорова Н.Л., Егорова Н.В.*

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СТРИТБОЛА КАК «МЛАДШЕГО БРАТА» БАСКЕТБОЛА ..... 16

*Штода Е.Г., Рыбин Н.А., Осипов Ю.О.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА ..... 18

*Дерюшева А.А., Бондарь М.М., Жаркумбаева С.А., Таишыков Е.Л.*

ИСТОРИЧЕСКИЕ СТУПЕНИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО..... 20

*Гридасова Е.Я.*

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ  
У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ ..... 23

*Солодова А.А., Мирзоев О.М.*

МОНИТОРИНГ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ И РАС  
У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ..... 25

*Заколотная Е.Е.*

АНАЛИЗ МОРАЛЬНЫХ ДИЛЕММ КАК МЕТОД ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТА-  
СПОРТСМЕНА ПРИНЯТИЮ ВЕРНОГО РЕШЕНИЯ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ .....27

*Минанхузина Г.И., Муратов Д.Ш., Герасимов Н.П.*

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ  
СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ..... 29

*Осин Н.С., Мингазов Р.Д., Герасимов Н.П.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И УМСТВЕННОЙ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ..... 32

<i>Прокопьева М.Ю., Мухамадуллина А.Ф.</i>	
КАЛОКАГАТИЯ КАК ОСНОВА ОЛИМПИЗМА.....	34
<i>Чермянин А.А., Шершнев Р.Р., Герасимов Н.П.</i>	
ВЛИЯНИЕ ПРИОБРЕТАЕМОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ВЫПУСКНИКОВ .....	36
<i>Федорова Е.А.</i>	
АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕВУШЕК-БАСКЕТБОЛИСТОК 2000 И 2002 ГОДА РОЖДЕНИЯ .....	38

## СЕКЦИЯ 2

### СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

<i>Иванова Е.Н., Паришина Т.В.</i>	
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ .....	40
<i>Никишина И.В.</i>	
ЛЕЧЕБНАЯ ВЕРХОВАЯ ЕЗДА КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (РАС) .....	42
<i>Лобурева М.Е., Тимаков В.А., Кисурина Л.И.</i>	
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ .....	45
<i>Романов В.П.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ДЗЮДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ .....	49
<i>Якимова Е.А.</i>	
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК-ЛЕГКОАТЛЕТОК НА ОСНОВЕ УЧЕТА ФАЗ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА .....	51
<i>Герасимов Н.П.</i>	
СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	57
<i>Герасимов Н.П.</i>	
ОБУЧЕНИЕ ИМИТАЦИОННЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В КЛАССИЧЕСКИХ ХОДАХ ЛЫЖНОГО СПОРТА.....	60
<i>Хорошева К.А., Беляева В.В.</i>	
АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОВ .....	62
<i>Герасимов Н.П.</i>	
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ .....	66

<i>Егорова Н.В., Егорова Н.Л.</i>	
ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК 12-14 ЛЕТ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ .....	68
<i>Штода Е.Г.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ .....	71
<i>Гневашева С.В., Леванде М.А.</i>	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ПОЛА.....	73
<i>Петрова О.В., Демешкина М.А.</i>	
НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ: ИГРА .....	74
<i>Виноградова С.А.</i>	
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФГОС ООО.....	76
<i>Елаева Е.Е., Кирдяшкин О.А.</i>	
АДАПТАЦИЯ СИСТЕМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА .....	79
<i>Лопачев В.К.</i>	
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ЧЕТКОЙ ЛОГИКИ И ИНТУИЦИИ .....	84
<i>Юминова М.Н.</i>	
ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН .....	86
<i>Елаева Е.Е., Пащикова М.Н.</i>	
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ .....	88
<i>Корюкин Д.А., Криволапов М.А.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ .....	92
<i>Шиндина И.В.</i>	
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ В РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ.....	93
<i>Шиндина И.В., Канайкин С.М.</i>	
АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СИЛЬНЕЙШИХ СКОРОХОДОВ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В БОЛЬШОМ ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ .....	96
<i>Шиндина И.В., Феоктистова М.В.</i>	
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ(НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ) .....	99
<i>Хаменя С.В., Колесникова Е.А., Михайлова Т.О.</i>	
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ Г. КУРГАНА.....	101
<i>Чугунова Л.И.</i>	
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	103

*Бубенцов Ю.М.*

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ  
ЕДИНОБОРСТВ ..... 105

*Белых М.О.*

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ  
К СДАЧЕ НОРМ ВСФК «ГТО» ..... 108

### СЕКЦИЯ 3

#### АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

*Шиндина И.В.*

РОЛЬ ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ..... 110

*Малозёмов О.Ю., Синдимирова М.В., Прохорова О.И., Белькова А.В.*

ПРОБЛЕМЫ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА В АСПЕКТЕ КОМПЛЕКСА ГТО ..... 112

*Савиных В.Л., Васильева Л.И.*

ПРОПЕДЕВТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ СИСТЕМЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ..... 114

*Савиных Б.А.*

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ  
НА 400 МЕТРОВ НА ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ..... 116

**СПИСОК АВТОРОВ** ..... 120

# СЕКЦИЯ 1 ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## СПОРТ В САНКЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

*И.А. Струнин*

*Курганский государственный университет*

По мнению Н.А. Бернштейна, в природе не существует явления, суть которого можно понять, не вникая в то, как оно возникло. Каждое явление окружающего мира имеет свою биографию, не ознакомившись с которой, невозможно обсуждать это явление [1, с.59]. Возникновение спорта не является исключением в этом отношении.

Наскальные рисунки, первые грубые скульптуры древнего человека, изящные творения эллинических ваятелей донесли до нас через столетия извечную мечту человека о красивом и сильном теле [4, с.31].

Пройдя сложную эволюцию, человек от мечтаний, от пассивного обожествления силы и мощи человеческого тела пришел к активному воздействию на его физическую подготовку и совершенствование с помощью регулярных и интенсивных физических упражнений. Одним из инструментов такого воздействия он сделал современный спорт. Но прежде чем общество осознало необходимость направленного влияния на совершенствование человека, потребовались века упорной борьбы самых противоположных точек зрения, обусловленных как уровнем научных знаний, так и особенностями социально-экономических условий.

В отечественной специальной и методической литературе имеет место разнохарактерное изложение материала о спорте, а акцент традиционно смещается на двигательную (физическую, спортивную) сторону человека при недооценке больших потенциальных возможностей спорта как социального явления. Спорт является мощным социальным феноменом, способным формировать и преобразовывать как социальную реальность, так и личность.

Периодизация спортивной подготовки, напряженные спортивные состязания способствуют формированию в структуре волевой подготовленности таких качеств, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность [3, с.25]. С другой стороны, соревновательные ситуации отрицательно сказываются как на конкретной личности, так и на социальных отношениях. Эти ситуации ущербны для сотрудничества, обуславливают разрушение личностных и социальных отношений, формируют неприемлемое разделение людей на по-

бедителей и побежденных, а также такие отрицательные качества личности, как эгоизм, агрессивность, зависть [5, с.118].

По мере ускоренного развития спорта, повышения его социальной значимости, проникновения его в различные сферы жизнедеятельности общества на первый план выходит необходимость целостного осмысления рассматриваемого явления, дальнейшего его развития в условиях социальной трансформации. Изучая спорт в условиях трансформации общества, прежде всего, следует анализировать не отдельные виды спорта в отрыве от совокупности спортивных практик, а пространство всех видов спорта как социальную систему [2, с.258].

Спорт, являясь, по мнению Н. Смелзера [7, с.42], универсальным объектом культуры, требует серьезного теоретического осмысления вопросов социальной природы спорта, взаимосвязи форм и характера спортивной деятельности с образом жизни человека в обществе. Углубление общетеоретических представлений о сути современного спорта необходимо и для решения насущных практических задач, которые сегодня стоят перед спортом. Оценка сути современного спорта, его реального и потенциального места в обществе неизбежно образует существенную часть основания, на котором строится мотивационная структура личности человека. От правильности и конкретности этой оценки во многом зависят те «личностные параметры» будущего юного спортсмена, которые определяют дальнейшие его успехи в спорте.

Интенсивно развиваются процессы интеграции спорта в экономику, культуру, здравоохранение. В то же время в новых экономических условиях происходят значительные изменения в функционировании спорта.

На современном этапе развития страны текущий кризис является совершенно новым явлением. Введение санкций в отношении России (17 марта 2014 г., второй этап – 20 марта, третий – в июле, когда были введены секторальные санкции) повлекло к последствиям во всех сферах жизнедеятельности человека. В общей сложности санкции против России поддержали: Организация экономического сотрудничества и развития, Организация Североатлантического договора, страны «Большой семерки», Европейский союз. Кроме вышеперечисленных организаций, санкции были поддержаны и дополнительно введены отдельными странами, прежде всего США. Позднее присоединились Канада, Швейцария, Япония, Австралия, Новая Зеландия, Норвегия. Экономические санкции нацелены прежде всего на ущемление интересов конкретных лиц и отдельных российских компаний [6, с.5]. Санкции затронули отлаженную связь мировой экономики, заделали отношения в торговой деятельности страны и нанесли ей значительный урон (как подсчитал Минфин РФ, экономика страны потеряла около 40 млрд долл. в год).

Данное явление охватило и абсолютно все сферы спорта, что проявилось в недофинансировании, снижении качества подготовки спортсменов, сокращении соревновательной деятельности и полном запрете в её участии. Уменьшение инвестиций в спорт свидетельствует о последствиях «болезни»,



перенесенной спортом, выраженной в досанкционном периоде в возможности растрачивать финансовые ресурсы в ущерб, направление их на нужды спортивной сферы и отраслей.

Международный олимпийский комитет (МОК) установил санкции в отношении России, прежде всего, в связи с допинговыми скандалами. В выступлении главы независимой комиссии Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) Ричарда Макларена высказываются рекомендации международным федерациям отказаться от проведения своих соревнований на территории России [8].

Несмотря на существующие проблемы и противоречия, выраженные в провалах в управлении спорта и его инвестировании, следует отметить, что именно кризисные процессы приводят к смелым, давно планируемым реформам в спорте, к его конструктивной модернизации. От того, как «встраивается» современный спорт в новые санкционно-экономические условия, зависит его место и значимость для общества и человека в целом.

### **Список литературы**

- 1 Бернштейн Н. А. *О ловкости и ее развитии*. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
- 2 Бурдье П. *Программа для социологии спорта // Начало / пер. с фр. Н. А. Шматко*. – М. : Socio-Logos, 1994. – С. 257-275.
- 3 Валеева Г. В. *Спорт в жизни студента // Проблемы и пути развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи : материалы всерос. научно-методической конференции*. – Тюмень, 2003. – С.25.
- 4 Прокопьева М. Ю. *Калокагатия : соотношение истины, добра и красоты // Вестник Курганского государственного университета. Сер. «Гуманитарные науки»*. Вып. 3(34). – Курган, 2014. – С. 30-32.
- 5 Ласкене С., Чингене В. *Возможности анализа как социального феномена // СОЦИС*. – 2007. – №11. – С. 117-125.
- 6 Мау В., Улюкаев А. *Глобальный кризис и тенденции экономического развития // Вопросы экономики*. –2014. – №11. – С. 5-6.
- 7 Смелзер Н. *Социология / пер. с англ.* – М. : Феникс, 1994. – 688 с.
- 8 URL: <https://riafan.ru/582362-sankcionnaya-ulovka-zayavlenie-mok-gotovit-pochvu-dlya-lisheniya-rossii-prav-na-chm-2018>

## **МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

***Е.Н. Иванова, В.П. Романов, Т.В. Паршина***

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

Переустройство российского общества, коснувшееся и физической культуры и спорта, ставит во главу угла всей проблемы вопрос о формировании и развитии ценностей здорового образа жизни учащейся молодежи. Путь к улучше-

нию здоровья и увеличения долголетия проложен и через физическую культуру.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания.

Физическая культура, и спорт в частности, становится объединяющей силой, национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества [2, с. 14].

В нашей стране развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики. Большим шагом вперед для дальнейшего развития системы физической культуры и спорта, как фактора формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, Правительством России было принято решение о запуске государственной программы «Здоровая Россия», рассчитанной на долгосрочную перспективу.

Рассматривая место физической культуры и спорта в системе ценностей и образе жизни молодого поколения, необходимо учитывать отводимую им социальную роль. Во многом эта роль зависит от культурных ценностей, усвоенных людьми в процессе воспитания.

Рассматривая значение физической культуры и спорта в жизни молодого поколения, следует особо подчеркнуть ее актуальность на сегодняшний день. В настоящее время в научной и популярной литературе, а также в периодической печати приводится тревожная статистика состояния здоровья молодого поколения, отмечается устойчивая тенденция ухудшения его показателей среди детского населения.

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10 % среди контингента детей, поступающих в школу.

Анализ состояния работы школ показал, что в ряде общеобразовательных учреждений режим работы не до конца приведен в соответствие с санитарно-гигиеническими требованиями. Многие школы работают с перегрузкой. Спортивные залы также перегружены. Есть случаи, когда на одном уроке физической культуры занимаются одновременно по два и даже по три класса.

Все это приводит к ежегодному возрастанию числа выпускников, освобожденных по состоянию здоровья от экзаменов. Если в 2000 г. они составляли в 9 классах 12,6% от общего количества выпускников, то в 2006 г. уже 16,9% среди выпускников 11 классов, в 2001 г. – 17%, а в 2006 г. – 18,5%.

Проанализировав сложившееся положение по состоянию здоровья учащихся, сознавая тревожные, нежелательные его последствия, Правительство России разработало программу «Здоровая Россия». Важнейшим толчком в разработке данной программы явились итоги изучения положения дел в сфере здорового образа жизни молодежи страны. В программе отражены основные направления деятельности школ по охране здоровья детей.

Физическая культура – одна из самых древних форм подготовки молодежи к жизни. Средства физической культуры: физические упражнения, игры, гимнастика, спорт и туризм – влияют на формирование здорового образа жизни молодежи.

Однако, как показывают проведенные исследования, физическая культура, спорт, туризм, т. е. арсенал всех средств физической культуры, не стали еще повседневной потребностью молодежи, слабо используются родителями и педагогами в формировании здорового образа жизни детей. Всего лишь 20 % российских школьников занимаются спортом, у остальных же двигательная активность ограничивается только двумя уроками физкультуры в неделю. А это явно недостаточно, т.к. для компенсации естественной биологической потребности в движении суточный объем активных действий должен быть не менее 2-х часов.

Опросы показывают, что многие юноши не хотят заниматься дополнительно в спортивных секциях, кружках. Тревожная картина выяснилась в отношении учащихся к физической культуре. Например, на вопрос: «Как влияет физкультура на здоровье ребенка?», около 20% младших школьников ответили, что влияние это отрицательное.

Наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом с увеличением возраста учащихся. Если учащиеся младших классов своей интерес оценили в 7,8 балла, то школьники старших классов всего лишь в 6,4 балла.

Итак, основной проблемы использования средств физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни школьников является пониженный интерес, а иногда и нежелание родителей привить детям интерес к занятиям физической культурой и спортом, негативное отношение учащихся к активному образу жизни.

Таким образом, современная ситуация характеризуется противоречием между осознанием обществом необходимости поддержания здоровья и работоспособности личности как важной характеристики конкурентоспособности в условиях рыночной экономики и несовершенством образовательной системы (практическим отсутствием адекватных организационно-педагогических условий), способствующей формированию у молодежи ценностей здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

- 1 Сермеев Б. В. *Определение физической подготовленности школьников : учеб. пособие для учителя.* – М. : Педагогика, 1973. – 104 с.
- 2 Чумаков Б. Н. *Валеология : учебник для вузов.* – М. : РПА, 1997. – 24 с.

# **ПРАКТИКА ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА) КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

*Е.Н. Иванова, В.П. Романов*

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

Многочисленными исследованиями доказано, что наличие и уровень учебной практики создают необходимые предпосылки и качество профессиональной подготовки будущих педагогов. Исследователи системы физкультурно-педагогического образования констатируют, что современная ситуация содержательного обеспечения учебной практики в процессе профессиональной подготовки педагога физической культуры характеризуется её неупорядоченностью и неравномерностью распределения учебных ресурсов.

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (летний лагерный сбор – ЛЛС) является составной частью учебного процесса по подготовке студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура», профилю «Спортивная тренировка» в избранном виде спорта.

Учебная практика является обязательным разделом образовательной программы и представляет собой особый вид учебной деятельности, непосредственно ориентированной на формирование компетенций обучающихся в процессе выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Целью учебной практики является формирование у бакалавров первичных профессиональных умений и навыков. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков направлена на обеспечение непрерывности и последовательности овладения бакалаврами профессиональной деятельностью в соответствии с требованиями, предъявляемыми к уровню подготовки выпускника.

Прохождение учебной практики (летний лагерный сбор) является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, прохождения учебно-педагогической и производственной практики, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Содержание деятельности студентов в ходе практики максимально приближено к реалиям профессиональной деятельности специалиста физической культуры в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Оно включает в себя три составные части: обучающую деятельность, организацию воспитательной работы, методическую и исследовательскую деятельность.

***Обучающая деятельность:***

- подготовка и проведение учебно-тренировочного процесса;
- подготовка и проведение зачетного занятия.

***Воспитательная работа:***

- проведение воспитательных мероприятий по аналогии мероприятий летнего спортивно-оздоровительного лагеря;
- проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий (утренняя гимнастика, час двигательной активности, веселые старты, подвижные игры, спортивные эстафеты, физкультминутки и физкультпаузы, прогулки).

***Методическая и исследовательская деятельность:***

- участие студентов в научно-исследовательской деятельности (подготовка научно-исследовательских работ, выступление с сообщением, докладами);
- проведение опытно-экспериментальной работы, накопление эмпирического материала.

Основным направлением деятельности студентов на учебной практике (летний лагерный сбор) является самостоятельная учебно-воспитательная работа студентов в течение рабочего дня по расписанию спортивно-оздоровительного лагеря. Они учатся выполнять функции инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, руководителя кружка, спортивной секции при летних спортивно-оздоровительных лагерях, учатся составлять документы планирования и контроля работы по физическому воспитанию.

Структура учебной практики (летний лагерный сбор) включает в себя три этапа: предварительный, учебно-практический, контрольный.

Учитывая важность и актуальность изучения проблемы организации спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы в летних спортивно-оздоровительных лагерях, учебная практика (летний лагерный сбор) позволяет обеспечить оптимальный уровень подготовки студентов для организации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

Учебная практика в системе высшего физкультурно-педагогического образования – относительно самостоятельная и результирующая часть практической подготовки специалиста, так как она является эффективным средством решения присущих только ей задач начального этапа профессиональной подготовки.

Основными условиями успешной реализации моделей организационного и содержательного обеспечения учебной практики являются: взаимосвязь теоретического и практического на базе ориентировочной основы учебной деятельности; приоритет ориентировочной основы учебной деятельности по отношению к ее исполнительной части, с учетом состава реализуемых средств учебной практики на каждом из ее этапов; межпредметная интеграция в деятельности специальных дисциплин предметного блока на основе согласования содержания и организации элементов учебной практики в пространстве и времени профессионального образования.

### *Список литературы*

- 1 Педагогическая практика студентов высшей педагогической школы (программа и ее научно-методическое и технологическое обеспечение) / под ред. проф. В. А. Глуздова, проф. Л. В. Загрековой, проф. В. В. Николиной. – Н. Новгород : НГПУ, 2008. – 82 с.
- 2 Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры : монография. – Н. Новгород : Китеж, 1998. – 176 с.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ**

*Г.М. Галимуллина, С.М. Парамонов, Н.П. Герасимов*

*Казанский национальный исследовательский технический университет  
им. А.Н. Туполева –КАИ, Набережночелнинский филиал*

Одним из приоритетных направлений процесса информатизации современного общества является информатизация образования [4, с. 73].

Создание и развитие информационного общества предполагает широкое применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в образовании, что определяется рядом факторов:

- внедрение ИКТ в образование существенным образом ускоряет передачу знаний и накопленного социального опыта человечества не только от поколения к поколению, но и от одного человека к другому;
- современные ИКТ, повышая качество обучения и образования, позволяют человеку более успешно адаптироваться к происходящим социальным изменениям;
- активное и эффективное внедрение этих технологий в образование является важным фактором обновления системы образования в соответствии с требованиями современного общества.

Как отмечают Е.И. Виштынецкий и А.О. Кривошеев, использование применяемых в сфере образования ИКТ должно ставить своей целью реализацию следующих задач, таких как:

- поддержка и развитие системности мышления обучаемого;
- поддержка всех видов познавательной деятельности обучающегося в приобретении знаний, развитии и закреплении навыков и умений;
- реализация принципа индивидуализации учебного процесса при сохранении его целостности.

Развитие общества в мире и в России, в частности, требует научного подхода к занятиям физической культурой, диктует необходимость использовать новые информационно-коммуникативные технологии во всех сферах жизни, в том числе и в физическом воспитании, т.к. основой развития любого процесса является информация.

Очень важно найти применение компьютерным технологиям в процессе физического воспитания студентов как средству методической поддержки учебного процесса. На первый взгляд, компьютер и урок физической культуры кажутся несовместимыми. Ведь физкультура – это прежде всего движение. Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип один: задача преподавателя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями и умениями [7, с. 126]. В этих целях создаются и широко применяются учебные курсы по физической культуре в электронных образовательных ресурсах (система Blackboard и т.п.) для разных направлений подготовки в вузе. Это дает возможность студентам:

- получать и использовать полноценную информацию по всем аспектам преподаваемой дисциплины;
- получать методические рекомендации и указания;
- просматривая видеоуроки по отдельным темам занятий и видам спорта, проводить самостоятельную работу по освоению техники исполнения движений;
- повышать свои знания по теории и методике физической культуры и спорта;
- оперативно осуществлять контроль своей физической подготовленности в соответствии с предъявляемыми требованиями;
- теоретически и методически подготовиться к предстоящим учебным и учебно-тренировочным занятиям;
- осуществлять контроль своей успеваемости по освоению учебной дисциплины.

Предмет «Физическая культура» включает большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение ИКТ позволяет эффективно решать эту проблему.

Электронная презентация может содержать большой теоретический материал, который тем не менее легко усваивается из-за неординарной формы ее подачи. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить ее в памяти. Другой формой использования ИКТ явилось применение тестирующих программ.

Очень важно значение ИКТ при освоении основы техники двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, техника приема и передачи мяча в волейболе, техника бега в лёгкой атлетике, техника исполнения лыжных ходов и т.д.).

Компьютерная поддержка позволяет вывести современные занятия по физической культуре на качественно новый уровень, повысить статус преподавателя, использовать различные виды деятельности на занятии, эффективно организовывать контроль и учет знаний студентов. Таким образом, использование средств ИКТ на занятиях по физической культуре очень актуально.

### **Список литературы**

- 1 Дорофеев В. Д., Шмелева А. Н., Шестопал Н. Ю. *Менеджмент : учеб. пособие.* – М. : ИНФРА-М, 2008.
- 2 Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф. *Основы менеджмента / пер. с англ.* – М. : Вильямс, 2007.

# ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СТРИТБОЛА КАК «МЛАДШЕГО БРАТА» БАСКЕТБОЛА

*Н.Л. Егорова, Н.В. Егорова*

*Курганский государственный университет*

Одним из популярных и молодых видов спорта современности в мире и в нашей стране является стритбол. Стритбол (в пер. с англ. streetball – «уличный баскетбол») – вид спорта предельно демократичный, не требующий особых условий для занятий. Все, что нужно для игры – асфальтированное покрытие, баскетбольное кольцо, мяч и пара верных друзей.

До 50-х годов XX века уличная игра, которую принято считать американской, была лишь забавой или элементами тренировочного процесса для игроков традиционного баскетбола и особой популярностью у мастеров мяча не пользовалась. Увлечение темнокожих парней из бедных кварталов баскетболом и огромное желание попасть в НБА, дало толчок к совершенствованию индивидуального мастерства, а улица стала тренировочной базой для начинающих спортсменов. Конкуренция на площадках становилась упорнее, мастерство владения мячом оттачивалось до совершенства.

В 1956 году Голькомб Ракер поклонник баскетбола, основал Ракер-парк – площадку для уличного баскетбола, где стали проводиться ежегодные баскетбольные турниры, вроде **ЕВС** или **Rucker League**, прославившие уличных баскетболистов, нередко обыгрывающих звёзд из НБА.

Дворовая игра (3 на 3 в одну корзину) благодаря компании Adidas получила свое второе рождение. Спортивная компания поставила перед собой задачу положить начало крупнейшим турнирам по баскетболу на улице в Европе. Adidas впервые представил миру стритбол в 1991 году в Париже, а затем за четыре месяца были покорены Мадрид, Берлин, Стокгольм, Цюрих и Вена. Уже через год в соревнованиях участвовали 30 стран мира и более 20000 команд. Начиная с 1994 года, Adidas стал проводить европейские финалы, где встречаются команды – победительницы турниров в своих странах.

Уличный спорт стихийно объединил молодых людей по всему миру, предлагая им динамичный, уникальный и привлекательный образ жизни. Являясь «младшим братом» большого баскетбола, он приобрел свою популярность и в России в 90-е годы, когда в крупных городах прошла серия турниров под эгидой крупных брэндов спортивной одежды (adidas streetball challenge, reebok 3x3). Турниры проходили в формате «трое против троих на одно кольцо», и именно так играют в нашей стране.

С турниров *Adidas Streetball Challenge* начиналась история асфальтовых площадок в России. Места проведения турниров были самыми престижными: в Москве – это площадь Революции. В качестве гостей турнира кампания Adidas привозила звёзд из НБА, в 1998 – это был юный Коби Брайант. Закончилось мероприятие незабываемым молодёжным концертом.



Стритбол приносит в каждый город, где он проходит, атмосферу невероятного баскетбольного праздника, но, к сожалению, только на один уик-энд.

К 2002 году в молодёжной среде сформировались предпосылки для того, чтобы уличный баскетбол превратился из дворовой забавы в официальные соревнования для молодёжи. Это использовала компания Reebok, которая провела пробный турнир с участием команд из Москвы, Санкт-Петербурга, Перми, Краснодара и Ростова-на-Дону и решила сделать ставку на строительство центров уличного баскетбола. Площадки, построенные за время существования проекта: «Рижка» в Москве, «Плеханка» в Перми и «Вышка» в Краснодаре – можно называть российскими аналогами Ракер-парка. Они стали настоящим «домом» для тысяч поклонников «лучшей игры с мячом».

Идея объединить фанатов уличного баскетбола в разных городах в единую турнирную сетку привела к разработке общероссийской системы чемпионатов.

Впоследствии основы, заложенные Reebok, нашли отражение в концепции чемпионата России: четыре тура, три отборочных турнира, общероссийский финал в Москве. С 2003 года стали проводиться регулярные чемпионаты России по стритболу.

Не обошел уличный баскетбол и Курганскую область. Первые показательные соревнования по стритболу прошли на Дне города в 2002 году на центральной площади им. В.И. Ленина. За памятником вождю пролетариата напротив здания администрации города были сооружены две площадки для игры в стритбол с переносными кольцами. Большой интерес заявленный турнир вызвал и у участников, и у зрителей. Все с нетерпением ждали праздник, чтобы сразиться в стритбольных баталиях.

В 2010 году турнир приобрел свое название – «Оранжевый мяч» – и собрал под свои знамена 80 команд и 300 участников, среди которых был и лично начальник управления по физической культуре, спорту и туризму Курганской области Александр Васильев, игравший за команду «Квартет». Приняли участие не только курганские команды, но и команды из Кетово, Варгашей, Каргаполя, Шумихи и Мишкино. К тому же, они не ограничились простым участием. Некоторые из этих команд составили достойную конкуренцию курганцам, а иные и вовсе оказались на пьедестале почета в своих возрастных группах: 1993 года рождения и младше, 1991-1992 г.р. и среди взрослых. Соревновались как мужчины, так и женщины. Первые играли в городском саду, вторые – на площадке около педагогического колледжа. В состав каждой команды входили по четыре человека – 3 основных игрока и один запасной. С каждым годом количество участвующих команд в турнире только увеличивается, возрастает мастерство команд, расширяется география участия в любимых соревнованиях.

С 2013 года мужская и женская команды Курганского государственного университета принимают участие в соревнованиях по стритболу, входящие в программу Всероссийского фестиваля студенческого спорта. В 2016 году в г. Перми на VIII фестивале девушки (Егорова Надежда, Федорова Екатерина,

Пайвина Александра и Донец Маргарита) заняли четвертое место из 20 команд, уступив командам Ростовской (ДГТУ), Свердловской (УрФУ) и Челябинской области (МГТУ) в очень сложных и драматических поединках.

Являясь зрелищным и захватывающим видом спорта, стритбол завоевывает лидирующие позиции в студенческой среде (соревнования среди первокурсников, «Оранжевый актив», Универсиада среди студентов Курганской области, «Оранжевый мяч», АСБ «3х3» и другие).

Сегодня уличный баскетбол – это не просто вид спорта. Это особая субкультура со своей спецификой, сленгом, правилами, модой и стилем. Баскетбольная площадка утратила свою исключительно спортивную сущность и стала местом молодёжной тусовки.

Большинство приходит сюда не столько за медалями, сколько за признанием. Ведь уличный баскетбол даёт шанс каждому. Кто-то потом решит заняться баскетболом всерьёз и уйдет с улицы в команду мастеров или студенческую лигу, кто-то останется и станет частью истории асфальтовой площадки.

В игре закаляется характер: синяки, ссадины и шишки на улице случаются чаще, чем в спортивном зале. Но тех, кто пришёл на площадку, это не останавливает, и они продолжают прыгать, бросать, финтить и бороться за победу.

Все эти моменты формируют в пределах уличной площадки особую атмосферу. Музыка, общение, стук баскетбольного мяча, радость победы и горечь поражения – на таком фоне день за днём растёт поколение людей, для которых уличный баскетбол стал образом жизни.

### **Список литературы**

1 Зимин А. А. *Уличный баскетбол*. – М. : Спорт, 2004. – 384 с.

2 Куинджи А. *Стритбол*. – М. : Новый стиль, 2006. – 475 с.

3 URL: <http://www.streetbasket.ru/index.html>

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА**

*Е.Г. Штода, Н.А. Рыбин, Ю.О. Осипов*  
*Курганский государственный университет*

Оздоровление населения, подготовка к труду и службе в армии, профилактика вредных привычек – требование сегодняшнего дня. Область физической культуры и спорта испытывает большую трудность, постоянную потребность в квалифицированных физкультурных кадрах для реализации программ здорового образа жизни и подготовки спортивных резервов.

Закреплению интереса к выбранной профессии и самостоятельному творческому выполнению основных профессиональных функций специалиста по физической культуре и спорту служат курсы профессионально-педагогическо-

го мастерства (ППМ), физкультурно-спортивного совершенствования (ФСС), технологии спортивной тренировки (ТСТ). Данные курсы включены в учебный план факультета психологии, дефектологии и физической культуры на модели одной из спортивно-педагогических дисциплин (в частности, легкой атлетики) и призваны усилить профессиональную подготовку, а также повысить уровень спортивной подготовленности студентов 1-4 курсов по одному из видов спорта. Легкая атлетика, как вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения, имеет большое значение для массового приобщения детей и взрослых к здоровому образу жизни. Использование физических нагрузок, направленных на развитие выносливости и силы, имеет первостепенное значение для укрепления здоровья по сравнению с другими упражнениями на развитие быстроты, гибкости, ловкости, координации и т.д., так необходимых для профессиональной и бытовой деятельности человека [1, с.6; 2, с.102].

В рамках программы курсов студенты овладевают всеми разновидностями ходьбы как первого средства развития выносливости. Доступный вид физических упражнений, не требующий спортивных баз, инвентаря – медленный бег в лесу, на местности, в парке, фартлек. В процессе изучения курсов (ППМ, ФСС, ТСТ) студенты овладевают более глубоко знаниями, умениями и навыками для проведения внеклассной (спортивные секции, соревнования) и внешкольной (тренировочные занятия в спортивных школах, по месту жительства, соревнования) работы. В процессе обучения студенты должны повысить спортивную подготовку, сдать нормативы комплекса ГТО, участвовать, уметь проводить и судить массовые соревнования по легкой атлетике («День бегуна», «Первенство университета по кроссу и эстафетному бегу», «День здоровья»), максимально используя природные факторы, организовывая занятия на открытом воздухе.

Физическое совершенство является фундаментом активной и социально-значимой деятельности будущих специалистов в области спортивной тренировки и ЗОЖ. Для того, чтобы у человека возникла устойчивая потребность в соблюдении норм ЗОЖ, следует приложить большие усилия, направленные на поддержание в порядке собственного организма.

Проведение учебно-тренировочных занятий с элементами соревнований считаем наиболее перспективной формой в изучении курса ТСТ как основы обучения студентов терминологии, рабочих жестов, звуковых и зрительных сигналов и коммуникативной деятельности. Участие в соревнованиях, спортивные достижения способствуют формированию профессионального мышления студентов, что находит отражение в построении образа профессиональной деятельности и сокращает адаптацию к реальным условиям самостоятельной практики.

Проводимая на факультете работа по формированию профессиональной направленности личности студента через спортивную подготовку создает благоприятные условия для становления специалиста в выбранной области.

### *Список литературы*

1 Травин Ю. Г., Рудыма С. А. Выносливость, методы ее развития и контроля. – М., 1991. – 35 с.

2 Штода Е. Г. Некоторые вопросы подготовки специалистов по основам здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : матер. все-рос. научно-практ. конф. – Барнаул, 1997. – С. 101-104.

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ СТУПЕНИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

*А.А. Дерюшева, М.М. Бондарь, С.А.Жаркумбаева, Е.Л. Таишлыков,*

*Государственное бюджетное учреждение среднего профессионального образования «Курганский базовый медицинский колледж»*

**Цель:** анализ структуры и динамики развития спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», анализ готовности студентов к сдаче контрольных испытаний «ВФСК ГТО».

**Задачи:**

- проследить историю развития комплекса «Будь готов к труду и обороне»;
- определить основные этапы становления;
- ознакомиться с программными требованиями нового спортивного комплекса ГТО.

**Методы исследования:** изучение литературных данных, исторический, сравнительный анализ, обработка материалов методом математической статистики (среднеарифметический показатель).

**Объект исследования:** нормативные требования ГТО для возрастной категории 18-24 лет.

**База исследования:** Государственное бюджетное учреждение среднего профессионального образования «Курганский базовый медицинский колледж».

**Предмет исследования:** исторические аспекты норм ГТО в СССР и новые аспекты норм ГТО в Российской Федерации

ГТО – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа «Готов к труду и обороне» поддерживалась и финансировалась государством, была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала программа ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников [3, с.15].

**При сдаче норм ГТО существовало несколько ступеней:** для учащихся школ, студентов, а также для более взрослого поколения. Ступени комплекса ГТО состояли из нормативов, определяющих развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), а также уровня

**овладения основными прикладными навыками – плавания, стрельбы, бега, прыжков в длину и в высоту, метания мяча, лыжных гонок, подтягивания на перекладине, велокросса, туристского похода, тактических походов, преодоления полосы препятствий (забор с колючей проволокой), метания гранат [5, с.18].**

Президент Российской Федерации издал Указ от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», постановляющий о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы:

**I - V ступень** – для учащихся школ;

**VI - ступень** – студенты;

**VII - IX ступень** – рабочий класс;

**X - XI ступень** – люди старшего поколения.

**ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В XXI ВЕКЕ?** Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века [6, с.3].

Мы решили исследовать спортивные показатели комплекса «ГТО» и ответить на вопрос, насколько наши студенты специальности «Лечебное дело» готовы к выполнению контрольных испытаний спортивного комплекса ГТО. В исследовании приняли участие 81 девушка и 10 юношей возрастной группы 18-24 лет, мы вывели средние арифметические показатели студентов при сдаче различных испытаний, входящих в зачет Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В беге на дистанции 100 метров среди девушек студентки 1 курса вошли в нормативный результат бронзового значка с результатом 17,2 сек. Результаты девушек 2, 3, 4 курса не вошли в контрольные нормативы значка. Средний показатель девушек-студенток специальности «Лечебное дело» в беге на дистанции 100 метров составил 17,8 сек.

Средний показатель девушек в прыжках в длину с места составил 156 см, что на 14 см ниже норматива бронзового значка. Также не вошёл в контрольные нормативы результат девушек в беге на дистанции 2 км (показатель составил 13 мин 4 сек).

Средний показатель девушек наклона вперед из исходного положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (упражнение на гибкость) составляет 12 см, что входит в результат серебряного значка ГТО.

В беге на дистанции 100 метров среди юношей средний результат составляет 14.2 секунды, что входит в результат серебряного значка. Средний показатель прыжка в длину с места у юношей составил 225 см, что также входит в результат серебряного значка [6, с.8].

Слабым звеном у юношей является результат в беге на 3 км, он составляет 14 мин 28 сек, этот результат у юношей не вошел в контрольные нормативы значка ГТО. На основании даже этих показателей развития физических качеств среди девушек и юношей можно сделать вывод, что непросто сдать все контрольные нормативы спортивного комплекса ГТО даже на бронзовый значок, а чтобы получить золотой, надо постараться!

Вывод: занятия физической культурой 1 раз в неделю недостаточно для сдачи норм ГТО, даже на бронзовый знак [7, с.15].

Мы увидели, что на золотой, серебряный и бронзовый значки сдают нормативы те студенты, которые дополнительно и систематически занимались и продолжают заниматься в спортивных секциях, а также ведут активный и здоровый образ жизни. На сегодняшний день в городе Кургане открыт Центр тестирования норм ГТО по адресу Небезина, 7, часы работы: с понедельника по пятницу с 9 до 17 часов. Всем тем, кого заинтересовала наша информация, всем желающим попробовать свои силы в сдаче контрольных испытаний спортивного комплекса «ГТО» – успехов, побед и достижений! [8, с.15]

### **Список литературы**

- 1 Голощапов Б. Р. *История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* – М. : Академия, 2004. – 312 с.
- 2 Ефремова Н. Г., Цуркан А., Скоморохова И. О. *Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый.* – 2014. – №21. – С. 725-726.
- 3 Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». URL: <http://docs.cntd.ru/document/420200820>
- 4 Безносиков Е. Я., Ганопольский В. И., Булатов В. Г. *Ориентирование на местности // Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для инситутов и техникумов физ. культуры.* – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 238 с.
- 5 Порубайко Л. Н., Бюттнер К. Ф., Миронов С. В. и др. *Медицинское сопровождение комплекса ГТО в вузах // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.* – 2016. – № 4. – С. 254-256.
- 6 Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». URL: <http://base.garant.ru/70675222/>
- 7 Столбов В. В., Финогенова Л. А, Мельникова Н. Ю. *История физической культуры и спорта : учебник для студ. вузов.* – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.
- 8 Шатков А. П. [и др.] *ГТО в системе физического воспитания студентов // Студенческая наука XXI века : материалы XI междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 1 нояб. 2016 г.) / редкол. : О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 80-83.*

# РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Е.Я. Гридасова*

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

Совершенствование произвольного расслабления должно быть одной из важнейших задач спортивной тренировки, и формирование этого навыка необходимо начинать в подростковом возрасте [1,5,6,7].

Несмотря на очевидность важности данной проблемы, в практике тренировочного процесса легкоатлетов не уделяется достаточного внимания упражнениям способствующим выработке навыка произвольного расслабления.

Задача нашего исследования: изучить методы и средства формирования и совершенствования навыка произвольного расслабления мышц.

В процессе исследования использовался метод анализа специальной литературы.

Анализ учебной, научно-методической литературы и официальных электронных источников информации позволили нам выделить и сгруппировать рекомендуемые средства для решения исследуемой проблемы.

**Дыхательные упражнения.** Дыхательные мышцы тренированного организма больше находятся в состоянии расслабления и потребления меньшего количества энергии, чем у нетренированного. У тренированных людей деятельность дыхательной системы увеличивается за счет увеличения глубины дыхания, а у нетренированных – за счет увеличения частоты дыхания, что приводит к быстрому утомлению и работе мышц с большим напряжением [9]. Есть сторонники данного высказывания, одним из них является Леонардо Орр (в 70-х годах разработал дыхательную практику, которую назвал «Ребефинг») [10].

**Аутогенные упражнения.** Любой цели можно достичь, «двигаясь к ней осмысленно и осознанно». Поэтому, по мнению Р.А. Голубева, мышечная релаксация может быть достигнута на основе образного представления.

Было доказано, что сосредоточение внимания на определенных мыслях и образах ослабляет и помогает добиваться состояния расслабленной бодрости (используя этот метод на соревнованиях, спортсмены, борясь со стрессом, стараются расслабиться, сосредоточив свое внимание на создании мысленных образов) [1,2].

**Стретчинг.** Многие специалисты [5,6] предлагают использовать такую методику, как стретчинг (от англ. растягивание), способствующую расслаблению за счет произвольного сокращения и расслабления мышц, подверженных растягиванию, а так же мышц - антагонистов.

Этот метод можно разделить на различные приемы: маховые элементы; статическое растягивание; растягивание, основанное на спинальных рефлекс-

сах; упражнения в режиме «напряжение-расслабление». Последний режим является наиболее интересным для нас и нашего исследования.

**Упражнения на мышечное напряжение – расслабление.** Для формирования умения расслабляться можно использовать приемы, сочетающие в себе расслабление одних групп мышц, одновременно с напряжением других для того, чтобы прочувствовать моменты напряжения и расслабления [8,10].

**Йога.** Т.В. Роба [8] отмечала важность использования йоги в тренировочном процессе спортсменов, так как она способствует повышению показателей гибкости, служит профилактикой травм и учит полноценно расслабляться.

**Технология антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ».** Технология антистрессовой [3] саморегуляции у спортсменов позволяет привести к ослаблению нервного напряжения и выход на особое управляемое состояние за счет комплексного выполнения ключевых идеорефлекторных приемов: «расхождение» рук; «схождение» рук; «левитация» рук; «полет»; «покачивание»; «движение головой».

Благодаря этому комплексу повышается согласованность работы психических и физиологических процессов в организме, а также психофизиологическая устойчивость.

**Выводы.**

Анализ литературных источников показал, что специалисты отмечают важность проблемы наличия чрезмерного мышечного напряжения у спортсменов, которое приводит к травмам и к ухудшению спортивных результатов.

Необходимо включать в тренировочный процесс комплексы упражнений, способствующие снижению мышечного напряжения и совершенствованию навыка произвольного расслабления мышц, особенно на начальных этапах адаптации.

Такие комплексы упражнений могут состоять из упражнений следующей направленности: дыхательные упражнения, аутогенные упражнения, стретчинг, йога, упражнения на мышечное напряжение-расслабление.

### **Список литературы**

- 1 *Справляемся со стрессом: с утра до вечера.* – М. : Терра - Книжный клуб, 1998. – 143 с.
- 2 Александров А. А. *Аутотренинг : справочник.* – СПб. : Питер. 2007. – 98 с.
- 3 Алиев Х. М., Михайлов Н. Г. *Технология антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ» // Спортивный психолог.* – 2009. – № 3 (18). – С. 51-54.
- 4 Жулидов М. *Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью* – М. : Астрель, 2012. – 220 с.
- 5 Иванова О.А., Поддубная Ж.В. *Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц.* М.: Национальная школа аэробики, 1992. – 33 с.
- 6 Калашиникова Д. Г. *Теория и методика фитнес - тренировки : учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашиникова, В.И. Тхоревского.* М. : Фронтера, 2003. – 179 с.
- 7 Максименко А. М. *Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений.* – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.



8 Руба Т. В. Йога для спортсменов : совершенствование тела // Спортивная медицина сегодня : профессиональный журнал для тренеров и врачей. 2006. – № 10. – С. 25-27.  
9 URL: <http://portal144.rx22.ru/viewtopic.php?f=57&t=500>  
10 URL: <http://rebirthing.ru/leonard-orr-creator-rebirthing/>

## **МОНИТОРИНГ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ И РАС У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ**

*А.А. Солодова, О.М. Мирзоев*

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

*Московский государственный институт культуры, г. Москва*

Многолетняя целенаправленная подготовка десятиборцев высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется рядом факторов. С традиционной точки зрения, достижение наивысших спортивных результатов возможно при грамотном соотношении физической, технической, тактической, психической и др. сторон подготовки атлета. Важность вышеизложенных аспектов неоспоримо высока. В то же время на данные о возрастных особенностях достижений легкоатлетами высоких спортивных результатов стоит также обращать внимание.

Доминирование темнокожих спортсменов в лёгкой атлетике на первый взгляд свидетельствует об их высоких потенциальных возможностях. Однако данное направление может быть актуально не для всех видов «королевы спорта».

Цель исследования – изучить возраст (количество полных лет) и определить расовую принадлежность легкоатлетов, достигших высоких спортивных результатов на Олимпийских играх в легкоатлетическом десятиборье.

Стоит отметить, что легкоатлетическое десятиборье было включено в программу Олимпийских игр в 1904 г. (называлось «многоборье»), а затем с 1912 г. вновь возобновились соревнования у мужчин. За основу были взяты данные легкоатлетов, занявших с 1 по 8 место (условно названные нами финалистами).

После определения полных лет на день проведения соревнований по десятиборью спортсмены были подразделены на четыре возрастные группы: 1 – 19 лет и младше, 2 – 20-24 лет, 3 – 25-29 лет и 4 – 30 лет и старше.

Анализ результатов, представленных в таблице 1, позволил определить, что наибольшее количество десятиборцев, кому удалось войти в восемь лучших, – это легкоатлеты из третьей возрастной группы – 95 или 47,73%. Несколько от них отстали десятиборцы чуть помоложе – 83 человека или 41,70% от всех обследованных легкоатлетов. Двум группам существенно уступили представители 4 (9,04%) и 1 – всего 1,50%. Отсюда следует, что в десятиборье большого успеха достигают атлеты, чей возрастной диапазон варьируется от 20 до 29 лет включительно. При этом особого преимущества среди победите-

лей соревнований между 2 и 3 группами не наблюдается. На этом фоне среди призёров (обладатели серебряной и бронзовой медалей) преимущество остаётся за второй возрастной группой. Самая молодая группа представлена тремя многоборцами. А единственным чемпионом Игр среди них стал 17-летний Боб Мэтиас (США) в 1948 г. в Лондоне (7139 очков).

**Таблица 1 – Количество легкоатлетов, вошедших в различные возрастные группы на Олимпийских играх в десятиборье**

Спортсмены	Наименование групп и возрастные границы			
	первая 19 лет и младше	вторая 20-24 лет	третья 25-29 лет	четвертая 30 лет и старше
Победители <sup>1</sup>	1	11	10	4
Призёры	1	28	19	2
4-8 место	1	44	66	12
Финалисты <sup>2</sup> ( $\Sigma$ )	3	83	95	18

**Примечание к таблице 1.** <sup>1</sup>В 1912 г. двум участникам были вручены золотые медали. <sup>2</sup>В 1904 г. соревнования завершили 6 многоборцев.

Дискуссии о преобладающей силе темнокожих перед светлокожими легкоатлетами ведутся давно, а начались они еще в 60-х годах прошлого столетия. К примеру, в спринтерском и барьерном беге превосходство спортсменов с тёмной кожей, как показали исследования, очевидно [1].

Информация, изложенная в таблице 2, свидетельствует о том, что результативность на Олимпийских играх современности спортсменов со светлой кожей, выступающих в десятиборье, достаточно высока.

**Таблица 2 – Количество легкоатлетов различных рас, занявших с 1 по 8 место на Олимпийских играх в десятиборье**

Спортсмены	Расы		
	негроидная	европеоидная	монголоидная
Победители <sup>1</sup>	8	18	--
Призёры	6	43	1
4-8 места	4	115	4
Финалисты ( $\Sigma$ ) <sup>2</sup>	18	176	5

**Примечание к таблице 2.** <sup>1</sup>В 1912 г. двум участникам были вручены золотые медали. <sup>2</sup>В 1904 г. соревнования завершили 6 многоборцев.

Анализ результатов позволил нам определить, что наибольшее количество десятиборцев, вошедших в восьмёрку, составили легкоатлеты европеоидной расы – 88,44%. На долю спортсменов, представляющих негроидную расу, пришлось всего 9,05%. Наименьшее количество раз в восьмёрку лучших входили атлеты монголоидной расы – 2,51%. На этом фоне стоит отметить, что обладате-

лем лучшего результата в мире (9045 очков) является темнокожий легкоатлет – Э. Итон (A. Eaton, США), а за последние несколько Олимпиад количество десятиборцев с тёмной кожей, входящих в восьмёрку сильнейших, постепенно стало возрастать. Многоборцы европеоидной расы достаточно успешно выступают. Им чаще всех удавалось стать победителями соревнований (69,23%) и занимать вторые-третьи места на пьедестале (86,00%).

Таким образом, данные о возрастных характеристиках сильнейших десятиборцев (по итогам Олимпийских Игр) могут быть использованы при планировании многолетней подготовки спортсменов. Необходимо учитывать, что повышение объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок уместно лишь при достижении спортсменами определенного возраста и уровня подготовленности. В отличие от соревнований по некоторым видам лёгкой атлетики, спортсмены европеоидной расы доминируют на соревнованиях по десятиборью.

При комплектовании контингента перспективных легкоатлетов, в первую очередь, следует ориентироваться на тех, чей возраст ко времени проведения крупнейших соревнований не будет выходить за рамки оптимального.

#### **Список литературы**

1 Мирзоев О. М. Соревновательная деятельность в лёгкой атлетике : тенденции развития бега на короткие дистанции и барьерного бега (по итогам чемпионатов мира) : монография. – Воронеж : Изд-во ИПЦ «Научная книга», 2016. – 264 с.

2 Home of World Athletic. International Association of Athletic Federations [Электронный ресурс] // URL : <http://www.iaaf.org>.

## **АНАЛИЗ МОРАЛЬНЫХ ДИЛЕММ КАК МЕТОД ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА ПРИНЯТИЮ ВЕРНОГО РЕШЕНИЯ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ**

*Е.Е. Заколюдная*

*Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск*

Нравственное воспитание в педагогике определяется как одна из важных сторон процесса становления личности, освоения индивидом моральных ценностей, способность ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. Слово без дел подобно рисунку воды на стене, возле которой можно умереть от жажды. Химическая формула воды может удовлетворить жажду ума, но она не в силах утолить жажду, для которой нужна сама вода [2].

Подготовка педагога в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной, как никогда раньше требует развития нравственных качеств личности. Этот процесс сложный и длительный, но фундамент должен быть заложен в учреждениях образования, в первую очередь в процессе изучения педагогиче-

ских дисциплин.

Нравственность всегда проявляется в результате морального выбора: помочь человеку в сложной ситуации или нет, отдать последний кусок хлеба голодному или отнять последний кусок у голодного и т. д.. Именно в таких ситуациях у конкретного человека проявляется устойчивость сформированных нравственных убеждений. В спортивной деятельности чаще, чем в какой-либо другой, спортсмену приходится делать выбор: принять допинг или предпочесть честную борьбу, проиграть в договорном матче по требованию тренера или честно бороться за победу. К сожалению, к принятию нравственного выбора в сложных ситуациях спортсмен не всегда готов [3].

Выявление проблем в духовно-нравственной сфере личности студента-спортсмена и поиск верного пути их решения осуществлялось с помощью анализа моральных дилемм. На учебных занятиях по педагогике студентам предлагались моральные дилеммы, стимулирующие и побуждающие их принять активное участие в обсуждении, подойти к выбору определенного решения осознанно. Учитывался жизненный опыт студентов и значимость материала дилемм для них. Темы предлагались реальные или вымышленные, взятые из личного опыта студентов или из литературных произведений.

Дилемма (от гр. *di* – дважды и *lemma* – посылка) – двойное предположение; мучительное положение, в котором находится тот, кто обязан сделать выбор между двумя одинаково неприятными ситуациями. Такую ситуацию часто называют «попасть в переплет».

Примером, как тяжело сделать выбор в некоторых ситуациях, может служить дилемма Гайнца (О. С. Гребенюк): «В одной из европейских стран женщина умирала от рака. Существовало единственное средство, которое, по мнению врачей, могло ее спасти. Это был препарат радия, незадолго до происходившего открыт аптекарем, живущим в том же городе. Приготовление лекарства стоило достаточно дорого самому аптекарю, но он просил за него в десять раз больше реальной стоимости. Муж больной женщины, Гайнец, обошел всех своих знакомых, занимая у них деньги, но это составило лишь половину требуемой суммы. Он просил продать лекарство дешевле или отсрочить выплату денег, но аптекарь ответил отказом. Гайнец, отчаявшись, взломал замок и влез в аптеку для того, чтобы достать лекарство для своей жены» [1].

Для обсуждения были предложены ряд вопросов, из которых наибольший интерес для нас представляли следующие: 1 Как бы Вы поступили в подобной ситуации? 2 Воровство – это акт противозаконный. Является ли он одновременно безнравственным?

Студенты письменно отвечали на пять поставленных вопросов, затем начиналась дискуссия.

Из 411 испытуемых 82% студентов ответили, что поступили бы так же, как Гайнец, т.е. украли бы лекарство. Студенты (64,5%) не считают воровство безнравственным поступком (некоторые уточняют, что в данной ситуации). Из 18% испытуемых, ответивших, что не стали бы так поступать – 7% были

иностранные студенты (туркмены) и только 11% – отечественные студенты. Причем, некоторые студенты пояснили, почему они не стали бы красть лекарство: «Не хватило бы смелости, не отважилась бы». То есть воровство в данной ситуации в их понимании – это отвага, смелость. По мнению одного студента, если украсть у вора, то это даже очень нравственный поступок.

Обычно в ходе бурных дискуссий на практических занятиях, как правило, на прежних позициях «украсть лекарство ради спасения близкого человека» в каждой группе остается всего 1, максимум 3 человека. Убедить студентов в неправомерности воровства в любой ситуации помогает работа с притчами, баснями, сказками или другими текстами культуры, где всегда находится подтверждение в необходимости нравственных поступков, показана расплата за неверный выбор человека.

После анализа дилемм на следующих занятиях мы снова возвращались к обсуждению притч, басен, сказок, где искали подтверждение в необходимости нравственных поступков. На лекциях предлагался поиск сущности современных вариантов притч, которые представляли собой призывы к любви, милосердию, нравственности и творческому труду.

### **Список литературы**

1 Голикова Т. В. *Применение моральных дилемм в нравственном воспитании подростков.* – Йошкар-Ола : МГПИ им. Н. К. Крупской, 2006. – 192 с.

2 Кобринский М. Е., Заколodная Е. Е. *Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре : учеб. пособие.* – Минск : БГУФК, 2010. – 215 с.

3 Zakolodnaya, E. *The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student-athletes / E. Zakolodnaya // Rozprawy spoleczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieža Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – P. 14-18.*

## **ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Г.И. Минанхузина, Д.Ш. Муратов, Н.П. Герасимов*

*Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского  
технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ*

Основным законом, регулирующим правовые основы физической культуры и спорта в России, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями на 29 июня 2015 года).

Этот федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан,

подготовки их к защите Родины, гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Согласно этому закону, государственная политика в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с принципами:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признания ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения России, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта, а также предприятий спортивной промышленности.

Государственная поддержка обеспечения развития физической культуры и спорта в Российской Федерации включает в себя:

- ежегодное финансирование мероприятий в области физической культуры и спорта за счет средств федерального бюджета;
- содержание физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических сооружений, находящихся в собственности Российской Федерации;
- создание условий для строительства и содержания спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружений в каждом муниципальном образовании и оказание на основе таких сооружений физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- создание условий для увеличения количества детско-юношеских спортивных школ всех видов и типов, клубов по месту жительства граждан, детских и молодежных спортивно-оздоровительных лагерей;
- организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для населения с учетом специфики их деятельности и соответствующих научно-методических рекомендаций.

Но сложившиеся в наши дни негативные тенденции в физкультурно-спортивной сфере и необходимость преодоления их обусловила актуальность разработки «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

В этом документе определены основные направления государственной политики, нацеленные на создание и обеспечение условий для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повышать конкурентоспособность российского спорта.

Одной из важных задач правительства является патриотическое воспитание и отношение молодежи к физической культуре. Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федера-

ции от 24 марта 2014 года № 172 в России введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выступления российских спортсменов на Универсиаде-2013 в г. Казани и Олимпиаде-2014 в г. Сочи, выдающиеся достижения на Олимпиаде-2016 в Бразилии, являются доказательством стратегически правильной спортивной политики государства.

Однако, выявляются и проблемные моменты: физическая культура и спорт для многих ещё не стали личной ценностью и не находят отражения в их образе жизни; подрастающее поколение и взрослое население не осознают важность и жизненную необходимость в физической активности для укрепления физического и психического здоровья.

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется их интересами и мотивацией, а обусловлено оно воспитательным влиянием окружающей среды. Недостаточное проявление физической активности — это результат несформированной системы привычек в школьные годы, процесс этот обусловлен обстановкой в семье, школе, вузе и окружающей средой [3, с. 109].

Очень важным является формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом еще в детские годы [5, с. 399].

Исследования, проведенные в КНИТУ им. А. Н. Туполева-КАИ по выявлению отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, методов повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, показали необходимость решения следующих задач:

- воспитание необходимой потребности у студентов к занятиям физической культурой и спортом для полноценного и всестороннего личностного развития;
- повышение у студентов исторических, теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта;
- обновление и улучшение материально-технической базы для проведения занятий;
- оптимизация времени, места и формы проведения занятий по физической культуре с точки зрения загруженности студентов основным учебным процессом;
- организационные изменения в 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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями на 29 июня 2015 года). URL: <http://www.consultant.ru/law/doc/prj1/>  
2 Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р. «Собрание законодательства РФ», 17.08.2009, №33, ст. 4110.

3 Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // *Физическая культура, здоровье : проблемы, перспективы, технологии.* – Владивосток : ДГВУ, 2003. – С. 108-111.

4 Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийский физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // *Российская газета – Федеральный выпуск.* – 2014. – №6340 (68).

5 Bailey R., *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes Journal of School Health.* October 2006, Vol. 76, No. 8. – pp. 397-401.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

***Н.С.Осин, Р.Д. Мингазов, Н.П. Герасимов***

*Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского  
технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ*

Великие умы человечества с давних времен считали, что невозможно сберечь здоровье, если не занимать себя физическими упражнениями. Человеку нужно заниматься физической культурой для укрепления своего здоровья и правильного умственного и физического развития. С наступлением века информационных технологий человек все дальше отходит от физического труда и все больше находится в малоподвижном состоянии. В связи с этим человек тратит больше интеллектуальных ресурсов, чем физических. А ручной труд все больше заменяется техникой. Всё это не лучшим образом сказывается на здоровье человека.

Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Многие студенты пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым подрывая свое здоровье. Они всеми путями пытаются добыть справки об освобождении и при этом находят поддержку у родителей и, что самое ужасное, – у врачей.

Цель работы: изучить взаимодействие физической и умственной активности студентов и дать общие рекомендации для улучшения работоспособности.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов [1, с. 25].

Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражает физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый.

Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности



путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теорий. Результат умственного труда – научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей. Умственный труд выступает в различных формах, зависящих от вида концептуальной модели и целей, которые стоят перед человеком (эти условия определяют специфику умственного труда).

Занятия физической культурой в большей степени влияют на изменения умственной работоспособности у студентов первого курса, в меньшей степени – у студентов второго и последующих курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению, поэтому для них занятия по физическому воспитанию – одно из важнейших средств приспособиться к условиям жизни и обучения в вузе.

Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше – тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов [3, с. 127].

Важен активный отдых в каникулы: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность [2, с.103].

Выдающийся физиолог И. М. Сеченов еще в середине XIX в. ввел понятие «активный отдых». Суть его заключается в том, что при наступающем утомлении переключение на другой вид деятельности обеспечивает более быстрое восстановление работоспособности утомленных нервных центров, чем в условиях пассивного отдыха. Например, при умственном утомлении выполнение сходных по структуре физических упражнений, отличающихся эмоциональностью (в частности, танцы), способствует более быстрому восстановлению, чем пассивный отдых. У студентов нет возможности ходить между парами в тренажерные залы. А снять напряжение от сидячего положения порою требуется. Поэтому желательно знать минимальный комплекс упражнений, которые позволяют держать свой организм в тонусе.

### **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 : Здоровья, 1987. – 217 с.

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

## КАЛОКАГАТИЯ КАК ОСНОВА ОЛИМПИЗМА

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

Олимпизм – это форма общественного мировоззрения, сложившаяся из благородных принципов человеческого соперничества, зародившаяся еще во времена Олимпийских игр древности. Целью олимпизма является гуманизация и гармонизация спорта для создания мирного сообщества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства [1]. Сегодня олимпизм стал философско-социальным ядром олимпийского движения. Идея современного олимпизма и олимпийского движения, принципы которого закреплены в Олимпийской хартии, принадлежит Пьеру де Кубертену. Однако, эта идея зародилась еще в Древней Греции. Именно эта страна является родиной олимпизма и олимпийского движения.

Мир греков был устроен по принципу гармонии, порядка и красоты. Гармония для них выражалась, прежде всего, в гармонии тела и духа. Данный идеал человека нашел отражение в античной калокагатии, в основе которой – космическое гармоничное и соразмерное, т.е. мера, порядок, четкость границ, симметрия. Греческий термин «calosagathia» буквально означает «прекрасный и хороший», «красивый и добрый», хотя интерпретаций перевода достаточно много, мы выделили основное. «Прекрасное» греки относили к телу, а «доброе» – к душе. Однако в античной калокагатии совершенно нет ничего отдельно «прекрасного» и отдельно «доброе». Прекрасный человек – это человек, в котором соединились все достоинства, как внешние (физическая красота – тело), так и внутренние (слава, достоинство, честь, имущество, свобода от унижающего труда), т.е. гармония тела и духа или гармония тела с самим собою [2, с. 30]. Калокагатийный человек – человек меры, для которого «не богатство и слава владеют им, а он владеет ими, и он над ними всегдашний господин» [3, 395]. Этот принцип и становится фундаментальным для греческого олимпизма.

Возрождение олимпизма наблюдается на рубеже XIX-XX вв., когда идеалами и принципами олимпизма становятся взаимопонимание и дружба, добрая воля и мир, здоровая соревновательность, признание суверенитета и равноправия национальных спортивных организаций, невмешательство в их внутреннюю жизнь, отсутствие всех видов дискриминации (расовой, религиозной, политической), соблюдение правил игры и пр. Неуклонное соблюдение этих принципов является главным условием, обеспечивающим единство всего современного олимпийского движения, прогресс Олимпийских игр. Целью олимпизма становится становление спорта на службу гармоничного развития человека для создания мирного общества, защищающего человеческое достоинство, главным принципом которого является не победа над соперником, а победа над самим собой, ведущая к совершенству, красоте и гармонии.

Таким образом, онтологическими, аксиологическими, социальными, эсте-

тическими основаниями кубертеновских принципов олимпизма становится античная древнегреческая калокагатия.

К сожалению, позиции современного олимпизма несколько изменились. Кубертеновские принципы олимпизма, несомненно, являются основополагающими, но повышение уровня олимпийских знаний на основе лекций, бесед, лозунгов и призывов является безрезультатным, необходимо формировать реальное поведение, образ и стиль жизни, соответствующий этим идеалам и ценностям. Здесь обнаруживаются следующие проблемы. Во-первых, неопределенность и неоднозначность трактовки олимпизма и его идеалов, т.е. за красивыми словами теряется сущность самого феномена олимпизма. Во-вторых, явное противоречие гуманистических и прагматических идеалов и ценностей олимпизма. О. Группе сводит гуманистические идеалы и принципы к пяти моментам: «концепция гармоничного развития личности; возможность самосовершенствования на пути к высшим спортивным достижениям; принцип любительства как проявление самодисциплины и отказ от материальной выгоды; этический кодекс спорта; формирование спортивной элиты» [4, с. 15]. Практически эти идеалы, считает ученый, все реже реализуются в олимпийском спорте: самосовершенствование уже не расценивается выше победы на Олимпийских играх; редко встречается ориентация на гармоничное развитие: «много ли найдется в современном спорте приверженцев принципа единства физического, интеллектуального и духовного развития личности» [4, 16].

Таким образом, принцип греческой калокагатии, легший в основу кубертеновских принципов олимпизма и закрепленный в Олимпийской хартии, утрачивает свою актуальность в XXI в. Спорт воспринимается не как феномен культуры, а как обыкновенная услуга, «товар», т.е. как бизнес, он становится симбиозом спорта и бизнеса в глобальном масштабе.

### **Список литературы**

- 1 Григоревич В. В. *Всеобщая история физической культуры и спорта* // URL: [http://ebooks.grsu.by/ist\\_sporta/index.htm](http://ebooks.grsu.by/ist_sporta/index.htm)
- 2 Прокопьева М. Ю. *Калокагатия : соотношение истины, добра и красоты* // *Вестник Курганского госуниверситета. Сер. «Гуманитарные науки». Вып. 3(34).* – Курган, 2014. – С. 30-32.
- 3 Лосев А.Ф. *История античной эстетики : итоги тысячелетнего развития : в 2 кн. Кн. 2.* – М. : *Искусство*, 1994. – 604 с.
- 4 Группе О. *О будущем спорта высших достижений* // *Международное спортивное движение.* – 1986. – № 5. – С. 14-21.

# **ВЛИЯНИЕ ПРИОБРЕТАЕМОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ВЫПУСКНИКОВ**

*А.А. Чермянин, Р.Р. Шершнев, Н.П. Герасимов*

*Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ*

Обобщенным требованием нового времени к будущим специалистам является их профессиональная конкурентоспособность на рынке труда. Это требование, в свою очередь, актуализирует проблему развития физической культуры в высшем учебном заведении и повышения физической подготовленности, как источника повышения работоспособности и эффективной профессиональной деятельности, а следовательно, и повышения конкурентоспособности будущих специалистов [1, с.12].

Нерешенность материально-технических и технологических проблем качественной физической подготовки будущих специалистов не позволяет эффективно решать поставленные задачи.

Учитывая актуальность и потенциальную значимость реализации государственной политики в области физической культуры, а также существенную взаимосвязь между конкурентоспособностью выпускаемых специалистов, можно утверждать, что совершенствование системы физической подготовки специалистов из задачи сугубо педагогической переходит в круг задач развития самой системы профессионального образования, обеспечения общества качественными трудовыми ресурсами.

Конкурентоспособность специалистов имеет не только общественную, но и личную значимость, поскольку обеспечивает работникам более высокий профессиональный статус, более высокую рейтинговую позицию на рынке труда, устойчиво высокий спрос на их услуги – востребованность [2, с. 156].

Несмотря на большой интерес современных ученых к вопросам конкурентоспособности специалистов, остается ряд проблем, важных для моделирования в высшем учебном заведении образовательного процесса, направленного на подготовку конкурентоспособных работников.

Во-первых, государством и научным сообществом признается, что повышение эффективности физической культуры и спорта до сих пор исследуется исключительно в рамках педагогической проблематики профессионального образования и не рассматривается в контексте обоснования целевых установок в разработке содержания профессионального образования, направленного на развитие конкурентоспособности будущих специалистов.

Во-вторых, конкурентоспособность является экономической категорией и определяется соответствием специалиста требованиям и профессиональной

деятельности, и рынка труда. На соответствие этим требованиям должно ориентироваться профессиональное образование, используя возможности физической культуры и спорта.

В-третьих, развитие конкурентоспособности специалиста обуславливается и профессиональными факторами, и явлениями и процессами социальной действительности. Однако, в предлагаемых различными исследователями структуре и содержании конкурентоспособности недостаточно учитывается значение непрофессиональных характеристик личности.

В-четвертых, профессиональная деятельность специалистов часто бывает полипредметна и включает виды деятельности, а также функции, различающиеся по целям, средствам, действиям, операциям. Полипрофессионализм специалистов – важнейшее современное условие конкурентоспособности.

В-пятых, целенаправленное развитие конкурентоспособности будущих специалистов начинается в учреждениях профессионального образования. Рассмотрение конкурентоспособности выпускников как критерия качества профессиональной подготовки для образовательной системы является новой тенденцией, предъявляющей особые требования как к содержанию контрольно-диагностических процедур, так и к организации образовательного процесса по физической культуре в вузе.

Таким образом, новые социально-экономические условия и целевая направленность процессов модернизации российского профессионального образования на подготовку конкурентоспособных специалистов обуславливают проблему выявления социально-экономических предпосылок и теоретико-методологических основ развития физической культуры в системе высшего профессионального образования.

Конкурентоопределяющие личностные качества представляют собой совокупность профессиональных и социально значимых психологических качеств и способностей. Профессионально значимые личностные качества – организационные, нравственные, морально-волевые, коммуникативные, двигательные и другие группы качеств и способностей, соответствующие требованиям, предъявляемым к молодому специалисту современными реалиями профессиональной деятельности.

Детерминанты конкурентоспособности – это конкретные качества, входящие в состав структурных компонентов конкурентоспособности специалистов, способствующие становлению определенных потребительских свойств и посредством этого обеспечивающие соответствие специалиста конкретным внешним критериям.

### ***Список литературы***

- 1 Галузо Е. А. Развитие конкурентоспособности персонала строительных организаций. – М., 2008. – 24 с.*  
*2 Емельянова Л. А. Психология конкуренции и конкурентоспособности (на примере производственных организаций). – М., 2008. – 440 с.*

# АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ДЕВУШЕК- БАСКЕТБОЛИСТОК 2000 И 2002 ГОДА РОЖДЕНИЯ

*Е.А. Федорова*

*Курганский государственный университет*

Баскетбол – это командная игра, которая появилась в штате Массачусетс в 1891 году. Ее создателем стал Джеймс Нейсмит, который пытался разнообразить занятия по физической культуре. Через некоторое время игра стала популярна, и в 1936 году она была включена в программу Олимпийских игр.

Изначально правила игры в баскетбол состояли всего из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, также трансформировались и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно изменялись и корректировались.

В баскетбол играют две команды, по двенадцать человек, от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Победителем в баскетболе становится та команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко – штрафной бросок;
- 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-очковой линии);
- 3 очка – бросок из-за трёхочковой линии.

Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой – 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры – пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

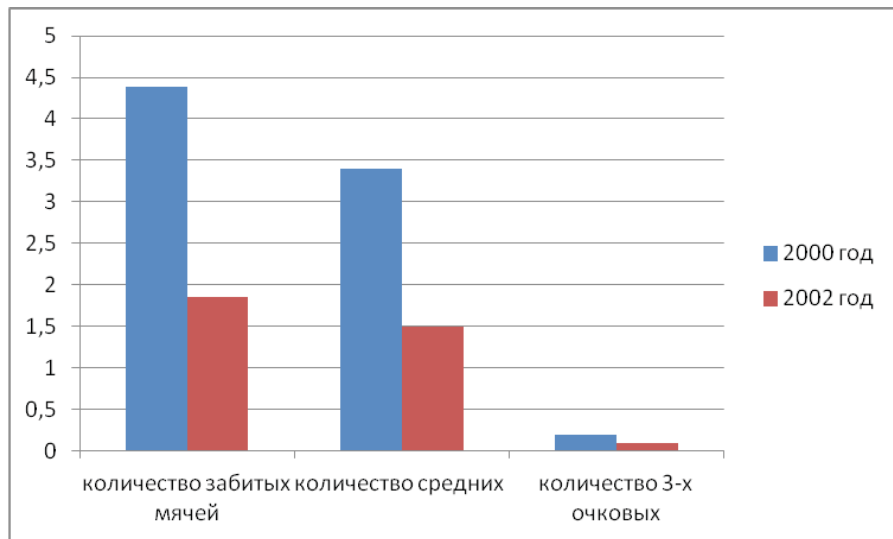
Исходя из выше изложенного, целью исследования стали статистические данные команд, участвующих в Первенстве по баскетболу города Кургана.

В исследовании были взяты результаты команд ДЮСШ № 2 города Кургана девушек 2000 и 2002 года рождения.

В качестве анализируемых критериев были выбраны: количество забитых мячей; количество мячей, забитых со средней дистанции, и количество попаданий с дальней дистанции.

Из представленной на рисунке 1 диаграммы мы можем увидеть, что количество забитых мячей командой 1 (2000 года рождения) более чем в 2 раза превышает количество забитых мячей командой 2 (2002 года рождения). По количеству мячей, забитых со средних дистанций, команда 2002 года рождения уступает команде старшего возраста. Количество забитых мячей с дальней

дистанции у обеих команд не имеет значимых различий, но все же команда старшего возраста располагает большим значением забитых мячей из-за трех-очковой линии.



*Рисунок 1 – Анализ статистических данных по количеству забитых мячей*

Полученные результаты могут быть объяснены тем, что команда 2000 года рождения более продолжительное время занимается в спортивной школе, участвуют в достаточно большом количестве соревнований, которые способствуют накоплению игрового опыта и умению применять знания на практике. Команда девушек 2002 года рождения имеет меньший опыт участия в соревнованиях и обучается менее продолжительное время.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что на результативность игры влияет не только период занятий спортом, но и игровой опыт, приобретаемый в процессе участия в соревнованиях.

#### **Список литературы**

1 URL: <http://bestsportsmeny.ru/basketbol/>

2 URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

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

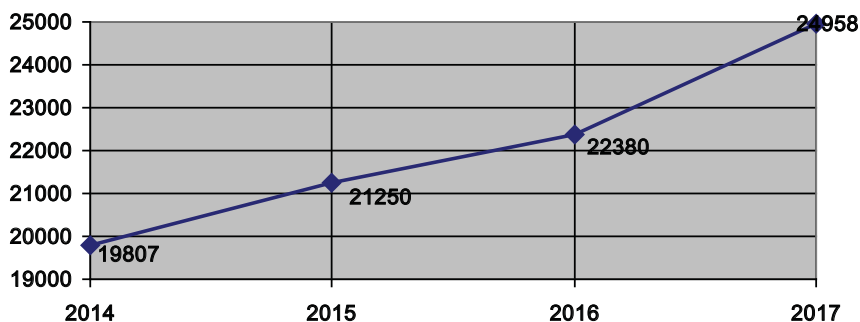
**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ИГРОВЫХ**  
**ВИДАХ СПОРТА**  
**РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

*Е.Н. Иванова, Т.В. Паршина*

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

Спортивные игры в последние годы получили широкое распространение в общеобразовательных школах, детско-юношеских спортивных школах, в центрах творчества детей и подростков, в детско-юношеских спортивных клубах и других образовательных учреждениях Республики Мордовия.

На рисунке 1 показан рост числа занимающихся футболом за период с 2014 по 2017 годы.



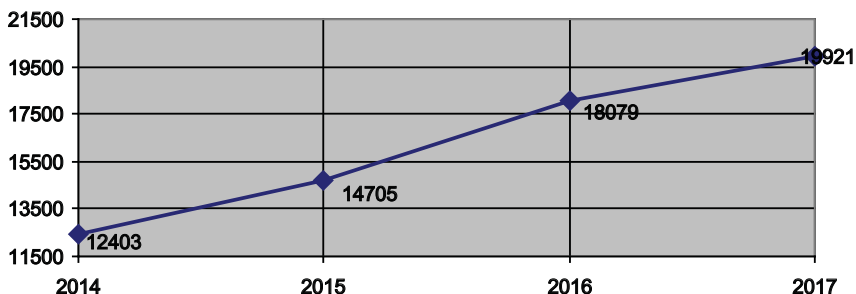
*Рисунок 1 – Количество занимающихся футболом в Республике Мордовия за период с 2014 по 2017 годы*

Кривая диаграммы показывает значительный рост количества занимающихся футболом за последние четыре года. Если в 2014 году число занимающихся составляло 19807 человек, то в 2017 году оно равнялось 24958. Коэффициент прироста составил 12 % от первоначального числа.

На рисунке 2 приведены данные по развитию волейбола за этот же период. С 2014 года по 2017 год количество занимающихся увеличилось на 7518 че-

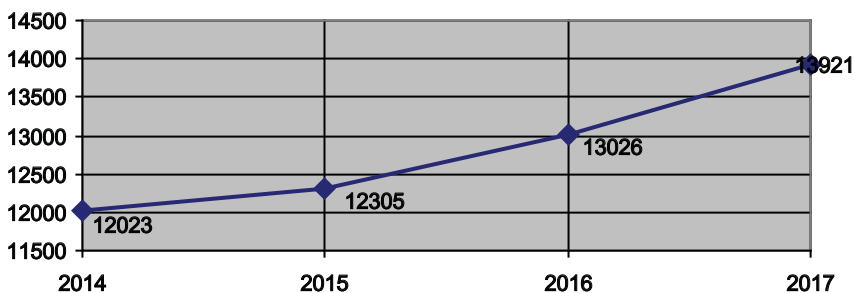


ловек, при этом резкий скачок произошел в 2016 году. Если в 2015 году число волейболистов равнялось 14705, то в 2016 году это число составило 18079 человек. Прирост занимающихся волейболом за 1 год составил 3374 человека.



*Рисунок 2 – Количество занимающихся волейболом в Республике Мордовия за период с 2014 по 2017 годы*

Анализ данных по развитию баскетбола в Мордовии представлен на рисунке 3.



*Рисунок 3 – Количество занимающихся баскетболом в Республике Мордовия за период с 2014 по 2017 годы*

По сравнению с другими видами спортивных игр, приведенных на рисунках 1 и 2, количество занимающихся баскетболом несколько ниже – 13921 человек. По сравнению с волейболом – это меньше на 6000 человек, по сравнению с футболом – на 11037 человек.

По нашему мнению, это произошло потому, что за последние годы в Республике Мордовия проводится недостаточно большое количество соревнований по баскетболу. Если, например, в волейболе на разных уровнях в соревнованиях принимают участие 49 команд, то в баскетболе всего лишь 5–6 команд.

Приведенные данные по трем видам спортивных игр дают нам основание сделать вывод о том, что, несмотря на демографическое положение по России

в целом и по Мордовии, в частности, у нас в республике идет значительный рост количества школьников, студентов и другой категории молодежи, занимающейся спортивными играми, а особенно баскетболом, футболом, волейболом и другими видами спортивных игр.

С целью привлечения детей, подростков и молодежи к занятиям спортивными играми вот уже на протяжении многих лет проводятся различные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, начиная от низовых коллективов физической культуры, республиканских, областных, межрегиональных и заканчивая Всероссийскими соревнованиями.

По баскетболу – это соревнования по мини-баскетболу и по программе «КЭС-Баскет» и детско-юношеской баскетбольной лиги. По волейболу для детей проводят соревнования на приз клуба «Летающий мяч». По футболу с 1989 года проводятся соревнования по мини-футболу, а с 1974 года на приз клуба «Кожаный мяч» [3, с. 16; 4, с. 12].

Большой популярностью у мальчишек пользуются соревнования на приз клуба «Золотая шайба», а по гандболу – на приз клуба «Стремительный мяч».

В Республике Мордовия ведется огромная работа по созданию материальной базы для занятий спортом и спортивными играми, среди детей и подростков проводятся масса соревнований по спортивным играм.

#### **Список литературы**

1 Александров Я. Детско-юношеская баскетбольная лига – резерв нашего баскетбола // Планета баскетбол. – 2010. – № 101. – С. 40-41.

2 Букарев В. А. Теоретические и практические основы совместной деятельности школы и семьи в формировании здорового образа жизни детей и подростков // Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта : межвуз. сб. науч. тр. / Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2002. – С. 18-33.

3 Зайцев А. А. В футбол играют школьницы 1–3 классов // Физическая культура в школе. – 2005. – № 2. – С. 16-18.

4 Нилин А. Век футбола : метод. пособие для учителей. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 241 с.

5 Сулейманов Е. КЭС-баскет – 2011 // Вечерний Саранск. – 2016. – 2 марта. – С. 4-5.

## **ЛЕЧЕБНАЯ ВЕРХОВАЯ ЕЗДА КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (РАС)**

**И.В. Никишина**

*Курганский государственный университет*

Значение спорта и физических упражнений для детей, страдающих расстройствами аутистического спектра, отмечено во множестве научных работ.

Для них разрабатывается ряд адаптивных спортивных программ, помогающих таким детям преодолеть социальные и поведенческие проблемы. Большое количество детей с РАС никогда не будут заниматься в команде, но они действительно могут преуспевать в индивидуальных видах спорта [4] (это связано и с неумением взаимодействовать с людьми, и с недостатками работы сенсорных систем).

Сенсорные системы – это воспринимающие системы организма. [2] Выделяют зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную, вкусовую, болевую, тактильную сенсорные системы. Сюда же относится вестибулярный аппарат.

Ведущие отечественные специалисты в области диагностики и коррекции РАС у детей, такие как Никольская О.С., Баенская Е.Р., полагают, что у аутичных детей большая часть воспринимаемых сенсорных сигналов расценивается как чрезмерные и избыточные, это происходит потому, что у детей с РАС развивается чувствительность к сенсорным сигналам периферических полей, т.е. они остро реагируют на сигналы, которые несут минимум информации и в связи с этим не могут сосредоточиться на главном. Поэтому аутичные дети прибегают к феномену «игнорирования» поступающих сигналов. Занятия верхом на лошади дают мощный толчок к развитию умения ребенка дифференцировать поступающие к нему сенсорные сигналы, отличать фронтально направленные и периферические, второстепенные сигналы. Так как сидя верхом на лошади на первых занятиях ребенок находится под действием раздражителя, в роли которого выступает лошадь, он присматривается, прислушивается к ней, использует осязание для изучения свойств нового объекта. В некоторых случаях у детей, вследствие тесного навязчивого тактильного контакта с лошадью, возникает острая «реакция отторжения», это говорит о том, что езда верхом как бы «перекрывает» все периферические сенсорные сигналы и сосредотачивает внимание ребенка на одном объекте. Такое сильное воздействие на ребенка оказывается из-за того, что во время верховой езды лошадь за одну минуту передает всаднику около ста колебательных импульсов, вот три основных:

- вертикальные импульсы (вниз и вверх);
- горизонтальные импульсы (из стороны в сторону);
- импульсы диагональные (по осям движения).

Занятия ЛВЕ направлены на правильное использование таких возможностей лошади. В настоящее время верховая езда применяется для коррекции множества недостатков развития детей, в том числе и для коррекции нарушений в работе сенсорных систем у аутичных детей. Посредством общения с инструктором ребенок с РАС учится общению со взрослым, учится слышать его, находить взглядом, тактильно взаимодействовать с ним. А лошадь дает ему ощущение «партнерства», таким образом, на начальных этапах занятий ЛВЕ ребенок, сам того не замечая, учится работать в «команде», вместе с инструктором и лошадью. При этом во время занятий ребенок концентрирует внимание, старается контролировать процесс, прислушивается к словам инструктора

ра, учится оценивать обстановку вокруг себя. Сенсорные системы находятся в постоянном возбуждении, при этом аутичный ребенок воспринимает внешний мир слишком отличающимся от восприятия его обычным человеком, это усложняет коррекционно-развивающий процесс и ставит перед инструктором главную цель – научить ребенка с аутистическими расстройствами познавать мир, наравне со всеми, развивать сенсорные системы ребенка таким образом, чтобы он мог правильно воспринимать реальный мир и смог максимально адаптироваться в нем.

Занятия ЛВЕ условно делятся на две части: физические упражнения верхом на лошади и коррекционная работа познавательной сферы с инструктором-дефектологом. На каждом занятии ведется двойная работа, таким образом, ребенок занимается физическими упражнениями, которые способствуют улучшению вестибулярного аппарата, развитию осязательной и тактильной систем ребенка: он работает с предметами, исследует их и проводит манипуляции по команде инструктора (в качестве дополнительных предметов на занятиях ЛВЕ используются спортивные снаряды, такие, как мячи, кольца, гантели и др.), а также ведется коррекционно-развивающая работа инструктора с аутичным ребенком, в ходе которой инструктором проговаривается окружающая обстановка, заводится беседа с ребенком. На занятиях ЛВЕ инструктор выступает в роли тренера и в роли учителя одновременно: он улучшает физические показатели ребенка и одновременно работает над его восприятием окружающего мира, над его кругозором. Первые изменения в сенсорной сфере могут наблюдаться после проведения 5-6 сеансов, а стойкие ощутимые улучшения обычно начинаются через 2-3 месяца после начала занятий.

Занятия лечебной верховой ездой в отдельных случаях переходят на новый уровень, когда ребенок с РАС может попробовать себя в адаптивном конном спорте, для этого ребенок должен полностью адекватно ощущать себя в пространстве, правильно оценивать всю поступающую к нему зрительную и слуховую информацию, уровень тревожности в восприятии внешнего мира у аутичного ребенка должен быть низким, так как участие в соревнованиях подразумевает большое скопление людей, всадник должен уметь концентрироваться на выполняемой работе. Работа по этим направлениям осуществляется на занятиях ЛВЕ и готовит детей с аутистическими расстройствами к более сложной, требующей сосредоточения на конкретной деятельности, работе. Если занятия ЛВЕ осуществляются в индивидуальном порядке и в закрытом помещении, где находятся только всадник, инструктор и лошадь, то занятия адаптивным конным спортом подразумевают групповые занятия, командные эстафеты и соревнования. К концу второго-третьего года занятий лечебной верховой ездой, как правило, дети с РАС овладевают своими сенсорными системами и умеют ими управлять настолько, что успешно продолжают заниматься в конных секциях.

### ***Список литературы***

*1 Вопросы и ответы : пособие по терапевтической верховой езде / Ф. Джоскик [и*

др.]; под общ. ред. С. Вудз / пер. с англ. – Москва : МККИ, 2002. – 232 с.

2 Данилова Н. Н., Крылова А. Л. Физиология высшей нервной деятельности. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999.

3 Мамонов Г. Лошади лечат людей // Коневодство и конный спорт. – 1999. – № 4. – С. 20-21.

4 Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи. – М. : Теревинф, 2000. – 12 с.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*М.Е. Лобурева, В.А. Тимаков, Л.И. Кисурин*

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

Баскетболиста-мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий.

К основным средствам, применяемым в процессе интеграции локальных результатов обучения в игровую деятельность, относятся:

- упражнения сопряженного характера, совмещающие совершенствование двух или нескольких видов подготовленности;
- комплексные упражнения с последовательным чередованием компонентов подготовленности;
- специальные игровые задания состязательного характера, включающие все виды подготовленности при господствующем значении одного из них;
- подводящие и подготовительные игры, построенные на использовании игровых действий в различных сочетаниях и с различной последовательностью их воспроизведения;
- учебные двусторонние игры с акцентированным совершенствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности;
- контрольные и официальные игры с системой установок на игру и последующим анализом результатов [2, с. 49].

Ведущими методами при обучении навыкам игровой деятельности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод.

В основе *метода сопряженных воздействий* заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по баскетболу сущность метода сопряженных воздействий проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования эле-

ментов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям самой игры.

*Игровой метод* может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существуют два основных подхода к применению игрового метода в обучении навыкам баскетбола: 1) путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достижение адекватности между ними; 2) применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Участие юных баскетболистов в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность.

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т. п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол. А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой ос-

новы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации, присутствие соперника и жестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности [1, с. 40].

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им. Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и на возможность широко-го выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: в виде эстафет и в виде командных состязаний. Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение. Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок.

Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема. Поэтому в данном разделе пособия мы решили остановиться преимущественно на описании некоторых командных подвижных игр, позволяющих эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся.

*Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности* подразумевает конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особенности противодействия «условных» соперников. Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодей-

ствия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности.

Повышение эффективности педагогического процесса путем применения специально организованной соревновательной деятельности составляет основу *соревновательного метода*. Он может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат при выполнении отдельных игровых действий. Дух состязания должен пронизывать каждое тренировочное занятие на этапе совершенствования компонентов подготовленности занимающихся. Но особая ценность соревновательного метода заключается в возможности создавать условия двигательной деятельности, максимально приближенные к игровым, и тем самым стимулировать возможно полную комплексную реализацию результативных сторон предшествующего автономного обучения, одновременное взаимосвязанное совершенствование всех компонентов подготовленности играющих.

С целью избирательного воздействия на компоненты игровой деятельности соревновательный метод может применяться с усложнением или облегчением условий состязаний в сравнении с официальными правилами игры в баскетбол. Наиболее распространенными *методическими приемами изменения правил* в учебных играх являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия игроков при выполнении игровых действий;

- уменьшение или увеличение количественного состава противоборствующих команд;

- введение в ходе соперничества дополнительной специфической информации: игра двумя мячами; условно-зрительные или звуковые сигналы, изменяющие регламент игровых действий (например, по сигналу «поднятая рука педагога» соперники меняются корзинами и т. п.);

- наложение ограничений на выполнение отдельных игровых действий: строгий лимит передач или попыток использования дриблинга; полное запрещение отдельных игровых приемов (например, игра без ведения мяча); предварительное программирование количества ходов разыгрываемой игровой фазы, ее содержания или способа завершения (например, атаку завершать только броском мяча в прыжке и т. п.);

- введение временных ограничений на отдельные фазы игровых действий или изменение продолжительности противоборства:

- сокращение времени на вывод мяча в передовую зону, уменьшение или увеличение времени на атаку, варьирование продолжительности отдельных периодов игры или всей игры;

- усложнение процессов восприятия игровых ситуаций: игра двух команд в одинаковой форме, при недостаточном освещении/при недоброжелательных шумовых воздействиях;

- изменение условий игровой деятельности: использование облегченного



или утяжеленного мяча, снижение высоты колец, применение над кольцами приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину; применение игрок-ками утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т. п.;

– игра с гандикапом: скрытое или объявленное преимущество одной из соперничающих команд в заброшенных мячах или командных фоллах, игра в численном меньшинстве и т. п.

Выбор средств и методов обучения игровой деятельности необходимо строго соотносить с этапом обучения, его основными задачами и уровнем подготовленности занимающихся. Так, недопустима как недооценка, так и переоценка значимости игрового и соревновательного методов как наиболее эффективных средств педагогического воздействия. Существует мнение, что около половины учебного времени на начальном этапе обучения следует проводить, используя игровой метод. В то же время чрезмерное увлечение учебными двусторонними играми, без достаточного освоения школы техники и тактики, может только навредить дальнейшему росту игрового мастерства.

Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным, необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

#### **Список литературы**

- 1 Александров Я. Детско-юношеская баскетбольная лига – резерв нашего баскетбола // Планета баскетбол. – 2010. – № 101. – С. 40-41.
- 2 Нестеровский Д. И., Поляков В. А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол : учеб.-метод. пособие для учителей и студ. фак-та физ. культуры. – Пенза : ПГПУ, 2001. – 231 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ДЗЮДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**

**В.П. Романов**

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

Физкультурно-спортивная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений имеет большое значение, поскольку способствует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию организма, формированию навыков здорового стиля жизни, совершенствованию культуры двигательной активности и обеспечивает психофизическую подготовку к самостоятельной жизнедеятельности в социуме.

Занятия спортивной борьбой рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Раз-

личные виды борьбы достаточно широко практикуются в учебных заведениях во многих странах мира. Известно, что борьба – естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба – это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи.

Интерес молодежи к восточным видам единоборств обусловлен новизной этого вида спорта и философскими идеями, проповедуемыми культурой Востока, это своеобразный диалог культур и цивилизаций. Глубина философских идей, лежащих в основе дзюдо, благородство поставленной цели – воспитание гармонично развитой личности, достойное поведение учеников – все это способствовало распространению и росту популярности дзюдо. Занятия дзюдо помогают решать актуальные для молодёжи задачи: нравственное воспитание, гармоничное физическое развитие, овладение двигательными навыками.

Учитывая философские идеи, морально-этические принципы, средства и методы, используемые для физического и нравственного совершенствования в дзюдо, оно может эффективно применяться в организации физического воспитания школьников и способствовать освоению общечеловеческих ценностей физической культуры [2, с. 139].

При исследовании мотивации занятий борьбой дзюдо у школьников г. Саранска, не занимающихся в спортивных секциях ДЮСШ, было выявлено, что в настоящее время наиболее престижны занятия борьбой, причем популярность борьбы среди девочек также была наиболее высокой по сравнению с другими видами спорта; борьбе отдало предпочтение 30 % девочек.

Из опрошенных 219 детей 4-6 классов (98 мальчиков и 121 девочка – 47% мальчиков и 56 % девочек) отмечали у себя чрезмерную стеснительность, неуверенность в себе, были недовольны отношением к себе сверстников.

В то же время эти явления отмечали у себя 83 % мальчиков и 79 % девочек из числа пожелавших заниматься борьбой. Можно предположить, что ощущения неуверенности в себе, чрезмерной стеснительности являются одним из серьезных мотивов для желаяния заниматься борьбой, не без основания полагая, что занятия борьбой помогут им в решении этих проблем [1, с. 77].

Наиболее информативными критериями ОФП школьников 10-12 лет являются результаты в 6-минутном беге, прыжке в длину с места, в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с, беге на 30 м с хода и челночном беге 3x10 м.

Показатели, регистрируемые в таких тестирующих нагрузках, как подтягивание в висе на перекладине, бег на 100 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа и прыжок в высоту, в этом возрасте адекватно не отражают уровня обследуемого контингента учащихся.

Включение в уроки физической культуры элементов борьбы дзюдо оказывает позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств детей и подростков 10-12 лет. При этом наиболее выраженные изменения обнаруживаются в параметрах, характеризующих скоростно-силовые возможно-

сти организма, менее выраженные – в показателях общей и силовой выносливости.

Занятия борьбой дзюдо в возрасте 10-12 лет вызывают некоторое ускорение физического развития, достоверно повышают силовые возможности организма, не стимулируя при этом прироста массы тела, и в определенной степени способствуют экономизации функции сердца.

Эффективной структурой содержания занятий по борьбе дзюдо в 4-6-х классах является следующая: 15% общего учебного времени – обучение основам технико-тактических действий; 25-30% – специальная физическая подготовка; 5-10% – контрольно-педагогические испытания и участие в соревнованиях по борьбе; 15% – теоретическая подготовка. Продолжительность тренировочного занятия для борцов 10 лет – 40-60 мин; 11-12 лет – 60-90 мин; их количество – 3-4 раза в неделю, 12-15 и 16-18 – в месяц; годовой объем учебных часов – соответственно 144-180 и 299-344.

Возрастной период 10-12 лет оптимален для организации целенаправленной начальной спортивной подготовки в условиях как общеобразовательной, так и специализированной спортивной школы. Так, подготовка позволяет в полной мере использовать растущие физические и функциональные возможности организма школьников при освоении сложных в координационном отношении двигательных действий дзюдоиста и в процессе совершенствования физических качеств.

#### **Список литературы**

- 1 Романов В. П., Романова Н. В. Мотивация занятий борьбой самбо у школьников // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сб. науч. статей; под ред. Г. Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. – С. 75-78.*
- 2 Семёнов А. Г. *Спортивная борьба. Основные направления научных исследований.* 2003. – С. 136-141.

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ФАЗ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**

**Е.А. Якимова**

*ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт  
им. М.Е. Евсевьева», г. Саранск*

Неизмеримо возросшие требования к уровню и надежности подготовленности высококвалифицированных спортсменов, огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и усиливающаяся борьба с применением этически неприемлемых способов для повышения спортивной работоспособности в значительной степени обусловили потребность поиска новых путей в теории и методике тренировки. Становится очевидным, что в построении и

практической реализации программ подготовки спортсменов должна лежать прерогатива получения индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов, а не стремление к выполнению необоснованных параметров задаваемых нагрузок, что во многом характерно для сегодняшнего дня [2, с. 48].

В последние десятилетия развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. В настоящее время тренировочный процесс женщин часто строится по общепринятой методике для мужчин, где доминирующим направлением является повышение объемов тренировочных нагрузок. Однако в системе спортивной тренировки, кроме общих положений, существуют особенности, характерные только для женщин, приводящие к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, и связанные с их индивидуальными проявлениями [3, с. 14].

Изложенное выше определило актуальность проведенного нами исследования по изучению возможностей индивидуализации тренировочного процесса женщин в легкой атлетике.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «Инсарская районная детско-юношеская спортивная школа». Для изучения возможности индивидуализации тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, были сформированы 2 группы: контрольная (КГ, 16 чел.) и экспериментальная (ЭГ, 15 чел.). В состав групп вошли юные спортсменки в возрасте 15–16 лет, специализирующиеся в беге на дистанции 400 м (стаж занятий не менее 2-х лет).

Представительницы КГ в течение эксперимента занимались по традиционной программе подготовки [4, с. 6]. Представительницы ЭГ занимались по предложенной нами индивидуально-дифференцированной методике подготовки, основанной на учете фаз ОМЦ. Опытнo-экспериментальная работа проводилась с сентября 2014 г. по декабрь 2016 г.

Учитывая особенности изменения уровня физической работоспособности девушек-спортсменок на протяжении ОМЦ нами были разработаны индивидуальные тренировочные мезоциклы для представительниц ЭГ, основанные на учете специфического биологического цикла женского организма (таблица 1).

Отдельный мезоцикл состоял из занятий, которые отличались друг от друга в различных фазах ОМЦ по направленности тренировочных занятий, основным методам и средствам тренировки, величине нагрузки, отношению объема нагрузки к общему объему в мезоцикле, количеству тренировочных дней в микроцикле.

В *первом микроцикле* (предменструальная фаза и фаза менструации) тренировочные нагрузки планировались малыми или средними по объему и интенсивности и составляли 8-9 % общей месячной нагрузки. В менструальную фазу под влиянием гормонов возрастает подвижность в суставах и повышается растяжимость связочного аппарата. С учетом этого, проводилась работа

по развитию у спортсменок гибкости. Из методов тренировки предпочтение отдавалось равномерному методу и игровому с увеличением интервалов отдыха. Поскольку в данной фазе вследствие сверхгибкости ослабевает функция суставов, из тренировочного процесса нами исключалось разучивание новых упражнений, прыжки и прыжковые упражнения на твердом грунте, прыжки в глубину с большой высоты, упражнения, связанные с натуживанием в области живота.

**Таблица 1 – Модель построения индивидуализированного мезоцикла в тренировочном процессе спортсменок с учетом биоритмики их организма**

Фаза биологического цикла и соответствующий микроцикл	Продолжительность биологического цикла и его отдельных фаз			Основная направленность тренировочных занятий	% общего объема месячной нагрузки
	21 день	28 дней	35 дней		
Предменструальная – восстановительный микроцикл	2-3	2-3	2-4	общая выносливость	5-6
Менструальная – стягивающий микроцикл	2-3	2-4	3-4	гибкость и подвижность в суставах	8-9
Постменструальная – базовый или специально-подготовительный микроцикл	5-6	7-8	10-11	развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей	36-37
Овуляторная – стягивающий микроцикл	2-3	2-3	3-4	развитие скоростных способностей (в небольшом объеме)	7-8
Постовуляторная – базовый или контрольно-подготовительный микроцикл	6-7	8-9	11-12	развитие скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей	40-42

Во *втором микроцикле* (постменструальная фаза) планировались тренирующие воздействия, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и специальной выносливости, что объясняется возрастанием скорости возбуждения и содержания в крови эстрогенов ЦНС в данной фазе ОМЦ. Из тренировочного процесса исключались упражнения с преимущественной нагрузкой на мышцы нижних конечностей и брюшного пресса.

В *третьем микроцикле* (фаза овуляции) в качестве тренирующего воздействия использовалась небольшая по объему скоростная работа, что связано со снижением в данной фазе мобилизации функциональных резервов, нарушением координации движений и увеличением технических ошибок.

В *четвертом микроцикле* (постовуляторная фаза) планировались самые большие по объему и интенсивности нагрузки (40-42 % от общего объема за месяц).

В *пятом микроцикле* (предменструальная фаза) вследствие развития предменструального синдрома ухудшается работоспособность, нарушается координация движений, снижается проявление силы и быстроты, что в некоторой степени связано с нарушением водно-солевого обмена. В этот период из тренировочного процесса легкоатлетов исключались физические нагрузки, связанные с работой мышц брюшного пресса и тазового дна, прыжковые упражнения, глубокие приседания, особенно с отягощениями. До минимума были сведены силовые упражнения с большой интенсивностью.

Использование данной модели построения тренировочного процесса способствует тому, что ритмическим волнообразным изменениям функционального состояния женского организма соответствует аналогичная динамика тренировочных воздействий [1, с. 115].

В тренировке широко использовались «короткие» прыжковые упражнения. «Длинные» прыжковые упражнения использовались с двумя двигательными установками: на наименьшее количество шагов и максимальную скорость преодоления дистанции прыжками. Сочетание «коротких» и «длинных» прыжковых упражнений приводило к суммированию их тренирующего эффекта и развитию специфических для бегуний скоростно-силовых способностей.

Результаты педагогического эксперимента, направленного на изучение динамики состояния легкоатлетов в зависимости от организации тренировочных воздействий скоростно-силовой направленности, показали, что на завершающем этапе исследования в обеих наблюдаемых группах произошли некоторые изменения показателей в выполнении контрольно-педагогических тестов (таблица 2).

Представленные в таблице данные свидетельствуют о том, что у представительниц КГ после 1 года занятий по традиционной программе подготовки обнаружена наметившаяся тенденция к улучшению показателей при выполнении контрольных упражнений (по всем контрольным испытаниям произошли статистически недостоверные изменения – в среднем на 1,7 %).

В значениях показателей выполнения тестовых упражнений представительницами ЭГ произошли более выраженные изменения, которые по 7-и показателям из 9-и оказались статистически достоверными: «прыжок в длину с места» (на 5,6 %), «тройной прыжок с места» (на 7,3 %), «прыжки с ноги на ногу на дистанции 30 м» (на 10,3 %), «бег 100 м» (на 6,8 %), «время бега на последних 20 м дистанции 100 м» (на 11,1 %), «бросок ядра вперед» (на 5,1 %) и «бросок ядра назад» (5,4 %). Наибольшие сдвиги отмечены в тестах «прыжок с ноги на ногу на дистанции 30 м на время» и «время бега на последних 20 м дистанции 100 м». По остальным показателям в ЭГ также была обнаружена положительная динамика, которая, однако, оказалась статистически недостоверной.

Обобщенным критерием оценки разработанной инновационной программы стало достоверное улучшение спортсменками ЭГ результата в беге на 100 м (в среднем на 0,95 с), которое произошло на основе целенаправленного повышения скоростной и скоростно-силовой подготовленности.

**Таблица 2 – Прирост показателей в контрольно-педагогических тестах у спортсменов КГ и ЭГ за время формирующего эксперимента**

Тест	КГ		ЭГ		Достоверность различий
	исх.	кон.	исх.	кон.	
	1	2	3	4	
Прыжок в длину с места, см	2,29 ±0,21	2,31 ±0,18	2,32 ±0,13	2,45 ±0,21	p1-2>0,05 p3-4<0,05 p2-4<0,05
Тройной прыжок с места, см	6,90 ±0,41	6,95 ±0,34	6,94 ±0,38	7,45 ±0,29	p1-2>0,05 p3-4<0,05 p2-4<0,05
Прыжки с ноги на ногу на дистанции 30 м, усл. ед.	56,63 ±4,32	57,31 ±5,21	56,62 ±4,61	62,32 ±5,01	p1-2>0,05 p3-4<0,05 p2-4<0,05
Бег 30 м с низкого старта, с	4,62 ±0,28	4,60 ±0,32	4,63 ±0,30	4,44 ±0,28	p1-2>0,05 p3-4>0,05 p2-4>0,05
Бег 20 м с хода, с	2,66 ±0,16	2,64 ±0,21	2,69 ±0,14	2,56 ±0,11	p1-2>0,05 p3-4>0,05 p2-4>0,05
Бег 100 м, с	13,85 ±0,88	13,79 ±1,11	13,82 ±0,97	12,87 ±1,02	p1-2>0,05 p3-4<0,05 p2-4>0,05
Время бега на последних 20 м дистанции 100 м, с	3,29 ±0,51	3,28 ±0,62	3,33 ±0,56	2,96 ±0,48	p1-2>0,05 p3-4<0,05 p2-4<0,05
Бросок ядра (4 кг) вперед, м	10,32 ±0,71	10,50 ±0,81	10,20 ±0,68	10,72 ±0,58	p1-2>0,05 p3-4<0,05 p2-4>0,05
Бросок ядра (4 кг) назад, м	11,02 ±0,68	11,11 ±0,83	10,98 ±0,72	11,57 ±0,81	p1-2>0,05 p3-4<0,05 p2-4>0,05

Примечание:  $p_{1-2}$  – достоверность различия показателей КГ на начальном и завершающем этапах исследования;  $p_{3-4}$  – достоверность различия показателей ЭГ на начальном и завершающем этапах исследования;  $p_{2-4}$  – достоверность различия показателей КГ и ЭГ на завершающем этапе исследования.

Сравнение результатов выполнения контрольных тестов на завершающем этапе экспериментального исследования представительницами КГ и ЭГ обнаружило наличие достоверных различий ( $p < 0,05$ ) между наблюдаемыми группами по данным выполнения прыжковых упражнений: «прыжок в длину с места», «тройной прыжок с места», а также упражнения «время бега на последних 20 м дистанции 100 м».

Результаты проведенного экспериментального исследования свидетель-

ствуют о том, что методика спортивной тренировки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики, основанная на учете фаз овариально-менструального цикла, оказалась эффективнее методики традиционной подготовки легкоатлеток. Ее внедрение в систему подготовки легкоатлеток повысило эффективность тренировочного процесса без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок, сделало тренировочный процесс бегуний на короткие дистанции 15–17 лет более управляемым.

На основании разработанных направлений индивидуализации подготовки спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики были определены положения, которых следует придерживаться при организации тренировочных нагрузок в мезоциклах тренировки женщин.

1 В скоростно-силовых видах легкой атлетики основные задачи годового цикла подготовки близки по содержанию и, в целом, сводятся к развитию скорости, специальной выносливости и силы совершенствованию технического мастерства спортсменок. Однако специфика вида вносит определенные различия как в долевой вклад объемов той или иной тренирующей направленности, так и в выбор средств для выполнения каждого вида нагрузки;

2 В организации тренировочного процесса спортсменок необходимо учитывать специфические биологические особенности женского организма, рассматривая продолжительность индивидуального ОМЦ как мезоцикл, а его отдельные фазы как микроциклы тренировки;

3 Уровень проявления основных двигательных способностей спортсменок, определяющих результат в скоростно-силовых видах легкой атлетики, изменяется на протяжении ОМЦ. В частности, выполнение больших объемов упражнений с отягощением во время менструальной, овуляторной и предменструальной фаз, а прыжковых упражнений – в менструальной и предменструальных фазах нежелательно, так как может привести к нарушениям репродуктивной системы женщин-спортсменок [5, с. 855].

При решении проблемы построения тренировочного процесса женщин необходимо определять такую рациональную форму его структурных объединений, где каждая из характеристик, определяющих качественную и количественную меру воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсменки, строго согласована с циклическими изменениями в организме женщин, находящими отражение в уровне работоспособности и проявлении двигательных качеств в каждую фазу ОМЦ.

### **Список литературы**

- 1 Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла // *Инновационная наука*. – 2016. – № 7-8. – С. 114-116.
- 2 Врублевский Е. П., Врублевский Д. Е. *Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры*. – 2007. – № 1. – С. 46-51.
- 3 Лубышева Л. И. *Проблемы женского спорта в спортивной науке и структуре*



высшего физического образования // Проблемы полового диморфизма в спорте : Катовице, 2002. – С. 13–17.

4 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014. – 34 с.

5 Якимова Е. А., Натахина Н. В. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в легкой атлетике // Science Time. – 2015. – № 4. – Р. 854-859.

## **СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Н.П. Герасимов*

*Казанский национальный исследовательский технический университет  
им. А.Н. Туполева-КАИ  
Набережночелнинский филиал*

В последнее десятилетие в учебниках и учебных пособиях появились новые разработки методик основ современной тренировки лыжников-гонщиков и дозировки физиологической нагрузки но не учитывается специфика деятельности студентов, занимающихся лыжными гонками, обусловленная сложностью совмещения занятий дневного учебного процесса с учебно-тренировочным процессом.

В отделении спортивного совершенствования Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева-КАИ лыжники-гонщики разделены на две группы:

- 1) лыжники массовых (II и III) спортивных разрядов;
- 2) квалифицированные лыжники (I разряд, кмс, мастер спорта).

Учитывая специфику работы в вузах, тренировки лыжников II-III разрядов делятся на три периода: переходный (апрель - май), подготовительный (июль - декабрь) и соревновательный (январь - март). Тренировки квалифицированных лыжников-гонщиков ведутся без переходного периода. В подготовительном и соревновательном периодах для них выделены мезоциклы для решения конкретных задач.

### **Тренировка лыжников-гонщиков высокой квалификации**

Подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации ведется на основе индивидуального перспективного плана на 2-4 года [1, с. 240].

Годовую подготовку высококвалифицированных лыжников принято делить на два макроцикла: летний и зимний [3, с. 35].

*Летний макроцикл* начинается с первых дней мая втягивающим мезоциклом (три недели), в котором занятия проводятся шесть раз в неделю по 2-2,5 часа, для мастеров спорта до двух раз в день по 2 часа. В недельные втягивающие микроциклы назначаются следующие нагрузки: первый микроцикл – средние по интенсивности, второй – околосоревновательные, третий – малые.

Средства подготовки: общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, спортивные игры, силовая подготовка, гребля, велоспорт, прыжки, бег, плавание.

Методы тренировки: в основном равномерный, переменный, игровой, круговой и реже повторный.

*Примерный план недельного микроцикла [2, с. 123]:*

понедельник – активный отдых;

вторник – бег малой и средней интенсивности – 3 км, общеразвивающие упражнения на растяжение, равновесие, расслабление и развитие силы – 30 мин, упражнения на тренажерах для плечевого пояса – 8-10 серий, футбол – 25 мин, 4-5 серий многоскоков по 10 прыжков, медленный бег – 15 мин;

среда – равномерный бег средней интенсивности – 30 мин, упражнения с отягощениями – 30 мин, переменный бег 6х400 м, баскетбол – 40 мин, упражнения на растяжения и расслабления – 20 мин;

четверг – общеразвивающие упражнения – 15 мин, повторный бег 5 серий по 200 + 400 м, настольный теннис – 30 мин;

пятница – упражнения на развитие гибкости и силы – 30 мин, переменное передвижение на лыжероллерах – 60 мин, футбол – 45 мин;

суббота – бег малой и средней интенсивности – 20 мин, контрольная тренировка на лыжероллерах – 10 км, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание – 30 мин;

воскресенье – кросс (кросс-поход по местности) средней интенсивности 20 км.

С четвертой недели мая до конца июня следует *поддерживающий мезоцикл*. В этот период студенты сдают зачеты, экзамены и курсовые работы.

Средства подготовки – как и в предыдущем мезоцикле, но шире используются средства восстановления работоспособности, включая массаж, баню, витамины, лечебные ванны, электростимуляцию. Многие студенты-лыжники в этот период находятся в университетском профилактории, продолжая ежедневно тренироваться.

### **Контроль тренировочного процесса**

В практике лыжного спорта используются три основные формы контроля:

- углубленное комплексное обследование (УКО), которое проводится два раза в год в областном физкультурном диспансере;
- этапное комплексное обследование, которое проводится 4-5 раз в год и основная задача которого – выявление изменений состояния лыжника в течение определенных циклов подготовки;
- текущий контроль, который проводится с целью экспресс-оценки реакции организма на нагрузку.

При всех формах контроля используются педагогические, психологические и медико-биологические методы.

Педагогический контроль включает методы оценки общей физической, специальной физической, тактической и технической подготовленности лыжников (тести-

рование, замеры усилий, темпа, хронометраж, видеозапись и др.).

При медико-биологическом контроле измеряют пульс, артериальное давление, максимальное потребление кислорода, жизненную емкость легких, минутный объем дыхания, максимальную вентиляцию легких, вестибулярные пробы, ЭКГ и др.

Биохимический контроль включает определение концентрации лактата и мочевины в крови, гормонов, ферментов, солей натрия и калия в моче и пр.

Спортивные достижения лыжников зависят от общей и специальной физической, технической, тактической подготовленности и морально-волевых качеств. Все эти качества определяются функциональными возможностями различных систем организма и являются результатом влияния спортивной тренировки, социальной среды, врожденных способностей и свойств.

Для роста результатов лыжников тренер должен ежегодно вносить элементы новизны в планирование годичного цикла (планировать тренировки к конкретной дистанции и отдельным соревнованиям).

Особое значение придается педагогическому и медицинскому контролю.

При педагогическом контроле за лыжниками-гонщиками регистрируются следующие показатели:

- время преодоления стандартных отрезков дистанции: а) на лыжах на снегу, б) на лыжероллерах, в) в имитации;
- скорость бега и пульсовая (кислородная, энергетическая) стоимость метра пути на стандартных отрезках;
- темп бега, длина шага и гармоничность хода;
- силовые показатели.

Наиболее информативными тестами для количественной оценки физической, технической и тактической подготовленности лыжников являются следующие: кросс 5 км, 10 км (общая выносливость); бег 800 и 1500 м (скоростная выносливость); прыжковая имитация в подъем 7° (скоростно-силовая подготовка); лыжероллеры 10 км (специальная физическая подготовленность); время удержания критической скорости (при максимальной МПК).

В конце подготовительного периода подводятся результаты тестирования лыжников-гонщиков.

### **Список литературы**

- 1 Бутин И. М. *Лыжный спорт : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.* – М. : Академия, 2000. – 161 с.
- 2 Золотов Ю. Ф., Герасимов Н. П. *Основы техники лыжных ходов : подготовка лыжников-гонщиков в условиях вуза : учебное пособие.* – Казань : Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2008. – 146 с.
- 3 Манжосов В. Н. *Тренировка лыжников-гонщиков : учебное пособие.* – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 95 с.

# ОБУЧЕНИЕ ИМИТАЦИОННЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В КЛАССИЧЕСКИХ ХОДАХ ЛЫЖНОГО СПОРТА

*Н.П. Герасимов*

*Казанский национальный исследовательский технический университет*

*им. А.Н. Туполева-КАИ*

*Набережночелнинский филиал*

В подготовке молодых лыжников в бесснежное время года, когда обеспечивается наибольшее развитие функциональных возможностей, доля бега с имитацией с палками в подъеме должна быть значительной. Использование имитаций требует строго индивидуального подхода и точного воспроизведения элементов техники, иначе зимой у лыжника возникнет ошибка.

Имитационные упражнения на месте позволяют воспроизвести отдельные элементы движений: посадку, работу рук, махи ногой, равновесие.

Имитации техники ходов в движении лучше выполнять в подъем и рекомендовать преимущественно лыжникам, имеющим недостатки в технике отталкиваний (незаконченный толчок ногой и рукой).

## **Требования к современной технике классических лыжных ходов**

В настоящее время разработаны определенные требования к технике всех видов и особенно попеременного двухшажного хода, так как он является основным.

Вся система движений в *попеременном двухшажном ходе* делится на два периода и фазы [1, с. 101], [2, с. 5].

*Период скольжения, когда лыжник скользит на одной лыже:*

I фаза – свободное одноопорное скольжение; II фаза – скольжение с выпрямлением опорной ноги; III фаза – скольжение с подседанием.

*Период стояния лыжи, когда спортсмен отталкивается ногой при помощи этой же лыжи* (далее следует второй скользящий шаг на другой лыже, на обеих лыжах одновременно лыжник в попеременном ходе не скользит никогда): IV фаза – выпад с подседанием; V фаза – отталкивание с выпрямлением ноги.

## **Особенности и применение имитационных упражнений**

*1 Шаговая имитация.* По кинематическим характеристикам, особенно при ходьбе в крутой подъем, упражнение сходно с передвижением на лыжах. Энергетически это упражнение менее эффективно, чем другие виды имитации.

Применяется для разучивания и исправления элементов техники, для отработки завершенности движений;

*2 Имитационный скользящий бег.* По кинематическим характеристикам он близок к лыжному ходу, особенно в подъем. Энергетические затраты при выполнении этого упражнения, особенно с палками – наибольшие.

Применяется в основном для повышения функциональной подготовки, развития силы мышц ног в близких к передвижению на лыжах режимах работы и отработки ритма движений. Может и должен применяться для совершенствования в технике в начальном периоде тренировки.

### ***Обучение имитации попеременного двухшажного хода***

*Упражнение 1.* Поза начала свободного скольжения. Основное требование к упражнению – это длина выпада 90-95 см, голень опорной ноги – в вертикальном положении, нога в коленном суставе согнута на 55-60°. Тяжесть тела на ноге, находящейся впереди. Нога, находящаяся сзади, полностью выпрямлена во всех суставах, носок касается земли, туловище наклонено так, что составляет одну линию с ногой, голова слегка наклонена и является продолжением линии «туловище-нога». Рука, вынесенная вперед, слегка согнута в локтевом суставе, локоть смотрит вниз, кисть сжата в кулак на уровне глаза. Рука, находящаяся сзади, выпрямлена, ладонь развернута вовнутрь. Выполняется упражнение из исходного положения стоя «смирно», сделать выпад (правой, левой) ногой, наклонить туловище вперед, отвести (правую, левую) руку назад и вынести (левую, правую) руку вперед.

*Упражнение 2.* Поза начала II фазы. Голень опорной ноги – в вертикальном положении, нога согнута в коленном суставе на 55-60° (высокая посадка), тяжесть тела на ноге, вынесенной вперед. Нога, находящаяся сзади, выпрямлена во всех суставах, слегка поднята над землей. Это упражнение повторяется, сменяя положение прыжком с ноги на ногу (на месте и с продвижением вперед).

*Упражнение 3.* Поза начала III фазы. Туловище наклонено на 5-7° больше, чем в упражнении 2, правая (левая) нога почти выпрямлена, опора больше на пятку, левая (правая) нога сзади пятки правой (левой) ноги на 5-10 см. Носок взят на «себя». Кисти рук впереди колен, одна рука продолжает отталкивание, другая – вынос. Выполняют из исходного положения, стоя «смирно», перенести опору на правую (левую) ногу, немного назад, руки опущены свободно впереди колена правой (левой) ноги.

*Упражнение 4.* Поза начала IV фазы. Из исходного положения третьего упражнения маховая нога выносится вперед, носок ботинка – «на себя» до середины стопы опорной ноги. Это упражнение приучает начинать мах ногой свободно и с раскрепощением в тазобедренном суставе.

*Упражнение 5.* Поза начала V фазы. Наклон туловища – наибольший по сравнению с позами в последних упражнениях, бедро правой (левой) ноги удерживать вертикально, пятка правой (левой) стопы слегка приподнята над грунтом, «опора» полностью на носке стопы, левая (правая) нога вынесена вперед, слегка касается грунта, не нагружена. Упражнение выполняется из исходного положения, стоя «смирно», выпад правой (левой) ногой на 10-50 см. Левая (правая) нога согнута в коленном суставе немножко больше, бедро вертикально, тяжесть тела на ноге, находящейся сзади. Левая (правая) рука вынесена вперед, правая (левая) рука отведена назад. Вернуться в исходное положение и повторить другой ногой 15-20 раз. Упражнение приучает принимать правильную позу для финального усилия отталкивания ногой и завершения махов рукой и ногой.

*Упражнение 6.* Смена позы начала подседания на позу начала отталкива-

ния ногой с ее выпрямлением. Необходимо сохранить правильность поз, ограничивающих подседание на опорной ноге. Движение делать просто, по самому короткому пути. Обратить внимание на подседание на опорной ноге.

*Упражнение 7.* Смена позы окончания подседания на позу начала скольжения. В этом упражнении нужно сохранить правильность поз, ограничивающих отталкивание ногой с ее выпрямлением в коленном суставе. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.

*Упражнение 8.* Смена позы начала подседания на позу начала скольжения. Поза начала подседания. Перейти свободным спокойным движением в позу начала скольжения, сначала не пробуя имитировать движения в фазах III и V. Обратить внимание на позы начала и конца активного действия. Повторить, по 10-12 раз на каждой ноге.

*Упражнение 9.* Смена позы начала скольжения на одной ноге в позу начала скольжения на другой ноге – имитация скользящего шага. Вначале – поза начала скольжения на правой ноге. Свободным, спокойным движением перейти в позу начала скольжения на левой ноге. Вначале выполняется с остановками в граничных позах II, III, IV фаз.

Эти упражнения служат главным образом для создания основ самоконтроля за техническим выполнением отдельных положений движений. Если лыжник правильно научится выполнять и контролировать выполнение отдельных элементов на месте, значительно проще выполнять это при скольжении на лыжах.

### **Список литературы**

1 Бутин И. М. *Лыжный спорт : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.* – М. : Академия, 2000. – 368 с.

2 Герасимов Н. П., Золотов Ю. Ф. *Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе : методическое пособие.* – Казань : Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2011. – 44 с.

3 Золотов Ю. Ф., Герасимов Н. П. *Основы техники лыжных ходов : подготовка лыжников-гонщиков в условиях вуза : учебное пособие.* – Казань : изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2008. – 146 с.

## **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ**

**К.А. Хорошева, В.В. Беляева**

*Пензенский государственный университет*

В системе спортивной подготовки, кроме общих положений, существуют положения, характерные только для женского спорта, которые определяются специфическими требованиями отдельных видов спорта и приводят к разли-

чиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, что, собственно, и характеризует его функциональные особенности.

Ряд специалистов отмечает, что перенос принципов подготовки спортсменов-мужчин на женщин не всегда правомерен, а иногда и не безвреден. Они сходятся во мнении, что главные отличия в результатах мужчин и женщин – в динамических показателях, зависящих от разницы в морфологической типологии мужского и женского организмов [4, с. 55].

Следует отметить, что рекомендуемые в ряде работ принципиальные схемы организации тренировочной нагрузки в макроцикле, имеют существенный недостаток. Отмечая основную логику построения конкретных этапов тренировки, предусматривающую распределение объемов средств подготовки определенной направленности и последовательность введения их в тренировочный процесс, в них не показывается, как соотносится такая организация тренировочных нагрузок с овариально-менструальным циклом (ОМЦ) спортсменок. Точное соответствие данным схемам неизбежно приведет к выполнению больших объемов тренировочной работы в «критические» фазы цикла, когда наблюдается пониженный уровень функционального состояния и работоспособности спортсменок, что может уменьшить не только ожидаемый тренировочный результат, но и привести к нарушениям в репродуктивной системе спортсменки.

В последние годы функциональные возможности организма высококвалифицированных спортсменок указывают на то, что тренировочные нагрузки могут быть не меньшими, чем у мужчин. При этом для них характерна большая вариативность в чередовании объема и интенсивности выполнения различных физических упражнений в тех или иных структурных единицах макроцикла. Между тем дальнейшее повышение эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменок должно осуществляться не столько за счет увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки, *СКОЛЬКО* за счет индивидуализации и оптимизации тренировочного процесса.

Проведенный А.В. Левченко [3, с. 21] анализ суммарных годовых объемов основных средств тренировки у мужчин и женщин, специализирующихся в спринтерском беге, не выявил значимых различий между бегунами и бегуньями, а достоверно большие объемы нагрузки анаэробно-гликолитической направленности у женщин можно объяснить универсальностью женщин-спринтеров.

Методических материалов о построении годичного тренировочного цикла женщин-спринтеров немного. В.Д. Ерошеев [2, с. 22] выявил и обосновал ряд направлений индивидуализированной оптимизации тренировки высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции: а) индивидуализация специальной беговой подготовки на основе модели соревновательной структуры бега; б) индивидуализация скоростно-силовой подготовки на базе модели соотношения отдельных компонентов скоростно-силовых качеств; в) дифференциация педагогических, тренирующих и иных воздействий в соот-

ветствии с выявленными психофизиологическими особенностями личности; г) дифференциация тренирующих воздействий в соответствии с текущим состоянием организма спортсмена.

Из наиболее значимых исследований, затрагивающих вопросы подготовки квалифицированных легкоатлетов-спринтеров, следует отметить работу С.И. Вовка [1, с. 20], который выявил наиболее общие тенденции в организации нагрузки в мезоциклах тренировки спортсменов-спринтеров и обосновал принципиальную схему распределения доминирующей нагрузки большого, среднего и малого объема.

Отличительной чертой такой организации тренировочной нагрузки в спринте является разведение во времени периодов подготовки преимущественной направленности на тот или иной механизм энергообеспечения. Так, на базовых этапах (осенне-зимнем и весенне-летнем) доминирует беговая нагрузка аэробной и аэробно-анаэробной направленности, а в специально-подготовительных – алактатно-анаэробной и гликолитической направленности. Работа над совершенствованием скоростно-силовой подготовленности акцентировано выполняется бегунами как на базовых, так и специально-подготовительных этапах. При использовании нагрузки гликолитической направленности большого объема необходимо тщательно, по мнению автора, планировать восстановительный период между повторными пробежками. Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности индивидуального применения большого объема нагрузки в гликолитическом режиме энергообеспечения для квалифицированных бегуний не чаще одного раза в 12-14 дней [1, с. 19].

Несмотря на разнообразие средств специальной скоростно-силовой подготовки, количество используемых упражнений в тренировке нередко ограничено. Начинающие и квалифицированные спортсмены, мужчины и женщины применяют одни и те же упражнения, разница заключается лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм, адаптируясь к раздражителю, уже не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен.

По мнению специалистов, эффективными упражнениями для повышения уровня специальной подготовленности являются:

- а) скоростно-силовые упражнения специального характера (метод динамических усилий);
- б) скоростные упражнения в затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, снегу, по ступенькам вверх);
- в) скоростные упражнения с предельной и околопредельной скоростью;
- г) упражнения, выполняемые в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке вниз, бег по разметке с укороченным шагом, бег со сменой ритма и т.д.).

Современная система тренировки в женском спорте включает в себя большое количество общепринятых и нетрадиционных средств и методов



подготовки, направленных на повышение специальной подготовленности спортсменов. Исследования последних лет показывают, что скоростно-силовые нагрузки более эффективно, чем просто скоростные или силовые, создают предпосылки для роста не только силы, но и быстроты. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей повышает физическую и техническую подготовленность, делает более эффективной концентрацию усилий в пространстве и во времени. В результате исследований некоторые авторы приходят к выводу, что результат в спринтерском беге и в других скоростно-силовых видах спорта циклического характера зависит, главным образом, от высокого уровня развития силовых и скоростно-силовых возможностей качественных «специфических» групп мышц (чаще всего разгибателей ноги), которые, по их мнению, выполняют основную работу при отталкивающем беге и имеют более высокие коэффициенты корреляции с главным результатом на дистанцию 100 м.

Изучение проблем скоростно-силовой подготовки женщин в легкой атлетике выявило: абсолютное большинство авторов сходится во мнении, что подготовка женщин имеет свои отличительные особенности от подготовки мужчин в этих же видах. При этом указывается, что учет фаз ОМЦ позволяет значительно повысить эффективность подготовки.

Таким образом, анализ специальной литературы и обобщение опыта подготовки спортсменов в спринтерском беге позволяют заключить, что тренировочный процесс в этом виде легкой атлетики на этапе углубленной тренировки нуждается в усовершенствовании за счёт разработки и внедрения в практику подхода, основанного на учёте индивидуальных особенностей девушек-спринтеров. Становится очевидным, что только разработка целостной педагогической технологии принятия индивидуально оптимизированных решений в совокупности с соответствующим инструментарием для построения индивидуально ориентированных вариантов программ многолетних занятий может позволить перейти к более качественному построению подготовки юных спортсменов.

Это обстоятельство подчеркивает актуальность для практики разработки и научного обоснования системы специальной физической подготовки в годичном цикле легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной тренировки и обуславливает необходимость проведения дополнительных исследований, направленных на изучение данной проблемы.

### **Список литературы**

- 1 Вовк С. И. *Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования* : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987. – 21 с.
- 2 Ероцев В. Д. *Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции* : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1988. – 24 с.
- 3 Левченко А. В. *Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле* : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 23 с.
- 4 Пьянзин А. Н., Драндров Г. Л., Медведев В. Н. *Взаимосвязь компонентов тренировочной нагрузки различной направленности с изменениями параметров состояния ква-*

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

*Н.П. Герасимов*

*Казанский национальный исследовательский технический университет  
им. А.Н. Туполева-КАИ, Набережночелнинский филиал*

Наиболее распространенный вариант хода в коньковом стиле – **одновременный двухшажный коньковый ход**. Этот ход состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Первый и второй шаг – неравнозначны, они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Первый шаг является как бы подготовительным ко второму шагу, в котором лыжник отталкивается другой ногой и руками почти одновременно

*Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу.* Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу при помощи имитации хода без палок и без лыж. Изучение основ техники конькового хода (перенос массы тела с лыжи на лыжу, выработка умения сохранять равновесие при скольжении на одной лыже). Добиваться умения четкого «выхода» (постановки массы тела) на скользящую опору (лыжу), выработки ускоренного переноса масса тела с одной ноги на другую.

**Совершенствование техники движений и развитие общей выносливости.** Передвижение на лыжах с использованием одновременного двухшажного конькового хода по равнине и в пологий подъем.

**Полуконьковый ход.** Полуконьковый ход выгодно использовать на равнинных пологих участках трассы, где сбоку проложена лыжня. Одна лыжа в этом ходе двигается по лыжне, а другая – по укатанной трассе. Один цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

*Обучение полуконьковому ходу.* **Имитации хода без палок и без лыж. Изучение работы рук, ног и туловища при исполнении данного хода.**

Изучение работы рук и толчковой ноги в фазе отталкивания, переноса массы тела на скользящую опору, выработка умения сохранять равновесие при скольжении на одной лыже в фазе свободного одноопорного скольжения по лыжне. Многократное прохождение выбранного прямого отрезка на равнинном участке лыжной трассы длиной 80-100 м полуконьковым ходом. Исполнение полуконькового хода на разные толчковые ноги (левую, правую).

Необходимо следить за ускоренным переносом («посылом») массы тела с толчковой ноги на опорную, впоследствии исполняющую свободное одноопорное скольжение по лыжне, стараться как можно дольше стоять (скользить)

на скользящей опоре (лыже).

**Коньковый ход без отталкивания руками.** Применяются два варианта этого хода: с махами и без махов руками. В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время каждого шага происходит свободное одноопорное скольжение, заканчивающееся скольжением с отталкиванием ногой.

**Одновременный одношажный коньковый ход.** Самый скоростной вид конькового хода. Он применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12°. Применение его в соревновательных условиях требует высочайшего уровня физической подготовки. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает в себя отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками с последующим одноопорным скольжением. Если сказать проще, то одновременный толчок палками осуществляется здесь под каждую ногу.

*Обучение одновременному одношажному коньковому ходу.* Имитации хода без палок и без лыж. Изучение работы рук, ног и туловища при исполнении данного хода. Сравнение одновременного одношажного конькового хода и ранее изученных коньковых ходов. Выявление и изучение различий в фазах отталкивания (скольжения с отталкиванием) и свободного одноопорного скольжения при выполнении одновременного одношажного конькового хода и ранее изученных коньковых ходов (одновременный двухшажный коньковый ход, полуконьковый ход). Эту часть занятия можно проводить как в помещении, так и на лыжной трассе, перед началом занятий на лыжах.

Многократное прохождение выбранного прямого отрезка на равнинном участке лыжной трассы длиной 80-100 м одновременным одношажным коньковым ходом.

*Следует обратить внимание на вынос рук. Не нужно выносить руки высоко и далеко вперед. Кисти рук в момент постановки палок на снег находятся на уровне глаз и ниже, руки в локтях свободно полусогнуты. При выполнении отталкивания кисти рук исполняют движение вниз и назад по кривой, проходящей в непосредственной близости к туловищу, расстояние между кистями рук не больше ширины плеч (отталкивание получается «из-под подмышек»)* [1, с. 40].

*Совершенствование техники ранее изученных коньковых ходов.* Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с различной скоростью в подъемы различной крутизны. Переходы на одновременные одношажные коньковые ходы на равнине, под пологий уклон и пологий подъем. Прохождение отрезков на равнинном участке лыжной трассы длиной 80-100 м одновременным одношажным коньковым ходом при минимальном числе шагов и максимальной длине шага («проката»), прохождение отрезков 100-200 м на скорость.

Следует обратить внимание на четкое и активное выполнение переноса массы тела на скользящую опору. *В момент постановки опорной ноги на снег проекция центра тяжести тела лыжника должна проходить через пятую часть стопы (точку опоры). Вследствие чего передняя часть лыжи раз-*

*гружается, что обеспечивает свободное и легкое скольжение. Также следует обратить внимание на завершенность отталкиваний руками. Акцент в работе рук делается на отталкивание, а не на выносе рук вперед.*

Выполнение конькового хода без отталкивания руками на равнине, в конце спусков, перед началом подъемов. Выполнение полуконьковых ходов на равнине, под пологий уклон и пологий подъем с различной скоростью.

Необходимо добиваться одноопорного скольжения. Обратить внимание на направление и завершенность толчков руками, на согласованность движений рук и ног.

### **Список литературы**

*1 Герасимов Н. П., Золотов Ю. Ф. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе : методическое пособие. – Казань : Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2011. – 44 с.*

## **ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК 12-14 ЛЕТ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

***Н.В. Егорова, Н.Л. Егорова***

*Курганский государственный университет*

Развитие основных двигательных качеств у баскетболисток 12-14 лет строится на использовании изучаемых ими упражнений в секции. Уровень развития физических качеств учащихся в период, когда происходят их возрастные изменения, естественно, возрастает за счет изменения форм и функций организма. В процессе развития двигательного аппарата неравномерно изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость, выносливость. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Подготовка баскетболисток – процесс многолетний и сложный. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям. В тренировочном процессе баскетболисток различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки преследует свои цели гармоничного развития спортсмена. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В настоящее время доказано, что подготовка юных баскетболисток требует применения различных форм работы со спортсменами на всех этапах становления их спортивного мастерства. Как показывает практика, применение

современных средств и методов спортивной тренировки должно быть направлено не только на развитие физических качеств, но и на овладение современной техникой. Успех в достижении победы определяется не только умением вести борьбу на спортивном поле, но и рационально используемой техникой и своих физических возможностей. Многие авторы [1;3], изучающие данную проблему, ставят физическую подготовку при работе с юными баскетболистами на первое и важное место, ибо она означает обучение умению играть, уметь преодолевать препятствия, идти к победе. Основу игры в баскетбол составляет способность владеть мячом, то есть техника, а правильное распределение своих «сил» во время игры есть не что иное, как физическая подготовка. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами, показать свои лучшие физические качества. Именно это и является содержанием физической и технической подготовки юных баскетболисток.

Исследование физической и технической подготовки баскетболисток 12-14 лет проведено на базе муниципального автономного учреждения «Оздоровительный комплекс» (ранее – «Детский оздоровительный лагерь им. Н.Островского»), расположенного в Курганской области, Кетовский район, село Кетово, в период летних тренировочных сборов в августе 2016 года. В исследовании приняли участие девочки в возрасте 12-14 лет, в количестве 20 человек, занимающихся в секции баскетбола муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Кургана, тренер Т.М. Кучерова. Девушки посещают ДЮСШ №2 и занимаются баскетболом в течение трех лет.

Совместно с тренером была разработана программа, направленная на развитие физических и технических качеств у баскетболисток 12-14 лет. Тренировочные занятия проводились 3 раза в день в течение сборов (21 день), продолжительностью 1,5-2 часа. Весь период тренировочных сборов был разделен на 5 циклов. Первые два цикла – втягивающие – по 3 дня. Далее 2 цикла – основных – по 4 дня. И заключительный этап 1 цикл – 3 дня. Между циклами – день отдыха. В режим дня юных спортсменок входила обязательная утренняя гимнастика, 2 тренировки в день и вечерние занятия на совершенствование технических приемов баскетбола на спортивной площадке в игровой и соревновательной форме. Первая тренировка обязательно была направлена на развитие общей и специальной физической подготовки. Применялись следующие методы спортивной тренировки: **равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой метод, игровой, соревновательный.**

**Каждый день цикла первая тренировка была направлена на развитие различных физических качеств. Например:**

**1 день цикла – кросс от 6-10 км, работа с набивными мячами, скакалками, игра в гандбол;**

**2 день цикла – специально-беговые упражнения, упражнения с ускорением, игра;**

**3 день цикла – круговая тренировка, ускорения на отрезки разной длины;**

**4 день – специально-беговые упражнения, фартлек, игра.**

**Вторая тренировка была направлена на развитие технических навыков и приемов.** Например: совершенствование в групповых взаимодействиях «пересечение» и «отдай мяч, выходи» и индивидуальных действиях в рамках вышеуказанных взаимодействий в условиях быстрого прорыва при численном равенстве, совершенствование техники выполнения штрафных бросков и бросков по кольцу с места, в прыжке и в движении и другие.

Для оценки развития физических качеств были использованы следующие тесты [3]: тест «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые), тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине», тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (гибкость), тест «Бег на месте за 10 с» (скоростная выносливость), тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (сила рук), тест «Челночный бег 3х10» (скорость), тест «Прыжки через скакалку за 1 мин» (скоростная выносливость).

Для оценки технической подготовки были использованы следующие тесты [5]: тест «Скоростное ведение» 25 метров, тест «Штрафные броски», тест «Передачи на точность», тест «Ведение мячей на месте за 30 сек».

В начале исследования был проведен корреляционный анализ между показателями физической и технической подготовки спортсменов. Мы пришли к выводу, что существуют корреляции на 0,05 уровнях значимости по таблице критических значений Спирмена.

Установлено, что у баскетболисток, занимающихся спортом 12-14 лет, наблюдается сильные прямые связи на уровне 0,05 между критериями:

- прыжок в длину – штрафной бросок;
- штрафной бросок – отжимание;
- скоростное ведение – челночный бег;
- передачи на точность – отжимание.

Это означает, что при совершенствовании одного из исследуемых показателей будут улучшаться показатели другого.

Таким образом, в результате применения разработанной программы тренировочного процесса, мы обнаружили прирост показателей технической и физической подготовки у исследуемых во всех видах испытаний. Наибольший прирост произошел у девушек в тестировании на силу, выносливость и скоростные качества. Изменились результаты тестов на гибкость (повышение на 17, 4%). Улучшились показатели в скоростном ведении (на 7,9 %). Благодаря повышению физических данных произошел прирост и в техническом плане.

Опираясь на корреляционную связь, мы можем сделать вывод, что сила ног при прыжках в длину способствует лучшему толчку ног при штрафном броске; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание) способствует развитию силы и, как следствие, это помогает юным спортсменкам легко добрасывать мяч до кольца и реализовывать свои попытки; при формировании

у спортсменов быстроты с использованием челночного бега, развивается и быстрота выполнения дриблинга (ведения); также сила рук способствует развитию передач на различные расстояния, что благоприятно сказывается и на выполнении всех технических действий в баскетболе.

### **Список литературы**

- 1 Аулик И. В. *Как определить тренированность спортсмена.* – М., 2007. – 210 с.
- 2 Зельдович Т. А., Кераминас, С. А. *Подготовка юных баскетболистов.* – М., 2006. – 114 с.
- 3 Лях В. И. *Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя.* – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998. – 272 с.
- 4 Нестеровский Д. И. *Баскетбол : теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. – 3-е изд., стер.* – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
- 5 Нортон Б. *Упражнения в баскетболе.* – М., 2009. – 78 с.
- 6 Портнов Ю. М., Баширова В. Г. *Баскетбол : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.* – М. : Советский спорт, 2009. – 100 с.
- 7 Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. *Индивидуальные упражнения баскетболиста.* – М., 2010. – 136 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Е.Г. Штода*

*Курганский государственный университет*

Особенности подготовки бегунов на средние дистанции в отсутствие современной беговой дорожки, трассы для бега на местности, сборов, сокращения сроков обучения требует от тренера глубокого переосмысления содержания тренировки. Ведь подготовка спортсменов – сложный многосторонний процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), обеспечивающих направленное развитие спортсменов и необходимую их готовность к спортивным достижениям [1, с.177].

Тренировочная группа – это своеобразный полигон, где можно и нужно совершенствовать современные методы подготовки бегунов [2, с.22]. Многолетний опыт, успехи воспитанников – студентов сборной команды университета по легкой атлетике – показали, что стремление к достижению высокого спортивного результата, повышению уровня спортивной формы имеют первостепенную значимость для индивидуума [3, с.43]. Решая задачу объективной индивидуализации тренировочного процесса, использовали комплексную оценку педагогического и врачебного контроля, позволяющую определить уровень развития ведущего физического качества. На основании полученных данных тестирования физической подготовленности, развития общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств спортсменов-перворазрядников, условно выделили два основных типа: выносливый и скоростно-выносливый.

Бегуны выносливого типа не имели хороших скоростных качеств, но проявляли значительную выносливость, успешно выступали на кроссовых соревнованиях. Тренировочные планы этих спортсменов на базовом этапе имели большой общий объем бега за месяц (240-300 км), в котором значительное место занимал бег в зонах развивающей (36%) и поддерживающей (38%) интенсивности. Нагрузки аэробной направленности в развивающем режиме хорошо тренируют сердце, развивают кислородно-транспортную систему, содействуют капилляризации мышечного волокна. Объем бега в зоне максимальной интенсивности составлял 10% от общего объема бега. В тренировочных занятиях, проводимых интервальным методом, «средневики» пробегали большое количество «длинных» отрезков (1000-2000 м) с невысокой скоростью. Бег по пересеченной местности, проводимый непрерывным методом, фартлек при незначительном повышении ЧСС способствовал поддержанию более высокой скорости. Пульсовые характеристики превышали 160 уд/мин и способствовали развитию функциональной подготовленности спортсменов.

У бегунов скоростно-выносливого типа уровень развития скоростных качеств сочетался со специальной выносливостью. Среднемесячный объем бега составлял в среднем 210-230 км. Процентное соотношение объемов максимальной интенсивности имело 20% от общего объема. Спортсмены данного типа выполняли большую работу в зоне субмаксимальной и максимальной интенсивности, чем бегуны выносливого типа с пульсовыми параметрами от 160 до 180 уд/мин. Доля «быстрых» участков в общей длине пробежек постепенно увеличивалась с последовательным включением более длинных ускорений. Объемная работа в зоне развивающей интенсивности составляла до 30%. «Средневики» показывали хорошие результаты в беге на 400 м и 800 м и на кроссовых дистанциях от одного до двух километров. В отдельных случаях недостаток скоростных возможностей у спортсменов компенсировался достаточным уровнем развития специальной выносливости. Для определения специальной выносливости бегунов использовался бег с постоянной скоростью и расстояние, которое спортсмен преодолевал с этой скоростью. Также уровень специальной выносливости контролировали при помощи теста, состоящего из двукратного пробега тысячи метров при ЧСС 160 уд/мин. После пробежки спортсмен отдыхал до восстановления ЧСС до уровня 120 уд/мин. Выполняя этот тест, спортсмен попадает в строго регламентированные условия: ему предлагаются три постоянные величины – дистанция, пульсовой режим работы и восстановление.

Специфические трудности возникают в управлении тренировочным процессом легкоатлетов-студентов (среднего спортивного мастерства) из-за несбалансированного режима дня, питания, отдыха, сна, мотивации, недостаточного усвоения учебного курса, что требует от тренера оптимального построения учебного процесса.

### *Список литературы*

*1 Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. – М. : ООО «Издатель-*



ство Астрель», 2002. – 864 с.

2 Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета : современный взгляд. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

3 Штода Е. Г. Опыт подготовки бегунов на средние дистанции в условиях Зауралья // Вестник Курганского гос. университета. – 2008. – №2. – С.41-43.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ПОЛА**

*С.В. Гневашева, М.А. Леванде*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад комбинированного вида № 127 “Катюша”»*

Дошкольное детство – период, когда формируются базовые ценности ребенка, закладывается фундамент здорового образа жизни.

В образовательном процессе гендерный подход является одной из серьезных и значимых проблем. Гендерное воспитание – это организация педагогического процесса с учетом половой принадлежности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации [1, с. 12].

Биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики, отсюда и возникает необходимость дифференцированного подхода в физическом воспитании [2, с. 82].

Именно в дошкольном возрасте очень важно заложить у девочек – нравственность, сопереживание, мягкость, аккуратность, стремление к красоте, ведь издревле считалось, что на благочестии и мудрости женщины держались целые государства. У мальчиков воспитываем в первую очередь: чувство долга, ответственность, уверенность в себе, решительность, смелость, трудолюбие, нежное отношение к женщине. «Воспитывая мальчика – воспитываем мужчину, воспитывая девочку – воспитываем нацию,» – гласит древняя мудрость.

Результаты исследования в нашем дошкольном учреждении показали, что ежегодно количество мальчиков, поступающих в детский сад, на 15-20 % больше, чем девочек, количество неполных семей, где мама одна воспитывает ребенка, из года в год увеличивается. Воспитатели в детском саду тоже в основном женщины, поэтому мы организовали семейный клуб «Школа отцов», основной целью которого является повышение статуса отца, мужчины в семье и в воспитании детей. Если в 2014 г. на занятия клуба приходило 4 папы – поделиться своим опытом и поучаствовать в мероприятиях, то сейчас постоянно посещают клуб 25-30 пап из разных возрастных групп; здесь мужчины не только проводят время со своими детьми, учатся играть, заплетать косички, соревноваться, но и помогают в благоустройстве развивающей среды детского сада, изготавливают нестандартное оборудование, лепят снежные постройки и т. д.

Все полученные умения, знания и навыки, приобретенные воспитанниками, культуру взаимоотношения полов можно увидеть при проведении различ-

ных физкультурно - массовых мероприятий, праздников и развлечений.

Родители и сотрудники детского сада – активные участники всех мероприятий, являются примером для подражания, символом мужественности, уверенности, ответственности, силы воли, женственности, доброты, красоты, грации, обаяния, милосердия.

За последние три года значительно увеличилось количество родителей, принимающих участие в жизни детского сада. Все участники образовательного процесса являются постоянными участниками Рябковского пробега, открытой массовой лыжной гонки «Лыжня России», всероссийской акции «Я выбираю спорт!», областной социально значимой акция «На зарядку становись!», городского туристического слета и др.

Такой развивающий подход, включающий в себя разработку методических рекомендаций, изготовление наглядного материала, обобщение, распространение передового опыта с практическим выходом на городские, областные конкурсы и мероприятия, является основой для сотрудничества ДООУ и семьи по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с учетом пола.

#### **Список литературы**

- 1 Бочарова Н. А. *Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек // Дошкольное воспитание. – 1997. – № 12. – 33-37 с.*
- 2 Колесов Д. В., Сельверова Н. Б. *Физиолого-педагогические аспекты полового созревания. – М., 1978. – 178 с.*

## **НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ: ИГРА**

***О.В. Петрова, М.А. Демешкина***

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

По мнению многих авторов, основу формирования установки на здоровый образ жизни представляет мотивационно-ценностное отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом [1, с.24]. Практика показывает, что освоение и усвоение информации о здоровье осуществляется успешно в двух ситуациях: при осознании необходимости активных мер для выживания, удовлетворения потребностей, реабилитации здоровья; при активном включении в систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивающие устойчивый интерес к разнообразной, связанной с такими занятиями информацией.

Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре предполагает целенаправленное формирование самосознания и поведения обучающихся, соответствующих требованиям здоровья, проявляющихся в единстве поведения, способах мышления и ценностных ориентаций, реализуемых индивидуальным стилем жизни [4, с.53].

Система педагогических воздействий должна быть обращена к механизмам внутреннего мира личности и, прежде всего, к ее мотивации и морально-волевым качествам. На основе личностно-ценностных ориентаций можно значительно повысить заинтересованность школьников в приобретении знаний по функционированию своего организма, что позволит заложить теоретические и практические основы здорового образа жизни. Одним из мощнейших механизмов такого воздействия является игра. Через игры, забавы, развлечения можно наиболее полно осуществить это воздействие на ребенка при его же активной помощи. Игры с моментами веселой неожиданности, когда обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным для детей, дают им радость, эмоциональный подъем [2, с.17]. Благодаря этому прекрасному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем любые другие средства воздействия, соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков. Игры способствуют повышению творческой активности, развитию навыков коллективной слаженной деятельности, могут выполнять развлекательную роль. В игровой деятельности имеется большой простор для выбора разнообразных способов преодоления трудностей и препятствий, возникающих на пути к игровой цели. Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы [6, с.36].

Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса [5, с.39].

Формы использования игровой деятельности разнообразны: на уроках и спецкурсах; во внеклассной и внешкольной деятельности через проведение бесед, лекций, диспутов, «круглых столов»; организацию работы кружков («Полезные привычки», «Полезное поведение»); организацию консультативной помощи обучающимся, родителям и населению; проведение молодежных акций («Молодежь против наркотиков» и др.); организацию работы спортивных секций; организацию спортивно-массовых мероприятий с жителями микрорайона и подростками школьного оздоровительного лагеря по доступным видам спорта (спортивные игры, шахматы, шашки, армреслинг, беговые виды, гиревой спорт, перетягивание каната, «Веселые старты», конкурсы «Самый сильный», «Самый быстрый»). Составной частью внеучебных спортивно-массовых классных и школьных мероприятий являются викторины – общей спортивной и специальной тематической направленности, популярные у подростков спортивные вечера, спортивные КВН, разносторонняя игровая деятельность. Применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью игра выполняет заметную роль в педагогическом арсенале учителя. Педагогически

очень эффективны формы взаимодействия детей разного возраста в совместной деятельности в движении к здоровому образу жизни. Такими формами патронажа старшеклассников – спортсменов над младшими школьниками являются «Пятиминутки здоровья», «Физкультминутки для здоровья», «Веселые танцевальные перемены».

Таким образом, преломляясь в условиях реальной жизнедеятельности и опыта школьников, ценностная установка на здоровый образ жизни становится подтвержденной, реально управляющей действиями и поступками детей [3, с.187]. Ценностные ориентации, проверенные личным опытом, превращаются в реальные мотивы поведения личности.

### **Список литературы**

1 Васильева О. С., Журавлева Е. В. Здоровый образ жизни – стереотипные представления и реальная ситуация // Школа здоровья. – 2011. – Т.6. – №2. – С. 23-32.

2 Диреклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 кл. – М. : ВАКО, 2004. – 152 с.

3 Петрова О. В. Формирование ценностной установки на здоровый образ жизни у школьников-спортсменов (тезисы) Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы международной научно-практической конференции. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2003. – С.187-191.

4 Петрова О. В. Сохранение здоровья школьников как базовый фактор их самоопределения (тезисы). Самоопределение личности. Новые подходы и технологии : материалы международной научно-практической конференции. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2004. – С. 53-54.

5 Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М. : Новая школа, 2014. – 288 с.

6 Штода Л. З. Расслабление и здоровье. – Курган, 2002. – 42 с.

## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФГОС ООО**

**С.А. Виноградова**

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

**Тема урока.** Спортивные игры. Волейбол. Основные понятия. Стойки и перемещения.

**Тип урока.** Изучение нового материала.

**Цель:** формировать знания и представление учащихся о спортивной игре «волейбол».

**Задачи :**

- 1 Познакомить с основными понятиями в волейболе;
- 2 Разучить стойку волейболиста;
- 3 Развивать скоростные качества, координацию движений;

4 Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма и взаимопомощи.

**Основные понятия:** расстановка игроков на площадке, стойка волейболиста, перемещения.

**Междисциплинарные связи:** история, биология.

**Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС):**

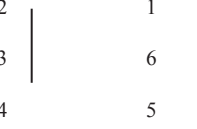

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

**Место проведения урока (занятия):** спортивный зал.

**Средства обучения:** волейбольные мячи, таблички с номерами, плакат.

**Таблица 1 – Технология проведения урока**

Этап урока	Время	Содержание урока (занятия):	Общие методические указания	Результаты
Вводный (подготовительный)	2 мин	1 Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	Четкое выполнение команд «Равняйся», «Смирно!» Повороты «Направо, налево, кругом». Следить за осанкой, плечи развернуты, смотреть прямо перед собой.	выполнение команд без ошибок
	2 мин	2 Строевые упражнения. 3 Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки в сторону;		
	4 мин	- на внешней стороне стопы, руки на поясе. 4 Бег: - обычный; - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени;	Соблюдать дистанцию при движении в колонне	
	5 мин	- бег приставными шагами по контуру волейбольной площадки правым (левым) боком; - бег спиной вперед; - с ускорением. 5 ОРУ с мячом		

Основной	5 мин	<p><b>1 Основные понятия в волейболе.</b>  <b>Волейбол</b> – спортивная игра с мячом через сетку двух команд по шесть человек в каждой. В 1895 г. в одном из колледжей США доктор Уильяме Морган придумал новую игру. Назвал ее «волейбол», что дословно означает «мяч в воздухе» (летающий мяч)</p>	<p>Показать размеры площадки</p> 	<p>Должны запомнить расстановку на площадке</p>
	5 мин	<p>Площадка в волейболе 18х9м. Верхний край сетки для мужчин - 2,34 м., для женщин - 2,24 м.          Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела, соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуетя очком. Каждая команда имеет право на три касания мяча. Технические приёмы в волейболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки и перемещения;</li> <li>- передача (верхняя или нижняя);</li> <li>- подача(верхняя или нижняя);</li> <li>- нападающий удар;</li> <li>- блокирование.</li> </ul>	<p>Выполнить задание, помогая друг другу.</p>  <p>Ноги должны быть согнуты, стопы на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях.</p> <p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ноги прямые или слишком согнуты;</li> <li>2 руки опущены;</li> <li>3 туловище сильно наклонено вперёд</li> </ul>	<p>Выполнение стойки волейболиста без ошибок</p>
	8 мин	<p>Расстановка игроков по зоне 1,2,3,4,5,6,          Практическое задание:          2 команды по 6 человек. Каждый игрок берёт табличку с номером игровой зоны и должен правильно встать на своё место. Выигрывает команда, которая выполнит задание правильно и быстро. Меняются таблички и команды.  <b>2 Разучить стойку волейболиста.</b>          Стойкой называют положение готовности волейболиста выполнить технический приём, например, передачу (рисунок выше).</p>		
	4 мин	<p>Учащиеся стоят на боковой линии волейбольной площадки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация стойки волейболиста;</li> <li>4-5 шагов, остановка прыжком, принять стойку волейболиста;</li> <li>- ускорение до середины зала, остановка прыжком , принять стойку волейболиста.</li> </ul> <p>Игра «День или ночь»          По команде «День» учащиеся перемещаются по залу приставными шагами (вправо, влево, вперёд, назад).</p>		

		По команде «Ночь» останавливаются и принимают стойку волейболиста. Проигрывает тот, кто потеряет равновесие		
Заключительный	5 мин	Построение. Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов урока. Домашнее задание	Комплекс упражнений для развития скоростных качеств	

**Технологии, методы, приемы обучения:** здоровьесберегающие, личностно-ориентированные технологии, технологии дифференцированного обучения, игровые и групповые технологии. Методы и приёмы: рассказ, показ, практические упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

**Методические разработки и материалы:** комплекс ОРУ с мячом, комплекс упражнений для развития скоростных качеств.

**Требования к уроку:** выполнение техники безопасности на уроке физической культуры.

**Методы и механизмы оценки результативности:** диагностическая карта УУД. Оценка. Самоконтроль, самооценка (таблица 1).

### **Список литературы**

- 1 *Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.* – М. : Просвещение, 2011.
- 2 *Примерная основная образовательная программа основного общего образования* – М.: Просвещение, 2015.
- 3 *Виленский М. Я., Лях В. И. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М. Я. Виленского : учебник.* – М. : Просвещение, 2014.
- 4 *Калодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).* – М. : Просвещение, 2012
- 5 *Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.* – М. : Дрофа, 2004.
- 6 *Пономарёва Л.П. Подготовительные и подводящие упражнения на уроках физкультуры(волейбол) : методические рекомендации.* – Курган : КГПИ, 1983.

## **АДАПТАЦИЯ СИСТЕМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА**

*Е.Е. Елаева, О.А. Кирдяшкин*

*Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева*

Многолетние исследования высококвалифицированных спортсменов позволяют сделать выводы о том, что занятия спортом, направленные на достижение высоких результатов, при правильной системе отбора, организации

и методике тренировки с последующим активным двигательным режимом способствует повышению специфической и неспецифической устойчивости организма, максимальному развертыванию функциональных возможностей кровообращения и их длительному поддержанию, отодвиганию возрастного снижения жизнедеятельности и тем самым имеют существенное значение для укрепления и сохранения здоровья [2, с. 4].

Под влиянием систематической тренировки в организме человека происходит ряд морфологических и функциональных преобразований, повышающих уровень адаптации к физическим напряжениям, специфическую и неспецифическую устойчивость.

Для спортсменов высокой квалификации характерен очень высокий уровень функциональных возможностей кровообращения, значительно превышающий таковой у не занимающихся спортом и менее квалифицированных спортсменов. Реакция на физические нагрузки у высокоотренированных спортсменов отличается быстрым вработыванием и восстановлением, высокой стабильностью показателей состояния соматических и вегетативных систем, стабильностью при повторении нагрузок [1, с. 58; 4, с. 82].

Повышение работоспособности может достигаться за счет экономизации одних процессов и повышения реактивности других в различных сочетаниях, что отражает качественное совершенствование путей адаптации. Один и тот же эффект в энергетическом обеспечении мышечной деятельности может достигаться при неодинаковых величинах сдвигов различных показателей гемодинамики.

Под влиянием систематических физических нагрузок происходят функциональные изменения не только непосредственно в работающих мышцах. Они в равной мере захватывают и систему внешнего дыхания и транспорта кислорода. Аэробная производительность организма во многом зависит от диффузной способности легких. Интенсивность процесса диффузии тесно связана с площадью функционирующей поверхности альвеолярно-капиллярных мембран, объемом крови легочных капилляров и количеством гемоглобина, способного связать кислород. Под влиянием физических нагрузок увеличиваются резервные возможности дыхания, что находит свое отражение в повышении жизненной емкости легких и максимальной вентиляции легких, большее количество кислорода используется из каждого литра вентилируемого воздуха, возрастает кислородно-транспортная функция кровообращения и повышается кислородная емкость крови [3, с. 22].

Все эти изменения биохимических и физиологических показателей, определяемых на клеточном, тканевом и системном уровнях, в конечном итоге отчетливо проявляются в таком интегральном показателе, как величина максимального потребления кислорода (МПК) при возрастании интенсивности физической нагрузки. Определение величины МПК позволяет получить представление об аэробной производительности организма и на этой основе оценить спортивную работоспособность как функциональное состояние кардиореспираторной системы.



Нами было проведено исследование физической работоспособности спортсменов с различными типами энергопродукции. В исследовании приняли участие 15 юношей в возрасте 19-21 года. Испытуемые были разбиты на три группы. Первую (контрольную) группу составили нетренированные юноши. Во вторую и третью группы вошли легкоатлеты-спринтеры и стайеры, имеющие 1-2 спортивные разряды. Как известно, у стайеров преобладает аэробный путь синтеза энергии, а у спринтеров – анаэробный [5, с. 110; 6, с. 2717].

У каждого из обследуемых во всех трех группах (в каждой группе по 5 человек) определяли уровень максимального потребления кислорода (МПК) для дальнейшего выявления корреляционной связи с особенностями энергообеспечения различной мышечной деятельности.

МПК определяли непрямым методом Астранда, основанным на косвенных расчетах. Эксперимент осуществлялся следующим образом.

Каждый испытуемый в течение 5 минут производил восхождение на ступеньку высотой 40 см со скоростью 25,5 цикла в 1 минуту. В конце 5-й минуты в течение 10 с регистрировали частоту пульса пальпаторным методом. Затем по номограмме Астранда определяли величину МПК.

Достоверность результатов оценивали по следующей схеме:

- Определение среднего арифметического значения в каждой группе;
- Определение стандартного отклонения (отношение разницы между наибольшей и наименьшей величиной показателя внутри группы к табличному коэффициенту, равному 2,33);
- Определение стандартной ошибки среднего арифметического значения;
- Вычисление средней ошибки разницы;
- Определение достоверности различий. Различия считались достоверными при  $p < 0,05$ .

Результаты, полученные в ходе исследования, отражены в таблице 1.

Как видно из таблицы, исследуемые группы статистически значимо не отличались по возрасту, весу и росту, поэтому их можно считать равнозначными по данным критериям.

Проведенные исследования показали, что самые низкие значения МПК, а, следовательно, и общей физической работоспособности, характерны для группы нетренированных юношей. Спортсмены-легкоатлеты имеют более высокий уровень общей физической работоспособности по сравнению с нетренированными юношами. Среди легкоатлетов общая физическая работоспособность выше у стайеров ( $78,4 \pm 0,8$ ), чем у спринтеров ( $63,2 \pm 0,3$ ).

Известно, что аэробный механизм ресинтеза АТФ отличается наибольшей производительностью, поэтому испытуемые, имеющие аэробный тип энергообеспечения, характеризуются более высоким уровнем физической работоспособности. Производительность же анаэробных процессов значительно меньше, в связи с чем испытуемые, характеризующиеся анаэробным типом энергопродукции, имеют меньшие значения физической работоспособности, чем испытуемые с аэробным типом энергетики.

**Таблица 1 – Уровень максимального потребления кислорода у легкоатлетов**

Показатели	Статистические показатели	Группы испытуемых		
		нетренированные	легкоатлеты-спринтеры	легкоатлеты-стайеры
Возраст	M+m p psp-st	20,0±0,2	20,2±0,2 p>0,05	20,0±0,2 p>0,05
Вес, кг	M+m p psp-st	77,8±1,2	78,2±1,0 p>0,05	79,6±0,8 p>0,05
Рост, см	M+m p psp-st	170,8±0,8	171,6±0,4 p>0,05	171,4±0,7 p>0,05
МПК, мл/мин/кг	M+m p psp-st	39,2±0,3	63,2±0,3 p<0,05	78,4±0,8 p<0,05

Примечание: p – достоверность различий между нетренированными юношами и легкоатлетами; p<sub>sp-st</sub> – достоверность различий между легкоатлетами-спринтерами и стайерами. Различия достоверны при p<0,05.

При сопоставлении уровня физической работоспособности и типа энергообмена обнаружено, что спортсмены-стайеры, характеризующиеся самым высоким уровнем физической работоспособности, имеют аэробный тип энергетики, а спортсмены-спринтеры, имеющие более низкие значения физической работоспособности, являются представителями анаэробного типа энергопродукции.

Спортсмены-стайеры, представленные аэробным типом энергопродукции, имеют максимальные значения показателей, которые характеризуют функциональные возможности в зоне аэробной и смешанной энергопродукции. Это находит отражение в больших значениях времени удержания первой (W1), более аэробной, нагрузки по сравнению со второй, субмаксимальной, нагрузкой.

Данные о преобладании среди юных спортсменов-спринтеров с анаэробным, а среди стайеров – с аэробным типом энергопродукции отражены во многих работах, касающихся исследований профиля энергетического обмена и различий в организации скелетной мускулатуры у спринтеров и стайеров.

Высокие показатели аэробной производительности у стайеров объясняются тем, что аэробная производительность в наибольшей мере проявляется при тех нагрузках, где имеется возможность полного удовлетворения кислородного запроса и где длительное время сохраняется устойчивый уровень потребления кислорода. Анаэробная же производительность, при которой отсут-

ствуется возможность обеспечить работающие мышцы адекватным количеством кислорода, играет определяющую роль в кратковременных упражнениях высокой интенсивности.

Определение общей физической работоспособности по тесту со ступенчатой возрастающей нагрузкой выявило, что самые низкие значения МПК, а следовательно и общей физической работоспособности, характерны для группы нетренированных юношей. Спортсмены-легкоатлеты имеют более высокий уровень общей физической работоспособности по сравнению с нетренированными юношами. Среди легкоатлетов общая физическая работоспособность выше у стайеров, чем у спринтеров.

При сопоставлении уровня физической работоспособности и типа энергообмена обнаружено, что спортсмены-стайеры, имеющие аэробный тип энергетике, характеризуются самым высоким уровнем физической работоспособности, а спортсмены-спринтеры, являющиеся представителями анаэробного типа энергопродукции, имеют более низкие значения физической работоспособности.

Таким образом, в ходе исследования установлено, что самый низкий уровень общей физической работоспособности характерен для нетренированных юношей. Среди легкоатлетов общая физическая работоспособность выше у стайеров по сравнению со спринтерами. Более высокие показатели работоспособности стайеров определяются большим вкладом аэробного источника в общую энергопродукцию, а более скромные величины работоспособности спринтеров связаны с преобладанием у них анаэробных энергопоставляющих процессов, являющихся, как известно, менее производительными.

### **Список литературы**

- 1 Аулик И. В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте.* – М. : Медицина, 1990. – 170 с.
- 2 Варакина Н. И., Михайлин А. В., Чабаненко С. С., Зубкова С. М. *Развитие адаптивных реакций организма после интенсивной физической нагрузки // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры.* – 1998. – № 35. – С. 3-5.
- 3 Ивенина Г. В. *Реакции фибринолитической системы крови мужчин с низким уровнем работоспособности на физическую нагрузку умеренной интенсивности // Вопросы медико-биологических наук.* – 2000. – № 5. – С. 20-25.
- 4 Кустова Е. В. *Особенности реакции сердечно-сосудистой системы детей с различными типами вегетативной регуляции на действие стрессового раздражителя // Вестник Тюменского гос. ун-та.* – 1999. – № 33. – С. 78-85.
- 5 Смирнов М. П. *Теоретические основы беговой нагрузки : монография.* – Новосибирск : ФКиС, 1996. – 216 с.
- 6 Apple Fred, S. *CK and LD isozymes in human single muscle fibers in trained athletes / S. Apple Fred, A. Tesch Per // J. Appl. Physiol.* – 1989. – V. 66. – № 6. – P. 2717.

# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ЧЕТКОЙ ЛОГИКИ И ИНТУИЦИИ

*В.К. Лопатев*

*Курганский государственный университет*

Сотрудники Принстонского университета в 1979 году разработали программу по изучению «роли сознания в выявлении материальной действительности». Проведя тысячи экспериментов, они обнаружили: мозг может непосредственно влиять на материальную действительность.

Взаимодействие сознания и материального мира на сегодня уже доказано. Сознание – энергия в ее тончайшей и наиболее динамичной форме. Это помогает понять, почему наши фантазии, мысленные образы, желания и страхи оказывают влияние на реальные события, и объясняют, как материализуется созданный мозгом образ. Осознав, что мозг играет решающую роль в создании реальности, человек может развить более активный и творческий подход к жизни. Куда бы мы ни шли и что бы мы не делали, наши мысли творят окружающую действительность.

Наше подсознание – мощная сила. Это информационные ворота Вселенной. Оно содержит идеи, решения и ответы, которые уже сейчас находятся внутри нас. Оно является главной, наиважнейшей частью нашей сущности, и от него зависят наши успехи и неудачи.

Размышляя, мы оперируем огромным объемом энергии в быстрой, легкой и подвижной форме – форме мысли.

Именно мозг создает окружающую нас действительность, он же является ключом в осуществлении всех планов личности. Мысленная тренировка должна быть такой же напряженной, как и спортивная. Совершенство в спорте, как и в любой другой деятельности, прямо зависит от умения создать четкий мысленный образ своих действий. То есть необходима визуализация и мысленное представление.

Вы хотите от жизни здоровья? Развивайте сознание здоровья. Материального благополучия? Выработывайте сознание направленное на достаток. Власти? Развивайте сознание власти. Счастья? Развивайте сознание счастья. Все существует в виде потенциальной возможности. Требуется лишь обеспечить заряд необходимой энергии, и тогда ваша цель станет реальностью.

Как необходимо произвести «закладку мыслей»? Единичная мысль не обладает большой силой, но многократно повторяя, ее можно сконцентрировать и направить, увеличивая ее силу. Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль. Сильные и сконцентрированные мысли – сильные и сконцентрированные силы. Все мы обладаем такой силой. В природе мысли заложены стремление и способность материализоваться в виде своего физического эквивалента.

Наше подсознание не различает, не отбирает мысли, а лишь работает с

теми желаниями, надеждами и страхами, которые присутствуют в вашем мозгу. Поэтому в подсознание закладываем только позитивные мысли, которые позволят получить желаемое. Достаточно 10 минут, лучше по 5 минут утром и вечером. Подсознание – наш надежный партнер в достижении успеха.

Это не наивность! Сформулированное вами предложение не должно содержать частицу «не», должно содержать утверждение и желательно иметь не более десяти слов, чем короче – тем больше его эффективность.

Как получить ответ от подсознания? В нашем сознании содержатся только опыт и знания, в то время как в подсознании содержится информация о любых событиях, произошедших во Вселенной. К ней мы можем получить доступ через интуицию. Интуиция находится внутри нас и может подсказать решение всех наших проблем и указать, как ими воспользоваться. Это идеальное средство воздействия, подаренное самой природой. Людям с развитой интуицией паразитально часто везет в жизни. Они всегда оказываются в нужное время в нужном месте.

Прислушиваясь к своему внутреннему голосу, человек принимает самые правильные решения, глубже смотрит на вещи, находя кратчайший путь от осознания своего желания до его реализации.

Спортсмены знают, что для того, чтобы победить в состязании нужно быть собранным, но не напряженным, иначе сразу же начинаются ошибки. Чтобы интуиция вам помогала, нужно расслабиться и дать ей возможность работать.

Есть много способов, с помощью которых можно передать подсознанию, что от него требуется, и получить желаемое.

Начинать нужно с расслабления всего тела, сделав несколько глубоких вдохов. Сконцентрируйтесь на пламени свечи, помещенной в районе пупка. Если ваша мысль начнет блуждать, то мягко, но уверенно, верните ее к предмету размышления. Ответ может быть получен в виде образа, словесных формулировок и других способов, индивидуальных для каждого человека.

Практика и вера поможет вам добиться поставленной цели уже через три месяца.

### **Список литературы**

- 1 Кехо Д. «Подсознание может все!» / пер. с англ. – Минск : Попурри, 2009. – 176 с.
- 2 Стрельникова Л.А., Секитова Л.А. Жемчужины высших истин. Контакты с высшим космическим разумом. – 7-е изд. – М. : Амрита, 2012. – 208 с.
- 3 Васильцов Н. Г. Лечение биоэнергией. – 2-е изд., испр. и доп. – Воронеж : НПО «МО-ДЭК», 1994. – 128 с.
- 4 Синельников В. Тайны подсознания. – М. : ЗАО «Центрполиграф», 2005. – 525 с.
- 5 Энн Бодайн. Дары небес. Как открыть дверь в мир безграничных возможностей / пер. с англ. – М. : ООО Издательский дом «София», 2005. – 192 с.

# ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

*М.Н. Юминова*

*Курганское училище (колледж) олимпийского резерва*

По данным статистики Минздрава РФ за последние 10-15 лет наблюдается тенденция дальнейшего ухудшения основных показателей состояния здоровья детей, их физического и двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни молодого поколения, основанного, с одной стороны, на их зависимости от различных информационных технологий, а с другой – большой загруженностью учебной деятельностью. Известно, что двигательная активность влечёт за собой положительную динамику в физическом и психическом развитии детей, а также улучшение работы всех функциональных систем организма. Потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Игра как педагогический феномен обладает повышенным воспитательно-образовательным потенциалом. Тем не менее, педагогу, обратившему свой взор на игру, задумавшемуся об ее применении, весьма полезно учитывать панораму взглядов на игру как многомерное явление культуры. Так, немецкий психолог К. Гросс, первым в конце XIX в. предпринявший попытку систематического изучения игры, называет игру изначальной школой поведения. «Игра, - пишет он, - объективно-первичная стихийная школа, кажущийся хаос которой предоставляет ребенку возможность ознакомления с традициями поведения людей, его окружающих» [1, с. 56]. Позицию К. Гросса продолжают и многие другие педагоги.

Ребенок действительно прежде всего ищет себя в играх, определяет свое место среди сверстников. Дети повторяют в играх то, к чему относятся с полным вниманием, что им доступно наблюдать и что доступно их пониманию. Уже поэтому игра, по мнению многих ученых, есть вид развивающей социальной деятельности в условиях, направленных на воссоздание и освоение социального опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Таким образом, всякая игра есть прежде всего свободная деятельность. В играх ребенок совершенно свободен и уже поэтому не просто копирует поведение людей, а обязательно вносит даже в подражательные действия нечто свое, самобытное. Дети всегда играют всерьез, т.к. конечным результатом игры является развитие определенных, реализуемых в ней способностей, выявляется потребность ребенка в саморазвитии.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, все эти физические качества развиваются в комплексе. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое зна-

чение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также активизирует действия игроков, вызывает проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой, дисциплинирует играющих.

В связи с этим, у будущих педагогов, студентов физкультурных специальностей, необходимо формировать знания, умения и навыки по проведению подвижных игр в учебной и внеурочной работе по физическому воспитанию детей и разных возрастных групп населения. Для этого необходимо обучать студентов использованию подвижной игры в различных образовательных и воспитательных целях. Возможности образования не всегда позволяют реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта к оснащению оборудованием, поэтому в учебном процессе будущие педагоги должны уметь применять как стандартное, так и нестандартное оборудование [2].

Учитывая физиологические особенности, педагоги должны уметь разрабатывать комплексы подвижных игр и использовать разнообразные формы работы не только для детей, но и для различных возрастных групп населения, т.е. они должны научиться использовать игру в различных образовательных и воспитательных целях, применяя при этом стандартное и нестандартное оборудование, проявляя творчество и инициативу. Подвижные игры эффективно можно использовать как в учебной, так и внеурочной работе для разных возрастных групп населения.

Сегодня дети мало играют в подвижные игры. Исчезают дворовые игры, воспитывающие не только коллективизм, но и доброжелательность, взаимовыручку, взаимопомощь. Новое поколение выбрало игры за компьютером, где виртуальный мир воспитывает у ребенка прагматические эгоистические чувства. Только педагоги общими усилиями, через уроки физкультуры, внеурочные мероприятия, клубы выходного дня могут исправить эту ситуацию: помочь научиться детям играть в подвижные игры.

### **Список литературы**

- 1 Былеева Л. В., Коротков И. М. *Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – 5-е изд , перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.*
- 2 *Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70633202/>*

# ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

*Е.Е. Елаева, М.Н. Паикова*

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

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься общественно-полезным трудом. Профилактика детских заболеваний является хорошо окупаемым капиталовложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение [1, с. 5; 7, с. 46].

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). В современном понимании понятие «здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующую полноценному выполнению учебных, трудовых, социальных и биологических функций.

Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. При всех достоинствах большинства существующих систем обучения детей ЗОЖ, общим их недостатком является то, что они сконцентрированы на информационном уровне. Ребенок рассматривается исключительно как объект для обучения, как «пустой сосуд», который надо наполнить «правильными» знаниями о здоровье, привить ему полезные навыки [2, с. 25; 4, с. 37; 6, с. 31].

Общеизвестно, что «правильные» знания совсем не предполагают «правильное» поведение, поступок, действие. Между ними очень большая дистанция. Чтобы «правильное» знание помогло выбору «правильного» поведения, нужна мотивация, побуждение к действию, другие подходы и методы [3, с. 112; 5, с. 61].

Изучив теоретические аспекты формирования основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ, мы поставили цель – определить степень сформированности культуры здорового образа жизни среди школьников.

Исследование было организовано среди учеников 7 класса в количестве 20 человек. В предварительной беседе с учащимися было получено их добровольное согласие на участие в педагогическом исследовании. Выбор класса проводился, исходя из мнения о том, что именно в этом возрасте происходит становление и закладка основных физических и духовных качеств, приобщение к вредным привычкам.

Среди учащихся было проведено анкетирование на тему «Место ЗОЖ в вашей повседневной жизни».



Также проводилось тестирование с целью выявления среди тех же учеников уровня физической подготовленности. Тестирование было направлено на выявление результатов по следующим видам: бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание у мальчиков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – у девочек. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года.

В рамках учебного процесса проводились факультативные занятия по темам: «Закаливание», «Твой режим дня», «Вредные привычки», «Правила личной и общественной гигиены».

В результате тестирования по окончании учебного года были получены результаты более высокие, чем в начале (таблицы 1, 2). Это обусловлено, в первую очередь, желанием самих учащихся повысить свой спортивный результат.

Следующим этапом исследования стало анкетирование, в котором приняли участие все ученики класса. В результате анкетирования были получены следующие результаты.

**Таблица 1 – Протокол тестирования подготовленности занимающихся 7 «Б» класса в начале учебного года**

№ п/п	Тесты					Общая оценка
	Бег 30 м, с	Бег 1000 м, мин	Подтягивание (мальч.)	Сгибание и разгибание рук (дев.)	Прыжок в длину с места	
1	5,0	4,37	6		170	4
2	4,8	4,05	9		200	5
3	4,7	4,06	10		210	5
4	4,7	4,47	8		200	5
5	4,8	4,50	6		190	5
6	4,7	3,46	10		220	5
7	4,7	3,38	11		220	5
8	6,1	6,07	4		160	3
9	5,0	5,35		18	155	4
10	4,9	4,35		27	215	5
11	5,0	6,07		12	140	4
12	5,8	6,40		15	170	5
13	5,1	6,52		16	155	5
14	5,1	6,07		12	140	4
15	6,0	5,10		8	130	3
16	5,0	6,07		18	160	5
17	5,1	6,10		17	150	4
18	4,9	5,30		23	135	4
19	6,2	4,35		16	120	3
20	4,9	5,32		25	185	5

**Таблица 2 – Протокол тестирования подготовленности занимающихся 7 «Б» класса в конце учебного года**

№ п/п	Тесты					Общая оценка
	Бег 30 м, с	Бег 1000 м, мин	Подтягивание (мальч.)	Сгибание и разгибание рук (дев.)	Прыжок в длину с места	
1	4,8	4,35	7		170	4
2	4,7	4,06	10		200	5
3	4,5	4,05	10		215	5
4	4,6	4,40	9		200	5
5	4,8	4,50	7		190	5
6	4,7	3,45	12		220	5
7	4,7	3,35	11		220	5
8	5,0	4,55	7		185	4
9	5,0	5,30		19	160	4
10	4,8	4,33		28	215	5
11	5,0	5,0		13	150	4
12	5,8	6,40		16	170	4
13	5,0	6,50		17	160	4
14	5,1	6,05		13	140	4
15	6,0	5,38		9	130	3
16	5,0	6,05		20	165	5
17	5,1	6,10		17	150	4
18	4,8	5,30		24	140	4
19	6,0	4,32		17	125	3
20	4,5	5,0		29	195	5

На вопрос о соблюдении правил личной гигиены нами был получен 100 % положительный ответ. Это обусловлено тем, что знания по гигиенической и медико-санитарной обработке дети получают в школе при изучении таких предметов, как ботаника, зоология, анатомия. Также дети среднего школьного возраста, помимо закрепления знаний о режиме дня, личной гигиене, об уходе за жилищем, о предупреждении ряда инфекционных и глистных заболеваний, получают сведения о физиологических механизмах формирования осанки, о таких понятиях, как круглая или плоская спина, искривление позвоночника, плоскостопие, а также о мерах их профилактики.

75 % класса имеют свой личный распорядок дня. Из этого можно сделать вывод, что большая половина класса осознает, что соблюдение режима дня предполагает более быстрое втягивание в работу, крепкий сон.

Было выяснено, что основными режимными моментами в суточном бюджете времени у учеников являются: учебные занятия в школе и дома, подвижные игры, спортивные развлечения, прогулки, свободное время, приём пищи, ночной сон, помощь в семье.

Результаты исследования свидетельствуют также о том, что 50% класса дополнительно занимаются в спортивных секциях, группах. Это связано, прежде всего, с тем, что эти ученики состоят в общешкольных командах по различным видам спорта, принимают участие в районных спортивно-классовых мероприятиях. Спортивные секции, в свою очередь, способствуют повышению общей и специальной (по отношению к определенному виду спорта) физической подготовки, удовлетворению индивидуальных интересов и потребностей в занятиях любимым видом спорта, раскрытию и совершенствованию спортивных талантов, подготовке к участию в спортивных соревнованиях.

В заключение следует еще раз подчеркнуть, что условием успешного формирования у учащихся здорового образа жизни является использование системно-деятельностного подхода, реализуемого путем включения учащихся в практическую деятельность, обеспечивающего личностно-ориентированное обучение, продвигающего развитие учащихся путем открытия новых знаний в процессе собственной деятельности, мотивы которой становятся личностно-значимыми. При этом обходима реализация таких компонентов, как когнитивного, аксиологического, эмоционально-чувственного, деятельностно-творческого.

Подводя итоги, следует еще раз подчеркнуть, что вся педагогическая деятельность, и в первую очередь в рамках общеобразовательной школы, должна быть направлена на укрепление сознательного отношения подростков к собственному здоровью, способствовать формированию у учащихся индивидуального опыта ведения здорового образа жизни в современных социально-бытовых условиях.

### **Список литературы**

- 1 Баранов А. А., Щеплягина Л. А., Ильин А. Г., Кучма В. Р. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности // *Российский педиатрический журнал*. – 2005. – № 2. – С. 4-7.
- 2 Виленская Т. Е., Кудяев Э. А. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах // *Теория и практика физической культуры*. – 2005. – № 1. – С. 25-28.
- 3 Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе. Педагогические стратегии и технологии. – М. : *Физическая культура и спорт*, 2002. – 270 с.
- 4 Воронова Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры : метод. рекомендации. – М. : *Феникс*, 2011. – 179 с.
- 5 Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения // *Теория и практика физической культуры*. – 2010. – № 1. – С. 60-64.
- 6 Мирская Н. Б., Барсукова Н. К., Полесский В. А. Состояние здоровья детей школьного возраста в современных условиях обучения // *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья*. – 2000. – № 4. – С. 30-32.
- 7 Семенова Г. И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей // *Физическая культура : воспитание, образование, тренировка*. – 2005. – № 2. – С. 45-47.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ

*Д.А. Корюкин, М.А. Криволапов*

*Курганский государственный университет*

Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. В исследованиях К. В. Чедова (2006) установлено, что дзюдоисты 10–12 лет опережают подростков, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы, по ряду показателей: количество отжиманий преобладает на 5,8 %; результаты в прыжках в длину с места выше на 11,4 %; время удержания виса на перекладине, согнув руки, у дзюдоистов продолжительнее на 11,4 %, чем у большинства школьников.

Спортивные залы оснащены устаревшим оборудованием, не позволяющим увеличить плотность занятий, снять психологический барьер в обучении, способствовать более активному развитию физической подготовленности занимающихся. Решение этих проблем можно решить с помощью использования нестандартного спортивного оборудования. Но при этом необходимо учитывать, что нестандартное оборудование должно отвечать основным требованиям, предъявляемым к спортивному оборудованию [1, с. 532].

**Цель исследования:** изучить влияние использования нестандартного оборудования на развитие физических качеств дзюдоистов.

## **Задачи:**

1 Определить физическую подготовленность дзюдоистов 12-14 лет в начале базового этапа подготовительного периода;

2 Проследить динамику физической подготовленности дзюдоистов 12-14 лет в подготовительном периоде в процессе использования нестандартного оборудования.

Исследование проводилось на базе детской юношеской спортивной школы города Степногорск Республики Казахстан. В исследовании принимали участия 30 человек в возрасте от 12 до 14 лет, занимающиеся дзюдо. Спортсмены имели 2 и 1 спортивные разряды. На момент исследования все испытуемые состояли на учете в Областном врачебном физкультурном диспансере и жалоб на состояние здоровья не имели.

Все исследуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В контрольной группе тренировочный процесс проходил по общепринятой методике, а в экспериментальной группе было использовано нестандартное оборудование. В качестве нестандартного оборудования использовались упражнения с кувалдой, упражнения с «резиной», использовались условия внешней среды.

В процессе исследования использовались следующие методы исследования: анализ литературы, тестирование (бег 30 метров; бег 1600 метров; подтягивание в висе на перекладине; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча из-за головы (2кг)), педагогический эксперимент, методы математической статистики [2, с. 112].

Анализируя результаты исследования, можно отметить достоверное улучшение показателей в упражнении «Бег 30 метров» и «Бросок мяча из-за головы (2 кг)» у спортсменов экспериментальной группы (таблица 1).

**Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности дзюдоистов 12-14 лет**

Группы	Бег 30 метров (сек)		Бросок мяча из-за головы (2 кг) (м)	
	До исследования	После исследования	До исследования	После исследования
Контрольная	5,5±0,1	5,4±0,1	4,0±0,14	4,1±0,1
Экспериментальная	5,4±0,1	5,1±0,03*	4,2±0,1	4,53±0,12*

Примечание: \* – различия достоверны по отношению к исходному показателю при  $p \leq 0,05$

В результатах остальных упражнений достоверных различий отмечено не было.

У дзюдоистов контрольной группы прослеживается положительная динамика результатов всех показателей физических упражнений.

Таким образом, можно отметить эффективность использования нестандартного оборудования в тренировочном процессе дзюдоистов, которое позволяет повысить уровень физической подготовленности.

### **Список литературы**

- 1 Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. – М. : Физическая культура и спорт, 2003. – 112 с..
- 2 Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ В РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ**

**И.В. Шиндина**

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

Анализ состояния проблемы и собственные исследования свидетельствуют, что успешность соревновательной деятельности боксера во многом

обусловлена степенью соответствия его индивидуальных физических, психофизиологических и морфофункциональных характеристик избранной манере ведения боя и применяемому технико-тактическому арсеналу [1, с. 24].

Физическая подготовленность боксеров высокой квалификации имеет специфические черты, обусловленные различным соотношением уровней развития двигательных способностей и проявляющиеся в индивидуальной (тактической) манере ведения боя в преобладании темпа, силового единоборства или обыгрывания, а также в склонности к атакующей или контратакующей форме ведения поединка.

Специфика силовой подготовленности боксеров разных тактических типов (темповиков, нокаутеров, игровиков) выражается:

- в различном уровне скоростно-силовой подготовленности;
- в характере взаимосвязи между показателями скоростно-силовой подготовленности.

Наиболее значимыми показателями для нокаутеров высшей квалификации являются показатель реализационных возможностей «отношение удара без сигнала к аналогичной величине удара на сигнал и время трехударной серии». Боксеры-нокаутеры должны обладать не столько максимальными силовыми показателями ударов, сколько умением проявлять их в мгновенно меняющихся ситуациях поединка, а также в кратчайший промежуток времени вне зависимости от наличия сбивающих факторов. Фактически это умение спортсмена эффективно реализовать свой скоростно-силовой потенциал в условиях поединка.

Для темповиков высшей квалификации существенными оказались стаж, количество боев и побед, относительная длина рук, количество приседаний и ударов за 5 секунд и силовые характеристики ударов, выполненных после отскока. Следовательно, для темповиков наибольшее значение имеют боевой опыт, длина верхних конечностей, скоростная выносливость и способность наносить эффективные удары в движении.

Необходимо дифференцированно подходить к организации физической подготовки боксеров различных тактических типов, квалификации и весовых категорий (групп), ориентируясь на нормативные требования и модельные характеристики.

Подготовка боксера к главным соревнованиям года (полугодия) должна отражать закономерные черты циклической структуры спортивной тренировки. Динамика тренировочных нагрузок и уровня физической подготовленности на предсоревновательном этапе имеет свои особенности и должна соответствовать логике развития тренированности боксера [2, с. 74].

Оптимальным можно считать применение в подготовке боксеров высокой квалификации трехэтапной схемы предсоревновательной подготовки. Заключительному мезоциклу предсоревновательной подготовки должны предшествовать общеподготовительный и специально-подготовительный мезоциклы, создающие фундамент общей и специальной физической подготовленности,

а также удерживающие (повышающие) ранее приобретенный уровень развития физических качеств. Такая схема подготовки позволяет использовать концентрированные объемы однонаправленной тренировочной нагрузки, целенаправленно воздействующие на необходимые стороны специальной физической подготовленности боксера. Такой подход к организации тренировочного процесса позволяет рационально совместить средства ОФП и СФП на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах – как последовательное совмещение, а на заключительном этапе – как параллельное.

Целесообразно «разводить» во времени микроциклы с объемными нагрузками и микроциклы со специальной силовой и технико-тактической направленностью. Микроциклы с преимущественной силовой направленностью предшествуют концентрированному совершенствованию технико-тактического мастерства [3, с. 55].

Динамика скоростно-силовых показателей различна на общеподготовительном и специально-подготовительном этапе. Ухудшение характеристик ударов у боксеров обусловлено следующими главными причинами:

- специфическими задачами, решаемыми на разных этапах подготовки;
- большой величиной общей тренировочной нагрузки;
- недостаточным объемом средств силовой подготовки;
- несовершенством методики скоростно-силовой подготовки.

Специальная работоспособность боксеров на заключительном этапе подготовки характеризуется гармоничным сочетанием «спуртовой» силы и общего «тоннажа» ударов, наносимых в режиме многократных переключений от скоростной к силовой работе.

Тренировочная нагрузка в первых двух микроциклах заключительного этапа может быть достаточно высокой, но не чрезмерной. В противном случае может не наступить восстановления скоростно-силовых характеристик ударов до прежнего уровня к началу соревнований.

Исследование структуры (взаимосвязи) компонентов скоростно-силовой подготовленности, а также определение интегральных показателей, характеризующих высокий уровень тренированности боксеров различных тактических типов и квалификации, выявило, что успешность соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации во многом определяется следующими факторами:

- специальной силовой подготовленностью и длиной основных звеньев тела (рук и ног);
- подготовленностью скоростного характера;
- боевым опытом;
- специальной скоростно-силовой выносливостью;
- общей физической подготовленностью.

Выявленные факторы имеют гетерогенную структуру и состоят из показателей, характеризующих как физические качества, так и техническое мастерство, поэтому в процессе подготовки боксеров необходимо широко использовать метод сопряженного воздействия.

### **Список литературы**

- 1 Динамика специальной физической подготовленности боксеров в зависимости от весовых категорий : методические рекомендации. – М. : МГИ, 2010. – 21 с.
- 2 Динамика тренируемости некоторых скоростно-силовых показателей и методика их совершенствования у боксеров высокой квалификации // Тезисы конфер. молодых ученых. – М. : ГЦОЛИФК, 2015. – С. 172-174.
- 3 Методика совершенствования скоростно-силовых способностей у боксеров // Бокс. Ежегодник. – М. : ФиС, 2015. – С. 13-14.

## **АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СИЛЬНЕЙШИХ СКОРОХОДОВ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В БОЛЬШОМ ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

*И.В. Шиндина, С.М. Канайкин*

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

В методике подготовки юных скороходов под руководством К. Н. Начаркина наблюдается экстенсивность развития спортивной формы, т. е. происходит большой объем работ в скоростном режиме (анаэробном). Этот метод подразумевает в своей основе увеличение количества стартов и нагрузок в соревновательной деятельности. В распределении тренировочных нагрузок различной направленности по их преимущественному использованию в годичном цикле можно выделить три этапа. На первом этапе (ноябрь-февраль) наблюдается увеличение объемов всех средств подготовки различной направленности, используемых в годичном цикле с тенденцией их к концу этапа. На втором этапе (март-апрель) наблюдается ежемесячное последовательное преимущественное использование объема специфических нагрузок возрастающей интенсивности. Следует отметить, что объемы ходьбы с околосоревновательной и соревновательной скоростями прогрессивно нарастают от начала годичного цикла к концу второго этапа. На третьем этапе (с августа до конца годичного цикла) наблюдается уменьшение объема нагрузок различной направленности при сохранении на достаточно высоком уровне (август-сентябрь) величин объемов ходьбы с около- и соревновательной скоростями.

Основные средства тренировки – это спортивная ходьба (на всех этапах подготовки, начиная с декабря), упражнения с отягощением, общеразвивающие и специальные упражнения. Спортивную ходьбу принимают весь год в начале подготовительного периода в виде так называемой прогулочной (медленной) ходьбы [1, с. 56].

Силовую подготовку используют до апреля. Цель ее – укрепить мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота, мышцы спины и мышцы ног. Также занятия проводят на второй тренировке (с 16.00). Для молодых спортсменов



силовая подготовка – 3-4 раза в неделю, для остальных 2-3 раза. Примерные изометрические упражнения: лежа на спине, поднимают ноги с грузом и удержание, тоже на обе ноги, лежа на животе подъем туловища и ног с грузом на спине и удержание, упоры ног в опору носкам, тоже пяткой и т. д.

Применяется также упражнение «приседание со штангой» – до 30 раз в одном подходе.

Подготовка скороходов, специализирующихся на дистанциях 10 км и 20 км, в целом не имеет различия, все тренируются по единым планам. Индивидуальный подход проявляется в том, что спортсмены на 10 км применяют нагрузку в несколько меньшем объеме.

В период втягивающего этапа (декабрь) спортсмены тренируются практически три недели. Вечерние тренировки посвящены совершенствованию техники ходьбы объемом 8-10 км в темпе до 6 мин на 1 км. Общий объем циклической нагрузки за декабрь: 200-300 км.

Общеподготовительный этап (январь-середина марта). Этот этап можно назвать базовым, поскольку в нем реализуются основные тренировочные требования, способствующие увеличению функциональных возможностей организма спортсмена. По своему содержанию он специально-подготовительный, а по эффекту преимущественного воздействия на динамику тренированности – развивающий, так как первостепенную роль в переходе на новую ступень работоспособности спортсмена играют большие объемы тренировочной нагрузки.

Общий объем циклической нагрузки за февраль составляет 350-500 км, в марте – 400-550 км. До марта хронометраж отрезков ведется только тренером, спортсменам время не сообщается. На этом этапе максимальный по объему циклической нагрузки месяц март.

Специально-подготовительный этап (середина марта-апреля).

Этот этап иногда начинается на неделю раньше. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, главным образом контрольно-тренировочного значения, и подчиняется задачам подготовки к основным соревнованиям.

В апреле из подготовки исключаются упражнения на силу. Недельный цикл претерпевает следующие изменения: в 1 день уменьшается количество повторений, длина отрезков, в 1, 2 и 4 дни увеличивается скорость прохождения отрезков. Общий объем нагрузки в апреле: 550-600 км.

Если в апреле, как правило, на 7 день планировались соревнования, то в пятницу проводят тренировку на отрезках: 400 м + 3 км + 3 км + 400 м или 4 + 3 + 1 км, которые проходят с одинаковой скоростью. В конце апреля, когда нет соревнований, в 3 и 6 дни дают более длинные отрезки (15 км спортивной ходьбой или по времени – 1 ч).

Этап ранних соревнований (май-июнь). За 10-12 дней до соревнований для спортсменов, предпочитающих дистанцию до 10 км, снимают тренировки с большим объемом. Если до старта больше 7-8 дней, то в среду выполняют тренировку: спортивная ходьба на шоссе 5-10-15 км. Если старт в воскресенье,

то в среду делают последнюю тренировку спортивной ходьбой объемом 15 км. Объем циклической нагрузки в мае наименьший – 200 км, в июне его повышают до 400 км. В недельном цикле в качестве второй тренировки каждый день выполняют прогулки спортивной ходьбой (если спортсмены «уставшие») или спортивную ходьбу на ритме (если спортсмены «очень свежие»), объем – 5-8 км.

Подход к главному соревнованию планируют следующим образом: четыре выше приведенных цикла, потом неделя подхода к подводящему старту, после старта неделя снижения нагрузки, далее две недели тренировки по плану вышеприведенного цикла и неделя подведения к главному старту [2, с. 7].

Промежуточный этап (июль-август). Тенденция уменьшения общего объема нагрузки в предыдущие месяцы требует введения этого этапа аналогично недельным циклам подготовительного периода. В июле тот же недельный цикл, что и в июне, но если спортсмены уставшие, то исключают длинные, темповые работы, их заменяют прогулками до 3 часов без задания скорости. В июле объем нагрузки примерно на 100 км больше, чем в июне, так как в последнем обычно много стартов. Если в июле нет соревнований, то выполняют более длинные, темповые работы. По объему циклической нагрузки июль составляет 75 % от объема марта.

В августе тренировочный недельный цикл подобен объему тренировок в феврале и марте. Разница только в уменьшении объема прогулок и увеличении объема спортивной ходьбы на длинных отрезках. Схема недельных циклов выглядит за месяц примерно так: две недели с ходьбой на шоссе – темповая работа (недельный цикл февраля) и две недели с ведением спортивной ходьбы на коротких и длинных отрезках (недельный цикл марта). В августе объем циклической нагрузки составляет примерно 80 % от такового в марте – около 400 км.

Этап основных соревнований (сентябрь-середина октября). Общий объем циклической нагрузки за сентябрь – 200-300 км, тренировочный цикл как в апреле. В октябре снижают объем и интенсивность нагрузки. Спортсмены участвуют во многих соревнованиях. Спортивный результат в этих соревнованиях не важен. Общий объем циклической нагрузки за октябрь: 150-200 км.

Переходный период (середина октября-ноябрь). Из средств подготовки доминируют прогулки спортивной ходьбой. Силовая подготовка отсутствует. Тренировки проходят 3-4 раза в неделю. Спортсмены, у которых был слишком напряженный сезон, отдыхают 2-3 недели.

Таким образом, при рассмотрении методики тренировки под руководством К. Н. Начаркина, следует обратить внимание на последовательное преимущественное использование однонаправленных нагрузок. Так, в первый месяц (декабрь) доминирует объем спортивной ходьбы в медленном режиме в виде прогулок или длительных походов. В последующие 2,5 месяца (январь-середина марта) преобладают объемы ходьбы в среднем режиме – 5,01-6 мин на 1 км. На третьем этапе, длительностью 1,5 месяца (середина марта-апрель), сосредотачиваются в основном объемы ходьбы в режимах с около- и соревновательной скоростями.

### **Список литературы**

- 1 Ухов В. В. *Спортивная ходьба : учеб. пособие.* – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 70 с.  
2 Фруктов А. Л., Королев Г. А., Озерова В. А. *Спортивная ходьба // Легкая атлетика.* – 2008. – № 1. – С. 6-8.

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

***И.В. Шиндина, М.В. Феоктистова***

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

В теории и практике физического воспитания проблемам развития силы и силовых способностей как физическим качествам личности уделяется большое внимание, обосновывается необходимость формирования данных способностей, раскрываются научно-методические основы их развития [1, с. 8].

Сила является важнейшим физическим качеством, определяющим возможность и результативность двигательной деятельности. Исходя из этого, сила определяется как способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [2, с. 30].

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека.

Общая цель развития силовых способностей – оптимизировать развитие данных способностей в течение жизни, создав условия для необходимого прогрессирования их и для возможно длительного сохранения достигнутого уровня их развития, как того требуют закономерности нормального функционирования организма и полноценной жизнедеятельности.

В процессе силовой подготовки младших школьников на уроках физической культуры учитель должен решить следующие задачи:

- гармонически развить все мышечные группы;
- научить школьников осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие);
- развить способность учеников рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенными весом собственного тела или внешним сопротивлением.

Силовые способности развиваются в любой спортивной деятельности. Особенно эффективно развитие силовых способностей у младших школьников в легкой атлетике.

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. К числу наиболее значимых для развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста легкоатлетических упражнений относятся:

- 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.

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. о. Саранск. Цель эксперимента – разработать, апробировать и экспериментально проверить систему уроков физической культуры, обеспечивающих развитие силовых способностей у младших школьников (на примере легкой атлетики). В качестве диагностирующих тестов были выбраны нормативы ВФСК ГТО (2014 г.) для 2 возрастной ступени (9–10 лет).

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.

Для наиболее рационального развития силовых способностей у младших школьников на уроках физической культуры по легкой атлетике необходимо соблюдение методических рекомендаций по их проведению. Учитель по физической культуре всегда должен внимательно подходить к выбору средств и методов воспитания силовых способностей, учитывая природный индивидуальный уровень их развития у каждого школьника и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию в начальной школе.

#### **Список литературы**

- 1 Шиндина И. В., Акамов В. В., Трескин М. Ю., Паришина Т. В. *Методика обучения физической культуре : учеб. пособие / Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 140 с.*
- 2 Юшкевич Т. П. *Совершенствование силовых качеств у юных легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 30-32.*

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ Г. КУРГАНА**

*С.В. Хаменя, Е.А. Колесникова, Т.О. Михайлова*  
*Курганский государственный университет*

Основной вклад в результат бега на короткие дистанции у легкоатлетов вносят упражнения на быстроту [1]. Не секрет, что быстрота движений человека во многом зависит от его природных способностей и с трудом поддается тренировке [2, 3].

Практический опыт показывает, что для того, чтобы эффективно использовать упражнения на быстроту в тренировочном занятии для бегунов на короткие дистанции (60-100 м), требуется высококачественная материально-техническая база, наличие современного оборудования и инвентаря, относительно комфортных условий тренировки, подбор соответствующих упражнений, соответствующих соревновательному движению как по структуре, так и по интенсивности движений, а также эффективное их распределение по периодам тренировочного процесса.

Легкоатлеты, как правило, используют очень узкий круг упражнений на быстроту, они хорошо всем известны, с трудом видоизменяемы. Поэтому трудно найти что-то нестандартное, эффективное, хорошо воздействующее, несмотря на большое разнообразие предлагаемых на практике и в литературных источниках упражнений.

Исходя из всего вышесказанного, в условиях спортивных школ г. Кургана и Курганской области при недостаточном развитии материально-

технической базы, считаем целесообразным использовать на различных этапах тренировочного процесса ограниченных по разнообразию, узконаправленных и простых в техническом исполнении упражнений на быстроту, соответствующих основным беговым движениям; эффективно распределённых как в отдельном тренировочном занятии, так и в недельном, месячном и годичном циклах тренировки, хорошо сочетающихся с другими упражнениями (скоростно-силовой, силовой, различными видами беговой подготовки).

Такое сочетание и распределение упражнений на быстроту многократно усиливает эффект тренировочного воздействия, повышает различные компоненты быстроты движений, используемые в беге на короткие дистанции, что благоприятно сказывается на результате в целом.

Тренировочные занятия легкоатлетов в условиях Курганской области в плане годичного цикла подготовки начинаются в сентябре – октябре. Занятия в этот период проходят в лесопарковой зоне на открытом воздухе. Используется большое разнообразие как общеподготовительных, так и специально-подготовительных упражнений, постепенно нарастает объем и интенсивность используемых средств. Упражнения выполняются на мягком грунте, чтобы снизить негативное воздействие нагрузок на нижние конечности.

Упражнения на быстроту в этот период используются в виде различных беговых и прыжковых упражнений, приближенных по своей структуре к бегу. Это бег с высоким подниманием бедра (акцент на быстрое опускание ноги в передней опоре), бег колесом, быстрые прыжки (с ноги на ногу, через один, три шага на одной ноге). Упражнения делаются сериями по 2-6 в серии от 4-10 отрезков на расстоянии от 60-120 м, с интенсивностью 90-96%, от 2-3 раз в неделю, преимущественно после дня отдыха, в начале тренировочного занятия. Нагрузка дозируется индивидуально, так, чтобы после комплекса не было глубокого утомления, иначе эффект от упражнений на быстроту нивелируется.

Кроме комплекса беговых упражнений в этот период используются различные имитационные упражнения на месте или в упоре ( работа рук на месте, бег на месте и в упоре, разножка) упражнения выполняются в течении 6-15 секунд по 3-5 повторений в максимальном темпе в начале тренировочного занятия, эффект упражнений усиливается при технически правильном исполнении, на это нужно обратить особое внимание.

В ноябре – марте занятия, как правило, проводятся в закрытом помещении или в условиях легкоатлетического манежа или игровых залов. В условиях более жесткого покрытия дорожек и использования специальной легкоатлетической обуви, объем беговых упражнений снижается, а специального бега увеличивается (бег с низкого старта по команде, бег с ходу, прыжки на одной ноге и с ноги на ногу на время), на отрезках от 30 – 60 м от 3 -5 раз, сериями от 2-6, интенсивность 96-100%, 2 -3 раза в неделю, после дня отдыха. Нельзя допускать выраженного утомления, иначе идет развитие не быстроты, а скоростной выносливости. Скоростные имитационные упражнения также используются в этот период, но несколько в меньшем объеме.

Эффективность используемых средств проверяется серией контрольных и соревновательных стартов в течении зимнего соревновательного периода. При необходимости в подготовку вносятся корректировки.

С апреля по сентябрь при общей направленности использования упражнений, как в предыдущие периоды, и учитывая проведение занятий на стадионах со специальным покрытием, изменяется использование средств специального бега (бег с низкого старта по команде, бег с ходу, прыжки на одной ноге и с ноги на ногу на время) в сторону незначительного увеличения длины дистанции коротких отрезков; здесь самое главное – не перейти грань, когда задачи развития быстроты движений перерастают в задачи воспитания скоростной выносливости.

### **Список литературы**

- 1 Бернштейн Н. А О ловкости и ее развитии. – М. : Изд-во «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по печати, 1991. – 227 с.
- 2 Озолин Н. Г. Молодому коллеге. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 286 с.
- 3 Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. – М. : АСТ «Астрель», 2004. – 864 с.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*Л.И. Чугунова*

*Курганский государственный университет*

Формирование человека в его эволюции происходило в непрерывном развитии его физических способностей с его активной мышечной деятельностью. В зависимости от того, сколько мы двигаемся, зависит состояние здоровья человека. Занимаясь физическими упражнениями в сочетании с дыхательной гимнастикой мы, повышаем подвижность грудной клетки и диафрагмы. При регулярных занятиях физическими упражнениями и глубоко ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, улучшается снабжение сердечной мышцы кислородом.

В программах по физическому воспитанию в вузах мало времени предусмотрено для занятий по физической культуре. Студентам необходимо прививать привычку систематически самостоятельно заниматься физической культурой и спортом. Для нормального функционирования организма необходимо определить себе минимум двигательной активности. Минздравом РФ определена минимальная недельная двигательная активность студента в объеме десяти часов.

Регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями включают в себя три принципа:

- 1 Заниматься через день или 3 раза в неделю;
- 2 Заниматься непрерывно в течении 20 минут;

3 Заниматься энергично, но следить за частотой своего дыхания.

При использовании различных форм систематических занятий физическими упражнениями, которые зависят от пола, возраста, состояния подготовленности, подбираются формы самостоятельных занятий для студентов.

Существует три формы занятий:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) самостоятельные тренировочные занятия.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики входят упражнения на все основные группы мышц. Это маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты головы и туловища, приседания и выпады, физические упражнения в упорах, приседаниях, в положении лежа. Эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте, с продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами гимнастики.

Физические упражнения в течение дня выполняются студентами в перерывах между учебными занятиями, можно проводить физкультминутку во время учебных занятий. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют продолжительной работоспособности в течение длительного времени.

Самостоятельные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Занятия должны носить комплексный характер, способствовать развитию физических качеств, укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. В физкультминутку необходимо включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Эти упражнения способствуют активизации нервной системы, улучшается диафрагмальное дыхание за счет сокращения диафрагмы, упражнения для глаз с целью улучшения мозгового кровообращения состоят из движения глазами вверх-вниз, влево-вправо, круговых движений.

Проводить самостоятельные тренировочные занятия можно как индивидуально, так и в группе из 3-5 человек. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. В практике проведения самостоятельных занятий наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками, аэробикой и шейпингом.

Для проведения эффективной тренировки необходимо соблюдать правила:

- Постепенно увеличивать нагрузку на занятиях;
- Обязательно проводить разминку с общеразвивающими упражнениями и бегом;
- Соблюдать технику безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровной поверхности и др.

Самостоятельные занятия студентов целесообразно разрабатывать исходя



из состояния здоровья человека, медицинской группы, уровня физической и спортивно-технической подготовленности студента.

В проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать особенности мужского и женского организма. В отличие от мужского, у женского организма менее прочное строение костей, меньше развита мускулатура тела, менее развиты мышцы брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенности женского организма должны учитываться при проведении самостоятельных занятий. Рекомендуется при занятиях физическими упражнениями остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений женщинам следует увеличивать тренировочную нагрузку постепенно, более плавно подводить нагрузку до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Женщинам при самостоятельных занятиях физическими упражнениями следует внимательно осуществлять свой самоконтроль.

### **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. – 2017 с.

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

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЕДИНОБОРСТВ**

**Ю.М. Бубенцов**

*Уральский государственный лесотехнический университет,  
г. Екатеринбург*

Напряженный ритм жизни современного человека, недостаток движений, активная умственная работа, переизбыток информации, негативные эмоции – всё это приводит к возрастанию психических перегрузок и стрессов, разрушающих здоровье и творческий потенциал человека.

Для того чтобы уменьшить психические перегрузки, повысить работоспособность, улучшить здоровье и самочувствие, познать самого себя и свои возможности, автор данной программы предлагает методику раскрепощения и коррекции тела через одно из направлений единоборств как универсальной системы для работы с телом, эмоциями и мышлением.

Предлагаемая методика воспитания, оздоровления и развития появилась в результате многолетних занятий различными видами единоборств: самбо, дзюдо, ушу, цигун, айкидо, система А.А. Кадочникова.

Проблемы с физическим и эмоциональным здоровьем человека возникают от неумения раскрепощаться, освобождаться от напряжений. Психофизическая

саморегуляция и оздоровление через систему единоборств – это методика раскрепощения и развития, в основе которой лежит обучение системе целостных движений через освоение вибрационно-волновой гимнастики, основанной на маятниковых движениях. Это восстановление целостности и естественности движений, освобождение от блоков, телесных зажимов, осознанное восприятие собственного тела через освоение универсальной системы самозащиты. Это процесс узнавания и реализация того, что уже есть в человеке – умения адекватно реагировать на мгновенно меняющуюся ситуацию, развивая творческое, нестандартное мышление в экстремальных ситуациях.

В данной системе единоборств нет приемов, как в самбо, дзюдо, карате и других видах единоборств, а есть принципы построения движений. Практическая философия. Уметь, понимать, знать и чувствовать.

Принципы построения движений:

- раскрепощение, дающее возможность взрыва и адекватного реагирования на меняющуюся ситуацию. Несопротивление. В точке контакта не усиливать противника. Ускользая – управлять;

- проводимость по вертикали и горизонтали спиральных вибраций через ощущения микродвижений по всему телу, от пальцев ног до макушки головы и до пальцев рук, возрождающих целостность и естественность движений;

- осевая симметрия и централизация. Физический принцип внешнего предела суставов; синхронизация движений с движением центра массы тела, дыханием и положением позвоночника. Правильное использование этого принципа дает возможность сохранять равновесие и максимально использовать силу движений тела. Тело может функционировать эффективно в определенных положениях, быть изменчивым, подвижным. Удар, толчок, рывок разрушает ваш баланс, лишает вас равновесия. Вы не смотрите, что делает противник, а выстраиваете баланс, равновесие внутри себя. Потеряв равновесие, человек себе не принадлежит. Его сознание занято восстановлением равновесия;

- принцип ИНЬ-ЯН, включающий три предыдущих пункта построения движений и объединяющий их. Взаимодействие и координация круговых сил. Принцип взаимопревращаемости движений, одно движение переходит в другое без разрыва. Выполнение движений медленное, плавное, равномерное, одномоментно двигаются все суставы, все тело – свободно, раскрепощенно. Парадоксальный принцип – сверхмедленное рождает сверхбыстрое. Закрепление нового стереотипа движений проходит в увлекательной форме – игре в нападение и защиту, без применения силы, используя вышеописанные принципы построения движений [ 2, с.48].

Данная система единоборств – это не спорт, и не погоня за спортивными результатами, изнуряя свой организм максимальными нагрузками, вредными для здоровья, а оптимизация психофизических функций организма человека.

Природа человека не изменилась: как и в древние времена, при стрессах организм выделяет гормоны, которые дают человеку приток сил в экстремальных ситуациях. Гормоны сгорают в движении. При недостатке движения избыток гормонов не сгорает, а приводит к различным патологиям: остеохондрозам,

болезням внутренних органов и т.п. [1, с.37]

Ключ к здоровью и защита от стрессов заложены в движениях. Никакие лекарства не заменят движения. Основной принцип оздоровления – это оптимальная физическая нагрузка, соответствующая возрастным и физическим возможностям занимающихся, выполнение упражнений в комфортной зоне, получение удовольствия и радости от разнообразных движений, взаимосвязанных с системой самозащиты [3, с.9].

Наше тело – это творческая лаборатория самопознания и раскрытия своих возможностей. Самопознание и раскрытие внутреннего потенциала возможно осуществить посредством осознания движений, основной принцип которых: «Минимум усилий – максимум эффективности». Однако адекватное осознание подобных движений возможно лишь при максимальном раскрепощении тела с координацией дыхания и осознанным контролем за тончайшими ощущениями в теле.

Болезнь, плохое самочувствие, недостаток энергии – это сигнал непонимания последствий своего образа жизни, неуправляемого процесса мышления и эмоциональной неустойчивости.

Осознать свою механистичность, увидеть, как работают наши психические функции, как работает наш ум, наша двигательная сфера и научиться наиболее эффективно, улучшая состояние своего здоровья, пользоваться своими возможностями помогут занятия по данной системе единоборств, где в борьбе нет борьбы, а есть согласованность взаимодействий.

Отличительной чертой данной методики преподавания является то, что работают не отдельно взятые приемы, а принципы построения движений при самозащите. Главный прием – это осознание силы гравитации через максимальное раскрепощение мышц тела и использование алгоритма построения движений, основанного на законах физики и биомеханики, дающего многообразие и вариативность технических действий. Выстраивание суставов, выстроенная структура тела в состоянии порождать мощь. Расхлябанность, изворотливость разрушает структуру тела, и в эти мгновения организм не в состоянии генерировать, порождать мощь, силу, и мгновенно адекватно отвечать противнику, слушать усилие, остроту усилия и направление.

Тренировка структуры тела. Нужно понимать, что происходит в точках контакта, чувствовать структуру партнера и не терять ощущение структуры своего тела. В точках контакта чувствовать целостность тела, ощущая эту связь связками, сухожилиями, порождать, генерировать силу, эластичность, упругость, мягкость, раскрепощенность. Синхронизировать частоты, сонастроиться с партнером. Изменяться с изменениями. Наполненность, когда вы находитесь во вращении, вы имеете мощь и появляется возможность не думать, вы в целостности, единстве. Точка отсчета – наполненность.

Игра в нападение и защиту, мягко, без усилий, одни движения перетекают в другие, в зависимости от ситуации нарабатываются мгновенные переходы от одного воздействия на другое. Адекватное реагирование на постоянно меняющиеся ситуации – основа развития творческого нестандартного мышления.

Основная цель занятий по данной программе – это оздоровление и совершенствование психофизических возможностей, познание самого себя, своей сущности, духовно- нравственное совершенствование во взаимодействии с партнером через систему самозащиты.

В результате занятий 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 Алиев Х. *Защита от стресса*. – М. : Мартин, 1996.

2 Вон Кью-Кит. *Искусство цигун*. – М., 2001.

3 Мантек Чиа. *Трансформация стресса в жизненную энергию*. – Киев : София, 2002.

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ВСФК «ГТО»**

*М.О. Белых*

*Курганский государственный университет*

В связи с введением на территории Российской Федерации нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО определенный интерес представляет изучение физического состояния учащихся общеобразовательных учреждений, современной молодежи и ее готовность к выполнению предложенных нормативов физической подготовленности.

Исследование проводилось в 2016–2017 гг. на базе Курганской средней общеобразовательной школы № 45.

В исследовании принимали участие ученики 1-2 классов, средний возраст испытуемых – 7-8 лет. Всего в исследовании принимало участие 50 человек: 25 мальчиков и 25 девочек.

В целях объективной оценки физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО в общеобразовательной школе проводилось исследование показателей физической подготовленности в период проведения педагогического эксперимента.

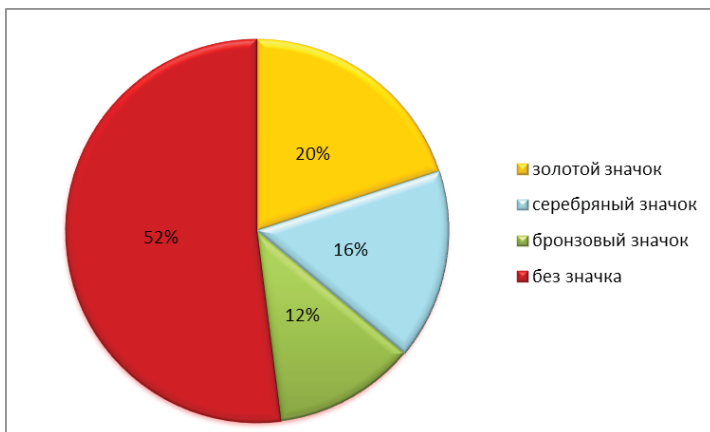
Девочкам и мальчикам для получения знака отличия необходимо сдать обязательные испытания: бег ( 30 м), смешанное передвижение ( 1 км), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя.

Готовность детей школьного возраста в школьных образовательных учреждениях к выполнению нормативов комплекса ГТО по программе 1 ступени у мальчиков на золотой значок составляет 20%, на серебряный значок – 16%, на бронзовый значок – 12%, без значка мальчиков, не готовых к выполнению нормативов комплекса ГТО, по программе 1 ступени, соответственно, 52% (рисунок 1).

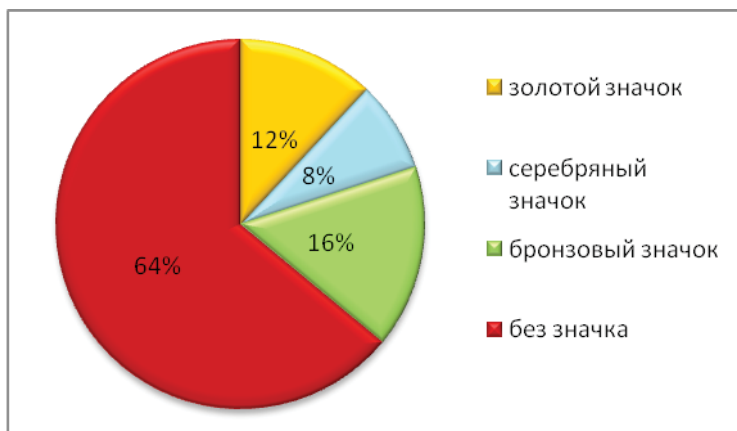
Особые трудности как у мальчиков, так и у девочек вызывают такие ис-

пытания, как бег на 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу. Наименьшие трудности вызывают : смешанное передвижение (1 км), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

У девочек на золотой значок составляет 12%, на серебряный значок – 8%, на бронзовый значок – 16%, без значка у девочек, не готовых к выполнению нормативов комплекса ГТО, соответственно, 64% (рисунок 2).



*Рисунок 1 – Результаты выполнения обязательных нормативов комплекса ГТО-г. на золотой, серебряный и бронзовый значки у мальчиков 7-8 лет*



*Рисунок 2 – Результаты выполнения обязательных нормативов комплекса ГТО- г. на золотой, серебряный и бронзовый значки у девочек 7-8 лет*

#### **Список литературы**

1 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (извлечения) // *Нормативные документы образовательного учреждения. – 2014. – № 10. – С. 11-15.*  
2 URL: <http://www.gto.ru/>

# СЕКЦИЯ 3

## АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

### РОЛЬ ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*И.В. Шиндина*

*Мордовский государственный педагогический институт, г. Саранск*

Главной мыслью Закона РФ «Об образовании» и принципиально важным является тезис о разностороннем развитии ребенка, а значит, о личностно-ценном образовании. Здоровье является фактором личностно-ценного образования. Целая серия нормативных документов подкрепляет главные задачи современной школы: воспитание здоровой личности, личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенку; использование доступных каждому учебному заведению средств охраны здоровья и развития школьника, студента [1, с. 47].

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя. Учитель должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных конкретных условиях успех конкретного учащегося. Руководствуясь научно-методическими разработками в области здоровьесбережения, мы считаем, что сохранение здоровья обучающихся возможно за счет следующего:

- обеспечения реальной разгрузки содержания общего образования;
- использования эффективных методов обучения;
- повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- организации мониторинга состояния здоровья детей и молодежи;
- улучшения организации питания обучающихся в образовательных учреждениях;
- рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи.

Введение в практику образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий, оздоровительной работы позволяет достичь качества, эффектив-

ности и доступности – трех ключевых элементов программы модернизации образования.

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе учебных заведений, в воспитании подрастающего поколения.

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Современный туризм в нашей стране представляют следующие основные виды: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеологический, автомобильный и мотоциклетный. В практике туризма также сочетаются несколько видов туризма в одном походе (например, часть похода учащиеся плывут на байдарках, а часть маршрута проходят на велосипедах). Такой смешанный вид туризма называется комбинированным (велобайдарочный). Из всего многообразия видов туризма наиболее доступны для учащихся пешеходный и лыжный [2, с. 87].

Пешие походы и путешествия не требуют дополнительных средств передвижения (лыжный, водный, велосипедный и т. д.), специального снаряжения (горный и спелеологический) и совершаются в основном в бесснежные периоды года.

Для обеспечения непрерывности занятий туризмом зимой переходят на лыжный туризм. Любой туристский поход на лыжах предъявляет к его участникам серьезные требования. В лыжном походе кроме большой физической нагрузки на организм туриста оказывают воздействие низкая температура воздуха, резкая неожиданная смена погоды; усложняют движение различные состояния (характер) снежного покрова, повышенная скорость на спусках и прочее. Кроме того, сами средства передвижения – лыжи – требуют тщательного ухода, ремонта. Особого внимания заслуживает личное снаряжение туриста-лыжника.

При проведении водного похода учащиеся чаще всего пользуются разборными байдарками. Их удобно хранить даже в небольшом помещении, переносить за плечами к озеру или реке, по которой пройдет маршрут похода или путешествия.

Основными формами туристской работы являются: занятия туристской секции, походы, путешествия, туристские слеты и соревнования.

Походы могут быть одно-, двух- и трехдневными. Иногда такие походы называют походами выходного дня.

Путешествия – это многодневные походы, проводимые обычно в каникулярное время. Походы и путешествия могут быть ближними и дальними, т.е. их маршруты могут проходить по территории родного края (ближние) или выходить за его пределы, проходить по другим областям и регионам страны (дальние) [3, с. 64].

Путешествия, носящие спортивный характер, подразделяются на пять категорий сложности. Их сложность определяется протяженностью маршрута, количеством и характером препятствий, а также иными факторами, характерными для данного вида туризма.

### **Список литературы**

1 Веселова Н. Ю. *Организация туристской деятельности* : учеб. пособие для бакалавров. – М. : Дашков и К, 2015. – 254 с.

2 Качмарек Я., Стасяк А., Влодарчик Б. *Туристический продукт. Замысел. Организация. Управление [Электронный ресурс]* : учебное пособие / под ред. Л.В. Речицкой ; пер. И.Д. Рудинского. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 496 с. URL: <http://www.biblioclub.ru>

3 Каурова А. Д. *Организация сферы туризма* : учеб. пособие. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – СПб. : Герда, 2010. – 320 с.

## **ПРОБЛЕМЫ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА В АСПЕКТЕ КОМПЛЕКСА ГТО**

**О.Ю. Малозёмов**

*Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург*

**М.В. Синдимирова, О.И. Прохорова, А.В. Белькова**

*Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург*

В настоящее время совершенствуется система физического воспитания в стране. На обновлённый ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) возлагаются большие надежды в качестве *основы системы физического воспитания*, что отражено в нормативно-правовой базе РФ [1, 2]. Сам же комплекс ГТО, не являясь статичным образованием, с течением времени претерпевает качественные структурные изменения. Так, в действующий с 2014 года ВФСК ГТО с III по IX ступени введено такое испытание, как туристический поход на определённую дистанцию с проверкой туристических навыков. Однако представляется, что в Положении ГТО пока ещё не отработана система дифференцированной оценки показанных участниками умений и навыков по этому испытанию. Нет конкретного набора требуемых умений и навыков, нет и их разделения на возрастные категории, на знаки ГТО (золотой, серебряный, бронзовый). Более того, Центры тестирования данный вид испытаний предпочитают делегировать туристическим клубам, либо каким-то «интересным» образом засчитывать участникам прохождение этих испытаний (участие в туристических слётах, фестивалях и пр.), причём, повторимся, без какой-либо дифференциации уровня знаний, умений и навыков по туристской



деятельности, поскольку Положение о ВФСК ГТО этого пока не предполагает.

В данном случае мы усматриваем значительный пробел по сути и форме происходящего. Туристический поход с проверкой туристических навыков является одним из наиболее ёмких и интересных испытаний комплекса ГТО, выявляющих не только двигательную подготовленность участников, но и уровень безопасности их жизнедеятельности. В этом испытании много элементов, сочетающих в себе как основные и вспомогательные средства физического воспитания, так и компетенции, развивающие и формирующие личность безопасного типа. Более того, данная сфера деятельности (туризм в целом и рекреация, спортивно-оздоровительный туризм в частности) достаточно представлена как в социально-экономической сфере, так и в образовательной сфере на уровне специальностей, направлений и учебных дисциплин во многих вузах.

Мы считаем, что отсутствие дифференциации в оценивании туристических навыков резко снижает мотивационную основу и привлекательность данного вида деятельности. Возможно, это некоторые «издержки роста», когда нет возможности сразу охватить все грани развития ВФСК ГТО. Поэтому следует заострить внимание на некоторых аспектах организации данного испытания практически в любом Центре тестирования, любом учебном заведении.

Организационно и технически это испытание по туризму не представляет сверхтрудностей. Фактически оно делится на две части: 1) непосредственно пешая ходьба по любой местности с рюкзаком и 2) проверка туристических знаний, умений и навыков. Поход не обязательно организовывать в реальном лесу, за городом. Для организованной пешей ходьбы под руководством инструктора судьи на определённую дистанцию с определённой скоростью подходит любой городской парк, лесопарк. Второй этап (по проверке туристических навыков) может быть проведён как на любой подходящей открытой площадке (стадионе), так и в спортивном зале. Следует заметить, что в это испытание может включаться проверка теоретических знаний по оказанию первой медицинской помощи. В настоящее время по непонятным причинам данный элемент ВФСК ГТО чаще всего не выполняется, хотя предполагается, что с проверки теоретических знаний должны начинаться все практические испытания участников.

Относительно организации демонстрации и проверки туристических навыков можно сказать следующее. На стадионе (площадке, зале) отводятся специальные места (аналогично станциям в учебно-тренировочном занятии по методу круговой тренировки) для выполнения различных упражнений. Набор их может варьироваться, но основные виды упражнений понятны. Это могут быть: укладка и подгонка рюкзака, установка палатки, временного жилья в различных погодных и природно-ландшафтных условиях, определение магнитного азимута, нахождение сторон света по природным ориентирам, ориентирование по картам, GPS-ориентирование, знание признаков различной погоды, преодоление стилизованной преграды (реки, болота, завала и пр.), вязка узлов, оказание первой помощи при различных поражениях и травмах, переноска раненого с помощью подручных средств, сбор медицинской аптечки, составле-

ние рациона питания, разжигание костра, подача сигналов бедствия различными способами и многое другое. Некоторые виды испытаний (на станциях) для упрощения можно реализовывать по технологическим карточкам (например, признаки ухудшения-улучшения погоды, сигналы бедствия, состав аптечки и пр.). Из общего списка видов испытаний выбирается, например, 6-8 и далее с помощью инструктора-судьи происходит дифференциация знаний, умений и навыков участников простым суммированием пройденных (зачтённых) этапов, либо по сумме набранных баллов на этих этапах.

В заключение отметим, что, с одной стороны, школьники и учащаяся молодёжь в целом достаточно активно интересуются данными видами деятельности и многое знают из предлагаемых испытаний, но зачастую не имеют возможности проявить себя в этой деятельности, напрямую касающейся психофизической готовности и к труду, и к обороне. С другой стороны, изменения в структуре и технологии ВФСК ГТО предполагают активные воздействия не только от организаторов, но и предложения от самих участников (т.е. «снизу»). Поэтому считаем, что роль и возможности туризма в методологическом и прикладном плане незаслуженно занижены, а роль туристического похода как вида физкультурно-спортивной деятельности может быть существенно повышена в рамках испытаний комплекса ГТО.

#### *Список литературы*

1 *О физической культуре и спорте в Российской Федерации.* / Федеральный закон РФ от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

2 *Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).* URL: <http://students.spbu.ru/files/gto/polozhenie.pdf>

## **ПРОПЕДЕВТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*В.Л. Савиных, Л.И. Васильева*

*Курганский государственный университет*

**Актуальность проблемы** заключается в реализации идеи непрерывного педагогического образования и недостаточном теоретическом и научно-методическом обосновании места и роли пропедевтической подготовки педагогических кадров в системе непрерывного образования, в необходимости научно-осмысления имеющегося положительного опыта довузовской подготовки в успешном профессиональном самоопределении личности.

В полной мере это относится и к осуществлению пропедевтической подготовки педагогов физкультурно-спортивной направленности в условиях до-

полнительного образования.

Актуальность и недостаточное теоретическое научно-методическое обоснование проблемы обусловили проявление следующих противоречий:

1 На социально-педагогическом уровне: противоречие между социальным заказом на опережающую подготовку высокопрофессиональных, компетентных тренеров по спорту, учителей физической культуры, работающих с детьми, и его реализаций в условиях образовательной практики;

2 На теоретическом уровне: между повышением роли пропедевтической подготовки педагогов физкультурно-спортивной направленности в системе непрерывного образования и уровнем научного обоснования ее места и роли, содержания, форм и методов в решении проблемы подготовки педагогов физкультурно-спортивной направленности;

3 На научно-методическом уровне: между существующей образовательной практикой включения довузовского этапа в систему непрерывного педагогического образования, потребностью практических работников в научно обоснованных рекомендациях и недостаточном научно-методическом обосновании данного процесса;

4 На образовательном уровне, между особенностями профессионально-педагогического самоопределения педагогов физкультурно-спортивной направленности в условиях дополнительного образования для детей и недостаточным учетом этих особенностей.

Наличие противоречий позволило определить проблемное поле научного поиска следующим образом: отсутствие теоретического, научно-методического обоснования пропедевтической подготовки педагогов физкультурно-спортивной направленности в условиях дополнительного образования для детей предполагает проведение научного исследования, направленного на обоснование места и роли пропедевтической подготовки педагогов физкультурно-спортивной направленности, определения особенностей ее осуществления в условиях организаций дополнительного образования, разработку содержания, форм, методов ее осуществления в системе дополнительного образования.

Мы считаем, что для успешного решения проблемы необходимо реализовать следующие темы положения:

1 Будет определена ее роль и место в системе непрерывного педагогического образования;

2 Разработаны содержание, формы организации ее осуществления на учрежденческом и региональных уровнях;

3 Ориентация на профессию педагога физкультурно-спортивной направленности будет являться личностно-значимым вариантом профессионального и жизненного самоопределения, наряду с самоопределением в спорте;

4 Будут выделены и учтены особенности осуществления пропедевтической подготовки педагогов физкультурно-спортивной направленности со спортсменами, ориентированными на самоопределение в спорте системы дополнительного образования;

5 Педагогическое сопровождение пропедевтической подготовки будет осуществляться в рамках региональной модели, обеспечивающей системный уровень ее организации, признаками которой являются: определенность и совместимость целей участников процесса; разграниченность их компетенций; координация совместной деятельности; ресурсное обеспечение данного процесса (нормативно-правовое, научное, кадровое, организационное, информационное, методическое, мотивационное, материальное и финансовое).

### **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. – 7-14 с.*

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ НА ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

**Б.А. Савиных**

*Курганский государственный университет*

Бег на короткие дистанции – один из наиболее популярных видов легкой атлетики. Своей эмоциональностью он привлекает зрителей, а кажущейся доступностью – многих желающих заниматься спортом. Тот, кто хочет попробовать свои силы в спринте, как правило, после года или двух лет тренировки может выполнить третий и второй спортивный разряд.

Бег на 400 м относится к наиболее трудным упражнениям и предъявляет исключительно высокие требования к организму спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов на этой дистанции необходимо иметь отличную технику бега и высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости [3].

Для спортсменов, успешно выступающих в спринте, характерны: высокий рост, сравнительно малый вес, большая длина беговых шагов, высокая максимальная скорость и способность к ее поддержанию.

Преимущественная склонность бегунов на 400 м дистанции может наиболее полно раскрыться лишь при использовании дифференцированной методики тренировки, которая определяет выбор беговых тренировочных средств, их объем и интенсивность, а также общую структуру и направленность тренировочного процесса.

Дифференцированный подход к тренировке спринтеров означает, что спортсмены должны стартовать и на более длинных дистанциях, так как это поможет им улучшить специальные качества для прогресса на наиболее короткой спринтерской дистанции. Эффективное управление подготовкой высококвалифицированного спринтера становится возможным лишь при наличии

субъективной и особенно объективной информации о различных сторонах подготовленности спортсмена [4;5].

Наиболее эффективно построен процесс подготовки спортсмена, когда его тренировочная деятельность максимально индивидуализирована и строится на основе учета тренировочного эффекта от проделанной работы.

При работе над скоростно-силовыми качествами необходимо учесть:

- во-первых, освоение объемных (но оптимальных) нагрузок скоростно-силовой направленности, что является необходимым условием для глубоких адаптационных перестроек в организме, обуславливающих повышение уровня работоспособности спортсмена;

- во-вторых, выбор интенсивности выполняемых упражнений. Чем выше квалификация бегуна, тем больше должна быть интенсивность.

Однако чрезмерное повышение объема или интенсивности может привести к адаптационным срывам. Из этого следует, что дальнейшее совершенствование процесса скоростно-силовой подготовки бегунов на 400 метров должно идти не в сторону бесконечного увеличения, а в сторону оптимизации их распределения во времени, которое обеспечивает достижение запланированной динамики состояния и заданного уровня специальной физической подготовки к главному старту сезона.

Под распределением тренировочной нагрузки во времени понимается способ размещения ее по отдельным этапам годового цикла подготовки.

При этом размещение нагрузки может быть равномерным и концентрированным. Первый способ предлагает относительно равномерное размещение средств скоростно-силовой направленности в рамках годового цикла, второй – сосредоточение их на определенных этапах подготовки. Некоторые спортсмены и тренеры вообще не задают себе вопроса: «Какой способ организации скоростно-силовой подготовки в многолетнем смысле оказывает наиболее существенное влияние не только на уровень скоростно-силовых показателей, но и на рост и стабильность спортивного результата?» [6].

В исследовании некоторых авторов получен материал, который показывает, что концентрированный способ распределения нагрузок скоростно-силовой направленности на определенных этапах годового цикла эффективнее, чем равномерный.

Программа тренировок с использованием концентрированных нагрузок должна отражать следующие положения:

- максимальный объем беговой аэробной нагрузки планируется на общеподготовительных этапах в сочетании с комплексами упражнений скоростно-силовой направленности;

- максимальный объем беговой аэробной нагрузки в аэробной-анаэробной зоне предусматривается на специальных подготовительных этапах в сочетании с бегом и прыжками в гору;

- целенаправленная работа над повышением уровня специальной беговой направленности, планируется на фоне реализации отставленного тренировоч-

ного эффекта (ОТЭ) после скоростно-силовых нагрузок в зимнем и летнем соревновательных периодах;

- для подтверждения и повышения показателей скоростно-силовой подготовки к главному старту сезона планируется летний этап, где концентрированная работа скоростно-силовой направленности наряду с беговой нагрузкой в аэробной зоне мощности сочетается с повышением объема бега в аэробно-анаэробной зоне объема, характерных для подготовительного периода подготовки;

- беговые средства – повышающие скорость, планируются на протяжении всех периодов подготовки, однако учитывая пониженный уровень скоростно-силовой подготовленности на этапах концентрации специальной нагрузки, такой бег следует выполнять в виде ритмических пробежек в неполную силу [7].

Таким образом, основная идея предлагаемого перехода к планированию тренировочных нагрузок бегунов на 400 метров заключается в отличном сочетании эффекта скоростно-силовой работы с беговой подготовкой. Такая последовательность распределения тренировочных средств позволяет сохранить отставленный эффект скоростно-силовой работы до главного старта сезона.

Отставленный тренировочный эффект скоростно-силовой нагрузки:

- объемные нагрузки скоростно-силовой направленности негативно влияют на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата бегуна и текущий уровень его специальной скоростно-силовой подготовленности.

После снижения объема нагрузок и перехода на поддерживающий режим наблюдается интенсивный рост скоростно-силовых показателей. Данное влияние и получило название отставленного тренировочного эффекта (ОТЭ) скоростно-силовой нагрузки большого объема. Суть его состоит в том, что изменения в организме наблюдаются не в момент выполнения объемной нагрузки, а спустя лишь некоторое время после снижения [6].

В подготовительном периоде при выполнении тренировки силового характера развивающего режима, несколько повысился результат в зимнем соревновательном периоде в беге промежуточной дистанции 200 метров.

Также улучшили свои результаты, выполняя в подготовительном периоде тренировку силового характера развивающего режима, бегуны на промежуточной дистанции в зимнем соревновательном периоде.

В летнем соревновательном периоде, при выполнении тренировки силового характера в форсированном режиме, у занимающихся повысился результат.

Бегуны на 400 метров улучшили результаты в летнем соревновательном периоде, выполняя тренировку силового характера,

### **Список литературы**

1 Барчуков И. С. *Физическая культура : учебник для студентов вузов / под ред*

*Н.Н. Маликова. – 7-е издание., стер. – М. : Академия, 2013. – 528 с.*

2 Барчуков И. С. *Физическая культура и спорт : методология, теория, практика. – М. :*

Академия, 2009.

3 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направ. подготовки «Физ.культура» / В. Грецов и др. – М. : Академия, 2013. – 288 с.

4 Виноградов Г. П. Атлетизм : теория и методика тренировки. – М. : Советский спорт, 2009.

5 Жилкин А. И. Легкая атлетика. – М. : Академия, 2006.

6 Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учеб. для вузов по направлению подгот. «Пед. образование», профиль «Физ.культура». – М. : Академия, 2014. – 256 с.

7 Ивочкин В. В. Легкая атлетика. – М. : Советский спорт, 2007.

## СПИСОК АВТОРОВ

**Белых** Марина Олеговна – студентка 4 курса факультета психологии, дефектологии и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган

**Белькова** Анна Владимировна – преподаватель кафедры психофизической культуры, Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург

**Беляева** Вера Владимировна – канд. пед. наук, доцент, Пензенский государственный университет, г. Пенза

**Бондарь** Мария Михайловна – студентка 412 группы специальности «Лечебное дело», Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганский базовый медицинский колледж», г. Курган

**Бубенцов** Юрий Михайлович – доцент, Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург

**Васильева** Людмила Ивановна – старший методист, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г. Курган

**Виноградова** Светлана Анатольевна – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №53 имени А.А. Шараборина», г. Курган

**Галимуллина** Гульзида Минхарисовна – студентка, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Герасимов** Николай Петрович – доцент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Гневашева** Светлана Викторовна – заведующая, МБДОУ «Детский сад № 127», г. Курган

**Гридасова** Елена Яковлевна – канд. пед. наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

**Демешкина** Мария Александровна – учитель физической культуры. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 им. А.А. Шараборина», г. Курган

**Дерюшева** Анастасия Андреевна – студентка 412 группы специальности «Лечебное дело», Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганский базовый медицинский колледж», г. Курган

**Егорова** Надежда Викторовна – студентка, Курганский государственный университет, г. Курган

**Егорова** Наталья Леонидовна – доцент кафедры дефектологии, канд. пед. наук, Курганский государственный университет, г. Курган

**Елаева** Елена Евгеньевна – канд. мед. наук, доцент, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск



**Жаркумбаева** Сания Амангельдиновна – студентка 412 группы специальности «Лечебное дело», Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганский базовый медицинский колледж», г. Курган

**Заколотная** Елена Евгеньевна – заведующая кафедрой педагогики, канд. пед. наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

**Иванова** Елена Николаевна – старший преподаватель, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

**Канайкин** Сергей Михайлович – студент 4 курса, Мордовский государственный педагогический институт, г. Саранск

**Кирдяшкин** Олег Александрович – канд. мед. наук, доцент, Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск

**Колесникова** Елена Алексеевна – тренер-преподаватель МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5», г. Курган

**Корюкин** Дмитрий Анатольевич – канд. биол. наук, доцент, Курганский государственный университет, г. Курган

**Криволапов** Максим Александрович – студент, Курганский государственный университет, г. Курган

**Леванде** Марина Александровна – заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе, МБДОУ «Детский сад № 127», г. Курган

**Лобурева** Мария Егоровна – доцент, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

**Лопав** Владимир Константинович – канд. пед. наук, доцент, Курганский государственный университет, г. Курган

**Малозёмов** Олег Юрьевич – профессор кафедры физического воспитания и спорта, канд. пед. наук, доцент, Уральский государственный лесотехнический университет, факультет туризма и сервиса, г. Екатеринбург

**Минанхузина** Гузель Ильдаровна – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Мингазов** Раиль Дамирович – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Мирзоев** Октай Мирза – доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики им. Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ, доцент кафедры физической культуры и БЖД МГИК, руководитель КНГ сборной команды России по лёгкой атлетике (группы спринтерского и барьерного бега), кандидат педагогических наук, Московский государственный институт культуры, г. Москва

**Михайлова** Татьяна Олеговна – старший тренер Курганской области по лёгкой атлетике, руководитель региональной научно-методической службы ГБ ПОУ КУОР, г. Курган

**Муратов** Данил Шамилевич – студент, Набережночелнинский филиал

Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Мухамадуллина** Аделия Фандусовна – студентка 4 курса, Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган

**Никишина** Ирина Владимировна – студентка, Курганский государственный университет, г. Курган

**Осин** Николай Степанович – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Осипов** Юрий Олегович – студент 3 курса, Курганский государственный университет, г. Курган

**Парамонов** Сергей Максимович – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Паршина** Татьяна Владимировна – старший преподаватель, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

**Пашкова** Мария Николаевна – канд. мед. наук, доцент, Мордовский государственный педагогический институт, г. Саранск

**Петрова** Оксана Владимировна – педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шарборина», г. Курган

**Прокопьева** Марина Юрьевна – канд. филос. наук, доц. каф. философии Курганский государственный университет, г. Курган

**Прохорова** Ольга Игоревна – преподаватель кафедры психофизической культуры, Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург

**Романов** Виталий Петрович – доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, канд. пед. наук, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева

**Рыбин** Николай Андреевич – студент 3 курса, Курганский государственный университет, г. Курган

**Савиных** Борис Александрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет, г. Курган

**Савиных** Владимир Леонидович – профессор, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой педагогики, член-корреспондент Международной академии фундаментального образования, заведующий кафедрой педагогики, Курганский государственный университет, г. Курган

**Синдиминова** Марина Витальевна – зав. кафедрой психофизической культуры, Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург

**Солодова** Анна Александровна – магистрант кафедры теории и методики лёгкой атлетики им. Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г. Москва

**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, г. Курган.

**Ташлыков** Евгений Леонидович – руководитель физической культуры, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганский базовый медицинский колледж», г. Курган

**Федорова** Екатерина Андреевна – студентка, Курганский государственный университет, г. Курган

**Феоктистова** Мария Викторовна – студентка 4 курса, Мордовский государственный педагогический институт, г. Саранск

**Хаменя** Сергей Викторович – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, факультет психологии, дефектологии и спорта, г. Курган

**Хорошева** Кристина Александровна – магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза

**Чермянин** Андрей Анатольевич – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Чугунова** Людмила Ивановна – старший преподаватель, Курганский государственный университет, г. Курган

**Шершнев** Роман Русланович – студент, Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Набережные Челны

**Шиндина** Ирина Васильевна – канд. пед. наук, доцент, Мордовский государственный педагогический институт, г. Саранск

**Штода** Евгений Григорьевич – доцент кафедры спортивных дисциплин, Курганский государственный университет, г. Курган

**Юминова** Мария Николаевна – преподаватель, Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган

**Якимова** Елена Алексеевна – доцент, кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Научное издание

**СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:  
ИНТЕГРАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
И ПРАКТИКИ**

Материалы VI всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
21 апреля 2017 г.

Редактор Л.С. Иванова

---

Подписано в печать	12.04.17	Формат 60x84 1/16	Бумага 80 г/м <sup>2</sup>
Печать цифровая		Усл.печ.л. 7,75	Уч.-изд.л. 7,75
Заказ №	63	Тираж 100	

---

Библиотечно-издательский центр КГУ.  
640020, г. Курган, ул. Советская, 63/4.  
Курганский государственный университет.