

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

26–27 апреля 2018 г.
г. Пермь, Россия

Пермь
ПГГПУ
2018

УДК 796/799
ББК Ч 51
Ф 505

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
В.В. Маркелов

Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение:
Ф 505 матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (26–27 апреля 2018 г., г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2018. – ... Мб. – 1 электрон. опт. диск (CD ROM); 12 см. – Систем. требования: ПК, процессор Intel(R) Celeron(R) и выше, частота 2.80 ГГц; монитор SuperVGA с разреш. 1280x1024, отображ. 256 и более цветов; 1024 Mb RAM; Windows XP и выше; Adobe Reader 8.0 и выше; CD-дисковод, клавиатура, мышь.

ISBN 978-5-85218-980-6

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодёжи, спорта, спортивной медицины, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. Представлены работы по проблемам детского и юношеского спорта, инновационные проекты, предложения по повышению качества физического воспитания в образовательных учреждениях, а также медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма. Представлены традиционные взгляды и предложены инновационные методики в области медицинского обеспечения спорта, различные методики кинезитерапии, традиционной медицины. Рассмотрены частные вопросы диагностики и экспертизы при занятиях спортом. Предлагаются проекты по организации и методикам реабилитационных услуг различным контингентам.

Издание адресовано научным работникам, учителям физической культуры, тренерам, руководителям и сотрудникам профильных факультетов и кафедр физкультурных вузов, университетов, институтов, физкультурно-спортивных организаций, руководителям спортивных клубов и команд, научно-исследовательских лабораторий, врачам ЛФК и спортивной медицины, аспирантам, магистрантам и студентам профильных факультетов и отделений.

УДК 796/799
ББК Ч 51

Редакционная коллегия:

Е.В. Старкова – канд. пед. наук, декан факультета физической культуры ПГГПУ
(главный редактор);

Т.А. Полякова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры ПГГПУ
(научный редактор)

Издается по решению редакционно-издательского совета
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-85218-980-6

© ФГБОУ ВО «Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет», 2018

Содержание

Абызова Т.В., Акатова А.А. ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	6
Акатова А.А., Шаврина Н.М., Абызова Т.В. ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БЕГОВЕЛОМ	11
Андрианова Н.В., Митусов В.В. ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	17
Антонова И.Н., Ильченко М.Н. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПУЛЬСОМЕТРИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	21
Ахтемзянова Н.М. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК С ПОЗИЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОВЫХ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	27
Берилова Е.И. РАЗВИТИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТСМЕНОВ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	30
Болотова М.А., Коньшина В.Н. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РАБОТЕ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ МБОУ СО ШКОЛЫ П. УРАЛЬСКИЙ	33
Борина Ю.Ю. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ПРЕДПРИЯТИЯХ	36
Глазкова Е.И. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ МУЖЧИН С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА НА ПОДДЕРЖИВАЮЩЕМ ЭТАПЕ	41
Гончаров К.В. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: МОТИВ И ВЕЛИЧИНА ВНУТРЕННЕЙ НАГРУЗКИ	44
Дешевых И.Н., Кутузов С.В. АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ К СПЕЦИФИКЕ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	49
Долгих Д.В. НОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КАК ПОЗИТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ ЮНЫХ БОКСЕРОВ И ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	53
Желнина А.А. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК» В КУНГУРСКОМ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ КОЛЛЕДЖЕ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА ВФСК «ГТО»	56
Закиров Р.М. ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНФРАСТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЗЮДО	59
Карпенко Л.А., Захарова Е.В. РАВНОВЕСНО-ВРАЩАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	62
Зольникова Е.А., Пешкова Н.В. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	65
Зотова Т.В., Медведкова Н.И. РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ВОЛКОВСКОЙ ШКОЛЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ	68
Канюкова Е.С. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИЗМА	72
Карпенко Л.А., Саранова А.Ю. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ «ТАБАТА»	74

Кетов Г.Б. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	77
Кечкин Д.Д., Тихонов А.М. ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ РЕШЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ	81
Киргизова Л.В., Шагова О.В. ТУРИЗМ И ВНЕКЛАССНАЯ СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ	86
Китова Я.В. МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ: ОСОБЕННОСТИ И УСТОЙЧИВОСТЬ	89
Ключинская Т.Н., Пигасова В.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАВНОВЕСНОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОК 8–10 ЛЕТ	91
Костюченко М.Я., Шагова О.В. ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ БАЙДАРЧНИЦ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	94
Креницын А.А. НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	97
Кропачева Н.Н. ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	99
Кузнецова О.Б., Кербель Л.А. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	102
Кыров Б.С. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ИЗМЕНЕНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ АСПЕКТОВ У ДЕТЕЙ 7-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ	106
Кыров Б.С. ПОДГОТОВКА ГИДРОРЕАБИЛИТОЛОГОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФКиС С УЧЕТОМ СОЦИАЛЬНО-ИНТЕГРИРОВАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ РЫНКА ТРУДА И ОБЩЕСТВА	110
Ларин А.Н., Худеньких А.В. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	114
Лубышева Л.И. АКТУАЛИЗАЦИЯ НАУЧНО-СПОРТИВНОЙ ПЕРИОДИКИ КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ	119
Маркелов В.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	125
Мартынов Н.В. ФОРМИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЛИЧНОСТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	129
Медведкова Н.И., Зотова Т.В. ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ – ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ	132
Мезенцева Н.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФОНДОВ СПОРТСМЕНОВ-БЛАГОТВОРИТЕЛЕЙ	136
Митусов В.В., Митусова Е.Д. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	140
Митусова Е.Д. ВНЕДРЕНИЕ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ШКОЛЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ	143
Карпенко Л.А., Мокрова Е.Н. КЛАССИФИКАЦИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛОМ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	146
Павлецова Г.Г., Оплетин А.А. СОВРЕМЕННАЯ КУЛЬТУРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	149
Пешков А.А. ОПТИМИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМИ ЛЬЖНЫМИ ХОДАМИ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	152
Похачевский А.Л., Трутнева Е.А., Акулина М.В., Григоренко Т.М. ВЕРОЯТНОСТИ ПРОГНОЗА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	158
Куртиш Г.Г., Серебренников М.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	162

Карпенко Л.А., Соболева Е.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЭТЮДНО-ОБРАЗНОГО СТИЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	166
Федорова Т.А. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ...	169
Федосеев А.М. ДОЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» У УЧАСТНИКОВ I СТУПЕНИ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ГРУППАМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ	172
Фынтына О.А., Цветкова В.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ЖИТЕЛЕЙ ХМАО-ЮГРЫ	175
Хамадиярова Т.А., Хамадияров Р.Х. ИГРОВАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ УРОКОВ В ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	178
Херувимова Т.А., Херувимова С.А., Погорелкина Н.В., Нечаев А.А. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСПЕШНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	181
Чедова Т.И. ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В КЛАССИЧЕСКОМ ВУЗЕ	186
Чертанов В.К. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	189
Шабалина В.Л. ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОННОМУ СПОРТУ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ	193
Шутова Т.Н., Бунина П.С., Грачева Д.В. ШАГОМЕТРИЯ И ПУЛЬСОМЕТРИЯ В АНАЛИЗЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ	196
Шутова Т.Н., Васильева Е.В. СОВРЕМЕННЫЕ МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ В КОНТРОЛЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПИТАНИЕМ	202

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Абызова Т.В., Акатова А.А., Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся девятого класса коррекционной школы 3-4 вида. Показаны результаты уровня развития выносливости, силовых и скоростных качеств у школьников данной нозологии. Представлен комплекс физических упражнений, разработанный на основе средств легкой атлетики, направленный на развитие физических качеств учащихся и показана его эффективность при использовании на занятиях физической культурой.*

***Ключевые слова:** учащиеся, депривация зрения, физическое воспитание, физические качества, комплекс физических упражнений, средства легкой атлетики.*

Актуальность. Одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, приводящих к социальной недостаточности, является полная или частичная утрата зрения. Физическое воспитание слабовидящих детей имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии. Уровень физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста с депривацией зрения значительно отстаёт в сравнении с нормально видящими сверстниками. У детей с нарушением зрения отмечают наиболее выраженные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системах, а также в развитии скоростных, силовых качеств, выносливости, координационных способностей на всех возрастных этапах развития [2].

В коррекционных школах для слабовидящих физическое воспитание является одним из важнейших средств всестороннего развития детей и подготовки их к трудовой деятельности. Физическое воспитание слабовидящих детей имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии [1,5]. Незрячий или слабовидящий ребенок значительную часть времени затрачивает на психологическую борьбу с окружающим миром, с необходимостью правильно ориентироваться в мире, он не уделяет должного внимания на свою силу и практически не занимается силовой подготовкой. Это ослабляет его физическое здоровье [2].

Совершенствование системы физического воспитания детей с нарушениями зрения является одной из важных задач в свете реформ общего образования [1]. Это обусловлено, прежде всего, понижением функционального состояния организма и двигательной активностью у слабовидящих детей. Для работы с этой категорией детей целесообразно разрабатывать индивидуальные специальные методики физического воспитания, направленные на развитие физических способностей, что и определило актуальность данного исследования [2,3],

Цель работы. Оценка эффективности воздействия комплекса физических упражнений с использованием средств лёгкой атлетики на физическую подготовленность учащихся с нарушением зрения в условиях Краевой специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната III-IV вида.

Для реализации поставленной цели последовательно решались задачи, связанные с изучением физического развития учащихся Краевой специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната III-IV вида, с разработкой комплекса упражнений на основе средств легкой атлетики, направленного на развития выносливости и скоростно-силовых качеств у этих детей с последующим применением его на занятиях физической культурой.

Исследования проводились на базе Краевой специальной (коррекционной) общеобразовательной школы III-IV вида с марта по май месяцы 2017 года. В нём приняли участие 16 юношей 9-х классов с патологией зрения (центральной дегенерацией сетчатки, смешанным астигматизмом, отслойкой сетчатки, врожденной миопией высокой степени, нистагмом, частичной атрофией зрительного нерва), в возрасте 15 – 16 лет. Выбор возрастной категории учащихся обусловлен тем, что физическое развитие детей с нарушением зрения, как отмечается в научной литературе, отстает от сенситивного возраста здоровых детей в среднем на два года [2].

Для выполнения поставленной цели, в ходе педагогического эксперимента исследуемые были разделены на 2 репрезентативные группы: 1 группа (основная) – учащиеся (n=8), с которыми проводились уроки физической культуры с использованием комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости, силовых и скоростных качеств; 2 группа (контроля) – учащиеся (n=8), с которыми проводились только занятия физической культуры, согласно существующей школьной программы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; оценка мышечной силы кисти (динамометрия); оценка выносливости сердечно-сосудистой систем (Гарвардский степ тест); оценка силовых качеств: сила мышц плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа); сила мышц брюшного пресса (поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине); сила мышц спины (поднимание и опускание туловища и рук над землей); оценка скоростных качеств (Челночный бег 3X10 м); оценка координационных способностей (способность к статическому равновесию - проба Ромберга 1,2.); математическая статистика.

Комплекс физических упражнений, разработанный на основе средств легкой атлетики, направленный на развитие физических качеств для включения в основную и заключительную часть урока физической культуры. Время, затрачиваемое на проведение разработанного комплекса физических упражнений, составило 10 минут. В состав комплекса включены силовые упражнения на основные группы мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины (основная часть урока) и игры-эстафеты «Весёлые старты» (заключительная часть урока). Количество упражнений и игр предусматривает их вариативность в течение четырёх уроков, с последующим увеличением нагрузки при условии обязательного обеспечения наблюдения за самочувствием занимающихся, качеством и безопасностью при выполнении упражнений. Эстафета: бег с тремя мячами; гонка мячей под ногами; три прыжка; игольное ушко; вызов игроков; велогонки. Занятия физической культурой осуществлялись 2 раза в неделю.

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе исследования проведена оценка выносливости сердечно-сосудистой системы с помощью Гарвардского степ-теста, что позволило выявить (высокий уровень) у 18,7% лиц, (средний) – у 37,5%, (низкий) – у 43,8%, что свидетельствует о сниженном уровне ее функционального состояния и работоспособности у большинства исследуемых, рис. 1.

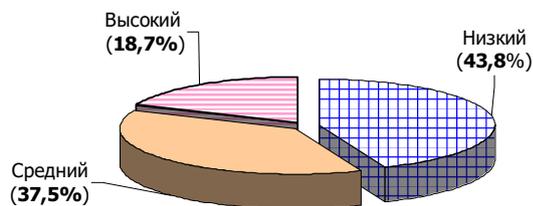


Рис. 1. Результаты исследования уровня выносливости сердечно-сосудистой системы (Гарвардский степ-тест) у учащихся с нарушением зрения

Тестирование силовых качеств мышц плечевого пояса позволило выявить «средний» и «низкий» уровни развития у 50% и 50% исследуемых соответственно. Средне групповое

значение соответствовало «низкому» уровню и составило $18,44 \pm 1,26$ (количество раз). При этом силовые качества мышц брюшного пресса соответствовали «высокому» уровню – у 37,5% лиц ($n=6$), «среднему» – 43,8% ($n=7$) и «низкому» – 18,7% ($n=3$). Среднее групповой значение соответствовало уровню «ниже среднего» и составило $20,46 \pm 0,88$ (количество раз).

Результаты развития силы мышц спины показали преимущественно «низкий» уровень у 11 (68,8%) и «средний» – у 5 учащихся (31,2%). Среднее значение в группе соответствовало $12,66 \pm 1,22$ (количество раз) – «ниже среднего», табл. 1.

Показатели развития скоростных качеств у исследуемых ($n=16$) при выполнении теста «Челночный бег 3x10 м» не соответствовали нормативному уровню в 100% случаях при среднем значении $11,22 \pm 1,26$ с «низкий», табл. 1.

Таблица 1

Результаты исследования силовых и скоростных качеств учащихся, с нарушениями зрения

Тесты	Учащиеся 9-х классов коррекционной школы 3-4 вида ($n=16$)	
Сила мышц плечевого пояса	$18,44 \pm 1,26$ (количество раз)	Низкий
Сила мышц брюшного пресса	$20,46 \pm 0,88$ (количество раз)	Ниже среднего
Сила мышц спины	$12,66 \pm 1,22$ (количество раз)	Низкий
Уровень развития скоростных качеств «Челночный бег 3 x 10 м»	$11,12 \pm 1,26$ с	Низкий

Оценка способности к статическому равновесию проводилась при помощи пробы Ромберга 1, 2. Проведение пробы Ромберга 1 позволило выявить показатель «выше среднего» у 50 % ($n=8$) школьников, «средний» - у 19 % ($n=3$) школьников и «низкий» - у 31 % ($n=5$) исследуемых. По результатам входного тестирования (проба Ромберга 2) было установлено следующее: у 12,5 % ($n=2$) учащихся наблюдался «высокий» уровень, у 37,5 % ($n=6$) «средний» уровень и у 50% учащихся - «низкий» уровень способности к статическому равновесию ($n=8$). Среднее значение показателя данной пробы соответствовало «низкому» уровню и составило $11,02 \pm 1,66$ с, что объясняется большей сложностью при выполнении данной пробы учащимися с нарушением зрения, рис. 2.

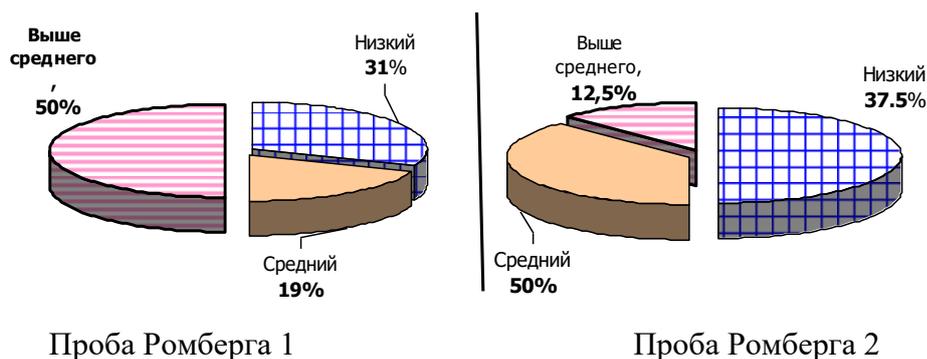


Рис.2. Результаты исследования способности к статическому равновесию (проба Ромберга1,2) у школьников с нарушениями зрения

На заключительном этапе исследования ставилась задача по оценке эффективности воздействия разработанного комплекса физических упражнений, направленного на развитие таких физических качеств как выносливость, сила, скорость, ловкость у исследуемых детей данной нозологической группы.

Полученные результаты развития выносливости в основной группе наблюдения ($n=8$) показали её незначительное улучшение, что выразилось в улучшении среднего значения с $80,33 \pm 1,24$ с «средний» до $78,22 \pm 0,98$ с «средний», $p > 0,05$. При этом в группе контроля ($n=8$)

тенденция к улучшению измеряемого показателя отмечалась только у 3 школьников, а среднее значение в группе не имело значимых изменений и составило $80,64 \pm 1,98$ с «средний».

Анализ результатов следования силовых качеств в основной группе наблюдения ($n=8$) позволил установить общую тенденцию к улучшению уровня развития силовых качеств у исследуемых, что выразилось в увеличении количества отжиманий от пола. Среднее значение этого показателя изменилось с $18,44 \pm 1,36$ «низкий» до $20,12 \pm 0,98$ кол-во раз «ниже среднего». При этом произошло улучшение результатов исследования уровня развития силы мышц брюшного пресса с $20,46 \pm 0,88$ «ниже среднего» до $22,24 \pm 1,46$ кол-во раз «средний». Однако значимых изменений со стороны силы мышц спины у исследуемых обеих групп не отмечалось.

По окончании исследования, по данным уровня развития скоростных качеств учащихся основной группы наблюдалось сокращение времени, затраченного на выполнение теста "Челночный бег 3x10 м" на 2 секунды у 37,5% и на одну секунду у 25% исследуемых, что позволило судить о положительной тенденции в развитии данного физического качества. Среднее значение в группе улучшилось с $11,12 \pm 1,26$ до $10,34 \pm 0,48$ с, $p > 0,05$.

При сравнении полученных результатов с идентичными в группе контроля, где регистрировалось улучшение данного показателя на одну секунду у 37,5%, что позволило судить об эффективности влияния разработанного комплекса физических упражнений на уровень физической подготовленности учащихся, имеющих зрительную патологию.

В ходе анализа эффективности влияния разработанного и адаптированного к занятиям физической культурой комплекса физических упражнений на основе средств легкой атлетики на способность к статическому равновесию (проба Ромберга 1) установлено, что уже после 3 месяцев занятий количество исследуемых основной группы, у которых отмечался «высокий» уровень возросло с 62,5% до 87,5%. По данным пробы Ромберга 2 также увеличилось количество исследуемых с «высоким» уровнем способности к равновесию с 12,5% до 37,5%. При этом у школьников в группе контроля значимых изменений по данному показателю не отмечалось.

Вместе с тем, наблюдалась тенденция в развитии скоростных качеств учащихся основной группы, где сокращение времени, затраченного на выполнение теста "Челночный бег 3x10 м" на 2 секунды отмечено у 37,5% и на одну секунду - у 25% лиц, Среднее значение в группе улучшилось с $11,12 \pm 1,26$ до $10,34 \pm 0,48$ с, $p > 0,05$.

Выводы.

1. Установлено, что у школьников, имеющих зрительную патологию снижен (относительно нормы): уровень физической подготовленности по показателям: выносливости сердечно-сосудистой системы (81,3% лиц); развития силы мышц плечевого пояса (100%), брюшного пресса (62,5%) и мышц спины (100%); развития скоростных качеств (100%), что соответствует данным современных литературных источников по проблеме физического развития школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

2. Показано, что разработанный комплекс физических упражнений на основе средств легкой атлетики, направленный на развитие физических качеств школьников и используемый на занятиях физической культурой в коррекционной школе 3-4 вида способствует развитию физической подготовленности, что отразилось в тенденции к улучшению следующих показателей физических качеств: силы мышц плечевого пояса (с $18,44 \pm 1,36$ «низкий» до $20,12 \pm 0,98$ кол-во отжиманий от пола «ниже среднего»); силы мышц брюшного пресса (с $20,46 \pm 0,88$ «ниже среднего» до $22,24 \pm 1,46$ кол-во раз «средний»); способности к статическому равновесию (проба Ромберга 2) у 50% исследуемых (с $12,04 \pm 1,06$ до $13,12 \pm 1,24$ с.), что указывает на дополнительные возможности в реализации физической культуры в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

Список литературы.

1. Борякова Н.Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. М.: АСТ; Астель, 2008. – 222 с.
- 2.. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с.
3. Йегер Й. М., Крюгер Карстен. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация – М.: Практическая медицина, 2016. – 408 с
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль: пособие для учителей общеобразоват. организаций. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2014. – 208 с.
5. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с.

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БЕГОВЕЛОМ

Акатова А.А., д.м.н., профессор, Шаврина Н.М., Абызова Т.В., канд. биол. наук, доцент
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты изучения влияния занятий на беспедальном велосипеде (беговеле) на физические качества детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Статья дает представление о многогранных механизмах влияния занятий с использованием беговела на их физическое и психоэмоциональное состояние. Раскрывает особенности методики обучения езде на беговеле детей с ОВЗ. Представлены результаты динамики показателей, отражающих влияние беговела на развитие координационных способностей детей с отклонениями в состоянии здоровья и выносливость при регулярных занятиях. Даны рекомендации по методике самостоятельных занятий родителей с ребенком, имеющим двигательные нарушения.*

***Ключевые слова.** Ограниченные возможности здоровья, беговел, занятия на беговеле, координационные способности, динамическое равновесие, статическое равновесие.*

Актуальность. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз, и только 8-10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Около 30% детей относятся к категории часто и длительно болеющих. Около 50% детей нуждаются в различной психологической коррекции.

В России, несмотря на значительный прогресс медицины, стабильно растет количество лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Детей, нуждающихся в специальном обучении и воспитании, ежегодно становится больше на 3–5%. Это дети с различной врожденной патологией, детским церебральным параличом, незрячие и слабовидящие, с глухотой и нарушением речи, интеллектуальными дефектами. Количество детей-инвалидов в возрасте до 18 лет составляет более шестисот тысяч человек и продолжает увеличиваться. Разный уровень степени поражения, вторичных отклонений, остаточных сохранных функций, наличие сопутствующих заболеваний лимитирует у них двигательную активность и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм занятий адаптивной физической культурой. Физическая реабилитация является ведущим видом помощи детям с ОВЗ и должна начинаться максимально рано. Устойчивые двигательные нарушения, особенно у детей с ДЦП, определяют пожизненную необходимость в реабилитационных мероприятиях, что актуализирует проблему разработки и научного обоснования новых методов реабилитационных и физкультурно-оздоровительных технологий.

Основными средствами физической реабилитации детей с ОВЗ являются: лечебная физическая культура, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия. Широко внедряются методы с использованием нагрузочных тренажеров, позволяющих сформировать естественную схему движения и положений тела: тренажер «Гросса», костюмы «Адели», «Гравитон» и др. Применяются специфические методы физической реабилитации, основанные на получении дополнительных двигательных импульсов извне. Совершенствуются методики занятий ипотерапией, занятия горнолыжным спортом по специальной методике для детей с ОВЗ. В последние годы популярность приобретают занятия на беговеле. Сейчас это один из популярных видов детского транспорта в США и Европе, получающий все большее распространение и в России.

Современный беговел внешне представляет детский двухколесный велосипед без педалей. Но отличается от него принципом работы и подходит для совсем маленьких детей (2-5 лет). Особенностью беговела является наличие специальных подножек, которые дают

возможность ребенку после разбега поставить ноги при отрыве от земли и балансировать. Дети уже с 2-х лет способны приводить его в движение, отталкиваясь поочередно обеими ногами и крепко держась за руль. Здоровый ребенок быстро приобретает навыки держать равновесие и самостоятельно кататься. Ребенку с ОВЗ приходится тоже самостоятельно разгоняться, следовательно, и останавливаться ему нужно своими силами, то есть активно работают ноги. Кроме того, ребенок едет на беговеле «всем телом», у него задействованы руки, ноги, корпус, голова – двигательная активность при этом максимальная. Разогнавшись, он ставит ноги на подножки, и управляя рулем, сохраняет равновесие в движении (баланс). Потеряв равновесие, он упрется ногами в землю и не упадет. По сравнению с велосипедом беговел менее травмоопасен, но заниматься на беговеле дети должны в шлеме и наколенниках, особенно дети с ОВЗ. Основное в занятиях с беговелом – дети с ОВЗ достаточно рано и безопасно учатся держать равновесие (балансировать). Мозг малыша в этот период очень активно развивается, и знания с навыками им схватываются на лету

У беговела нет поддерживающей ручки, и у детей с ОВЗ рано развивается чувство самоконтроля и самостоятельности. Они самостоятельно, в своем темпе, учатся балансировать, управлять своими мышцами. В результате развивается ловкость и способность к удержанию динамического равновесия.

На беговеле активно развивается вестибулярный аппарат, повышается подвижность и скорость реакции, координация и чувство равновесия, идет выход излишней энергии. Без излишней нагрузки на суставы и сухожилия укрепляются мышцы ног и спины.

При езде на беговеле ребенку приходится делать перекрестные шаги (кросс-кролы). Особенность их заключается в том, что при движении и разгоне одно плечо наклоняется к бедру противоположной ноги и наоборот. Так кровь циркулирует по всему организму, развиваются все мышцы. В целом это похоже на марширование, которое простыми движениями помогает улучшить работу мозга, повысить согласованность и правильную взаимоотношения обоих полушарий. Включаясь полностью, головной мозг задействует весь свой потенциал и повышает жизненные силы и слаженность работы всего организма. Постепенно правильно и согласованно начинают работать все мышцы. Ребенок учится предвидеть различные ситуации, оценивать обстановку вокруг себя в целом, и в деталях. Развивается его кругозор, творческое образное мышление и словесно-логическое. Беговел оказывает сильное положительное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Повышает его самооценку и чувство значимости, появляется первый опыт успешной деятельности.

При регулярных занятиях дети начинают выполнять различные трюки на своем беговеле, что ведет к росту их популярности в семье и среди сверстников. Наблюдения показывают, что они начинают охотно обучать друзей катанию на необычном велосипеде – растет тематическое общение со старшими и младшими детьми. Дети становятся физически более подготовленными, эмоционально и интеллектуально более здоровыми, более открытыми для совместных игр, общения, чаще бывают в хорошем настроении и бодром состоянии.

У детей раннего возраста достаточная физическая активность напрямую влияет на умственное здоровье. Установлена крепкая взаимосвязь и зависимость: чем больше ребенок двигается, тем интенсивнее развивается его мозг. Тем больше взаимосвязей образуется между клетками, а значит и интеллект становится выше. Особенно это важно для детей с ОВЗ, у которых двигательная активность вынужденно ограничена. Именно поэтому детям с 1-2-х лет, исходя из их возможностей, необходимо отдать предпочтение беговелу и как транспорту, и как современному средству ФР. Занятия на беговеле укрепляют вестибулярный аппарат, учат ребенка правильно сидеть и сохранять баланс во время езды, что важно в последующем для освоения велосипеда. Конечно, помимо основной функции, велокат просто доставляет радость, становится элементом игры и делает прогулку веселой и энергичной.

Для детей с ОВЗ беговел играет роль балансного велотренажера, который помогает им учиться держать равновесие в движении, рулевому управлению и в целом улучшает их физические качества и состояние здоровья.

Все вышесказанное определило актуальность представленного исследования.

Цель исследования: оценить влияние занятий на беговеле на развитие физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья.

Исследование проводилось в детском клубе г. Перми - «Пермский беговелик», организованный в 2016 году для здоровых детей. В 2017 году при клубе создана группа для занятий беговелом детей с ОВЗ под руководством магистранта ПГГПУ, ФФК, обучающейся по программе «Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и восстановительное обучение». В исследование включены 17 детей, которые разделены на 2 группы.

Занятия на беговеле проводились с детьми с ОВЗ основной группы, куда вошли дети с ДЦП – 5 чел., с врожденной патологией опорно-двигательного аппарата (парез) – 3 чел., дети с болезнью Дауна в сочетании с нарушениями ОДА- 2 чел. Всего 10 чел. в возрасте 4-х -7 лет. Они занимались на беговеле 2-3 раза в неделю в течении 3-х месяцев. Контрольную группу составили дети с ОВЗ (7 чел.) такого же возраста и патологией. Дети контрольной группы в силу различных причин посещали занятия эпизодически – 1 раз в неделю в качестве развлекательного мероприятия

Всем детям с ОВЗ (17чел.) проведено анкетирование для выявления у них инфекционной заболеваемости и оценки соматической патологии, пробы и тесты для оценки координационных способностей и выносливости «до» и «после» занятий беговелом. Способность удерживать статическое равновесие оценивали с помощью «Пробы Ромберга-1», и «Стойки на носках». Способность к динамическому равновесию оценивали с помощью теста «Ходьба по гимнастической скамье». Выносливость определяли по количеству приседаний в единицу времени в тесте приседания на полную ступню.

Методика обучения детей с ОВЗ езде на беговеле была построена на основе принципов обучения катанию на беговеле здоровых детей, разработанных в клубе «Беговелик в Перми» при его организации, с учетом физических возможностей занимающихся. В группы для занятий с беговелом принимались дети с ОВЗ уже овладевшие навыком ходьбы, либо начинающие ходить.

Основу методики составили регулярные занятия беговелом по предварительно составленной программе из специально подобранных упражнений, направленных на обучение детей навыкам баланса и владения своим телом: езда по заданной траектории, преодоление препятствий, спуски и подъемы с наклонных поверхностей. Занятия строились по принципам оздоровительной тренировки, и состояли из разминки – общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и возможностям ребенка, основной части – обучение новым двигательным действиям для езды на беговеле, заключительной части – упражнения на расслабление или упражнения в игровой форме. Дети распределены по группам, согласно своим базовым двигательным возможностям, родители принимали непосредственное участие в тренировке. На данный момент в клубе два раза в неделю занимается три группы детей в возрасте 5-7 лет, и одна группа 10-13 лет. Предусмотрено также одно занятие в неделю в режиме свободного катания – дети с ОВЗ катаются вместе со здоровыми сверстниками.

На первом этапе занятий беговелом с начинающими предусматривалось знакомство с беговелом, освоение ходьбы на нем: ребенок еще не присаживается на сиденье, амплитуда движений ногами ограничена, и беговел выступает на 1 этапе в качестве приспособления для ходьбы. На этом этапе ребенок учится держать руль, поворачивать и приподнимать переднее колесо беговела, преодолевая различные препятствия по заданию тренера. Родители или методист незаметно поддерживают беговел за седло, но не за руль, предлагая ребенку поставить ноги на подножки и катают его, сами поддерживая равновесие. Они мотивируют

ребенка на самостоятельные движения, поощряя за победы, при этом регулярно уменьшая поддержку за седло и руль.

Дети с ОВЗ переходили ко второму этапу освоения беговела, когда уже уверенно садились на сиденье. Интервал времени перехода к более сложным упражнениям имел значительные индивидуальные различия. В зависимости от своих двигательных возможностей на 2-ом этапе дети осваивали более сложные для них упражнения, такие как: попеременное отталкивание ногами, одновременное отталкивание обеими ногами, езда с отталкиванием одной ногой – вторая на подножке. Более длительное балансирование. Движение происходило уже не за счет работы ног, а за счет движения колёс (период активного катания). Они усвоили, что равновесие возможно лишь удержать при наличии динамики движения, в связи с тем, что площадь опоры у колёс очень мала. Детям в течении занятия предлагались разные траектории для езды на беговеле, ставились препятствия, получали различные игровые задания.

На 3 этапе дети начинали осваивать отрыв ног от земли при спуске с небольших пологих горок. Они усвоили, что для восстановления равновесия нужно поставить ноги обратно. Перемещение на беговеле – это постоянное повторение ряда сочетаний движений, следующих друг за другом в одном и том же порядке, как и многие переместительные движения (локомоции), такие как ходьба, бег, езда на велосипеде – все их можно отнести к циклическим движениям, развивающим выносливость ребенка. Ценность циклических упражнений заключается в том, что они создают щадящий режим для связок и мышц опорно-двигательного аппарата, что весьма важно для детей с ОВЗ.

Известно, что к упражнениям, развивающим гибкость и подвижность в суставах, относятся все упражнения, выполняемые махами с разной амплитудой, сериями по 3-5 повторений. К упражнениям на растягивание относятся все упражнения с фиксированием определенной позы с мышечным напряжением в режиме растягивания от 5 до 10 с. Развитие подвижности в суставах достигается большим количеством повторений каждого упражнения. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Перемещаясь на беговеле, ребенок постоянно делает круговые движения ногами в сагитальной плоскости – по сути махи вперед, с различной амплитудой, при этом одновременно происходит растяжение всех мышц и связок, участвующих в поддержании тазобедренного и голеностопного сустава. Таким образом увеличивается подвижность этих суставов, что в свою очередь обеспечивает большую свободу, быстроту и экономичность движений. В отличие от педалирования при занятиях на велосипеде, которое является скоростно-силовым упражнением, езда на беговеле – это серия маховых движений ногами, способствующих растяжению мышц, поэтому, при спастических или вялых парезах, при которых противопоказаны силовые нагрузки, катание на беговеле будет более полезным и эффективным средством физической реабилитации.

На 3 этапе занятий беговелом, дети с ОВЗ, при нарушении локомоторной деятельности освоив ездуполучали новую степень свободы.

Катание на беговеле все занимающиеся дети воспринимали как веселую подвижную игру, которая приносит много положительных эмоций. Они получили возможность общения со здоровыми сверстниками в клубе на равных. Таким образом, на 3-ем этапе занятий дети с ОВЗ постепенно освоили новый двигательный навык – уверенное удерживание равновесия в движении, иначе баланс.

Анализ результатов исследования показал, что по данным анкетирования дети с ОВЗ имели в среднем 4-5 соматических заболеваний, включая вторичное иммунодефицитное состояние с клиникой рецидивирующей, атопический дерматит, аллергический ринит болели ОР значительное улучшение координационных способностей, выносливости, укрепились мышцы ног и рук. Улучшилось психоэмоциональное состояние.

Таблица 1

Показатели тестирования статического равновесия у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья 5–7 лет

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа (n=7)		Контрольная группа (n=7)	
	До начала занятий	Через три месяца	До начала занятий	Через три месяца
Тест «Проба Ромберга», с	9,2±2,6	20,4±5,4	8,1± 2,1	10,8±2,4
Тест «Стойка на носках», с	2,5±1,2	4,2±1,4	3,4±1,5	3,8±1,3

Способность к удержанию равновесия в движении (динамическое равновесие) оценивалась следующими тестами: Тест «Ходьба по гимнастической скамье», тест «Удержание баланса в движении».

Таблица 2

Показатели тестирования динамического равновесия у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья 5–7 лет

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа (n=7)		Контрольная группа (n=7)	
	До начала занятий	Через три месяца	До начала занятий	Через три месяца
Тест «Ходьба по гимнастической скамье», с	10,2±1,1	8,1±1,3	10,5±1,7	9,7±1,1
Тест «Удержание баланса в движении», с	1,7±0,4	5,8±1,8	1,8±0,7	2,5±1,1

Для оценки уровня выносливости проводили следующие тесты: «Приседание на двух ногах», «Бег на расстояние», учитывалось то расстояние, которое ребенок мог пробежать без остановки, оценивался бег по кругу в зале, длиной 120 м.

Таблица 3

Показатели тестирования уровня выносливости у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья 5–7 лет

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа (n=7)		Контрольная группа (n=7)	
	До начала занятий	Через три месяца	До начала занятий	Через три месяца
«Приседание на двух ногах», кол-во	3,5±1,6	7,5±2,7	5,4± 2,4	6,2± 2,0
«Бег на расстояние», м	30,7±17,9	78,4±27,3	44,2± 14,9	55,0± 14,2

Дети, регулярно посещающие занятия (2-3 раза неделю) на беговеле, смогли овладеть навыком равновесия в движении, у них заметно улучшились показатели координационных способностей и общей выносливости, следовательно, занятия на беговеле для этих детей можно рассматривать как эффективное средство физической реабилитации. У тех детей, которые посещали занятия реже 1 раза в неделю, заметных сдвигов в функциональных системах не наблюдалось, занятия на беговеле для них можно расценивать как один из видов рекреационного досуга.

Таким образом, занятия на беговеле значительно улучшают координационные способности (в 1,5-1,7 раз улучшают способность к удержанию статического равновесия; в 1,3 раза улучшают способности к динамическому равновесию). Повышается общая

выносливость, сокращается число инфекционной и соматической патологий, повышается психоэмоциональный статус.

Использование беговела в качестве приспособления для более легкого передвижения, показано почти всем категориям детей, с ОВЗ, в частности с ДЦП различными нарушениями опорно-двигательного аппарата, со сниженным мышечным тонусом, имеющим проблемы с координацией; для восстановления двигательной активности у детей, часто болеющих

Список литературы

1. Епифанов В.А. реабилитация в неврологии/ В.А.Епифанов, А.В.Епифанов.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 416 с.:ил.
2. Кречковская С.Г. Организация физкультурно-оздоровительной работы и пропаганды здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении // Молодой ученый. — 2017. — №11.1. — С. 28-34.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой.–М.: Советскийспорт, 2003. – 464 с.:ил.

ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Андрианова Н.В., канд.пед.наук

Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия

Митусов В.В., тренер

Спортивная школа по греко-римской борьбе «Спартак», Коломна, Россия

***Аннотация.** Формирование здорового образа жизни детей и подростков успешно при совместной оздоровительной деятельности тренирующегося, его родителей и педагогов. Эта деятельность направлена, с одной стороны, на оздоровление ребёнка, а с другой на изменение целостного отношения к собственному здоровью и его сохранение. Адаптационные возможности молодого организма формируются в процессе физического воспитания, поэтому здоровье детей и подростков следует рассматривать во взаимосвязи с их физическим воспитанием в образовательном учреждении.*

Универсальные средства спортивной борьбы значительно расширяют возможности учителя физической культуры для повышения уровня здоровья детей, совершенствования подготовленности. Универсальные упражнения спортивной борьбы способствуют формированию универсальных учебных действий в виде умения учиться. Механизм формирования представлен в технологии становления двигательного навыка выполнения универсального упражнения борьбы

***Ключевые слова:** спортизированный подход, технология, физкультурное образование, учащиеся, греко-римская борьба, физическая подготовка*

Актуальность. Анализ методической и специальной литературы позволил выявить возможности повышения качественного показателя физического воспитания младших школьников, усиления оздоровительной и прикладной направленности за счет видоизменения содержания компонентов педагогической технологии физического воспитания младших школьников.

Технология физического воспитания – это сложный комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих элементов (содержания, форм, средств и методов педагогического воздействия), направленных на достижение запланированных результатов в решении общих и частных задач физического воспитания [2].

Структура технологии представлена совокупностью взаимосвязанных и взаимодополняющих компонентов, каждый из которых является элементом технологизации учебного процесса по физической культуре (рис. 1).

Цель разработанной технологии заключается в совершенствовании физического воспитания школьников младших классов.

Концептуальный компонент представлен идеей спортивно- ориентированного физического воспитания школьников младших классов и предполагает использование средств и методов спорта для оздоровления школьников, совершенствования физического воспитания и формирования компетентной личности. Целевое предписание спортивного воспитания школьников заключается в формировании гармоничной компетентной личности, способной преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться.

Содержательный компонент технологии представлен содержанием основной и дополнительной образовательных программ по физической культуре. Вариативный компонент основной образовательной программы составлен на основе универсальных средств спортивной борьбы в объеме 102 часов по 34 часа в год (30 % от общего количества уроков). Дополнительная образовательная программа самого образовательного учреждения «Базовые элементы спортивной борьбы» реализуется в течение 3-х лет в объеме 360 часов (102 часа в год) и включает разделы: теоретическая подготовка (12 часов), общая физическая подготовка (105 часов), специальная физическая подготовка (105 часов), техническая

подготовка (70 часов), контрольные упражнения (8 часов) и соревновательные схватки (6 часов). Универсальные средства спортивной борьбы представлены во всех разделах программы.

Процессуальный компонент отражает непосредственное дидактическое взаимодействие учителя и учащихся, которое выражается в методических особенностях физической культуры с использованием универсальных упражнений спортивной борьбы, представлен совокупностью элементов.

Выделяют формы обучения, как способы взаимодействия участников учебного процесса: индивидуальная, парная, групповая и фронтальная. Каждая из представленных форм применяется, исходя из целевой установки. К формам организации учебного процесса относят урок и внеурочные занятия.

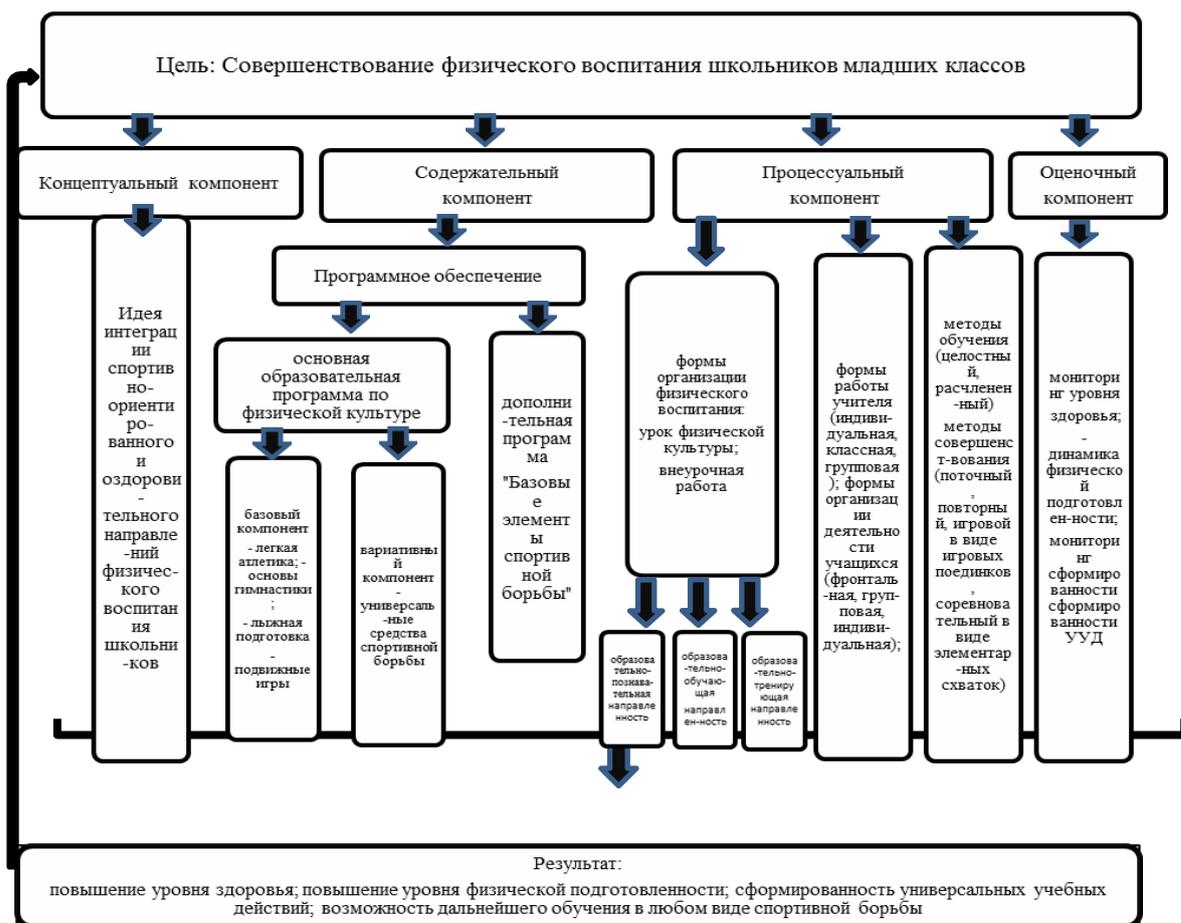


Рис.1. Структура технологии физического воспитания с использованием универсальных средств спортивной борьбы

Для более качественной реализации и освоения содержания программного материала и в связи с требованиями стандарта нового поколения, предусматривающего формирование на уроках результатов универсальных учебных действий, мы использовали чередование уроков физической культуры новых типов [3]:

во-первых, образовательно-познавательной направленности - при взаимодействии учителя и учеников формируются знания о правилах организации самостоятельных занятий, умениям и навыкам их проведения с применением знакомого, ранее изученного материала, (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка), это могут быть и универсальные упражнения спортивной борьбы, формируются навыки элементарного самоконтроля (пальпаторное измерение ЧСС, характеристика своего самочувствия, определение утомления);

во-вторых, образовательно-предметной направленности, которые направлены на обучение практическому материалу раздела программы «Физическое совершенствование». Задачи обучения на таком уроке ставятся и решаются по мере поэтапного формирования двигательного навыка: ознакомление, начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление, совершенствование, развитие физических качеств осуществляется после решения задач обучения;

в-третьих, образовательно-тренировочной направленности – решаются задачи интегрального развития физических качеств в условиях жесткой регламентации физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части; у школьников формируются базовые представления о физической подготовке, физических качествах, физической нагрузке. Кроме того, на таких уроках осуществляется обучение школьников универсальным упражнениям спортивной борьбы. Такие уроки представляют собой мини- модель спортивной;

Каждый из таких уроков несет образовательную направленность, направляет школьников и активизирует к самостоятельной деятельности. Формируемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в организации самостоятельных занятий детей физическими упражнениями в виде утренней зарядки и гигиенической гимнастики до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

В общем объеме соотношение уроков разной направленности варьировалось в соответствии с успешностью освоения учащимися разделов программы. В недельном цикле нами представлялась следующая последовательность их использования: в начале – **уроки образовательно-познавательной направленности**, далее – **урок образовательно-предметной направленностью** и для реализации вариативного компонента программы – **урок образовательно-тренировочной направленности**.

В вариативном блоке в содержании уроков физической культуры решаются задачи обучения универсальным средствам спортивной борьбы, используя методы целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного упражнения. Выбор метода зависит от сложности структуры упражнения, а также от условий его выполнения. Целостный метод обучения использовался для овладения видами передвижений (ползание, передвижение в упоре на коленях, согнувшись, на коленях), перекатов, перетягиваний, отдельных видов парных упражнений; метод расчлененно-конструктивного упражнения мы применяли для обучения технике падений, перекатов, специальных кувырков, парных упражнений со сложными перемещениями и большим внутренним и внешним сопротивлением. Кроме уроков с образовательной направленностью, вариативный блок включал занятия совершенствования приобретенных умений при использовании игрового (игры с элементами спортивной борьбы) и соревновательного метода (элементарные схватки). Причем при выборе места упражнения в структуре урока учитывалась сложность упражнения и интенсивность, что связано с возникновением утомления и, впоследствии, снижением уровня концентрации внимания.

В условиях базового блока программы универсальные средства спортивной борьбы также имеют место в уроке физической культуры, только процент их в содержании значительно меньше и решаются с их помощью задачи общей и специальной физической подготовки (рис.2).

В вводно-подготовительной части уроков применение **упражнений спортивной борьбы** решает задачи специальной разминки.

Содержание **основной части урока**, исходя из направленности и целевой установки, направлено на обучение или совершенствование приобретенных умений и навыков. Применяются средства спортивной борьбы для развития кондиционных и координационных физических качеств при выполнении заданий игрового или соревновательного характера. Возможно использование средств спортивной борьбы в условиях круговой формы организации учащихся, регулируя нагрузку изменением условий выполнения упражнений и вариацией методов. Важным компонентом эффективности урока является тренировочный

эффект, который достигается его взаимодействием с тренировочными эффектами предыдущего и последующего занятий, что приводит к положительным изменениям функциональной и физической подготовленности школьников, развитию адаптации организма к физическим нагрузкам. По данным исследователей на пульсе 165 уд/мин учащиеся способны поддерживать работу в течение времени, превышающем длительность урока. В течение полного урока физической культуры школьники 8-10 лет могут выполнять равномерную работу при ЧСС в среднем 160 уд/мин [1].

Оценочный компонент определяет эффективность предлагаемой технологии через положительную динамику показателей уровня подготовленности и здоровья школьников, степень сформированности компетенций и прикладных навыков. Оценочный компонент позволяет характеризовать эмоциональный фон и интерес к занятиям, степень реализации творческих способностей занимающихся. Результативность внедрения экспериментальной педагогической технологии выявлялась в процессе диагностики изменения количественных характеристик, развития физических качеств и двигательных параметров, показателей жизненных индексов детей младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп.

Вывод. Универсальные средства спортивной борьбы значительно расширяют возможности учителя физической культуры для повышения уровня здоровья детей, совершенствования подготовленности. Универсальные упражнения спортивной борьбы способствуют формированию универсальных учебных действий в виде умения учиться. Механизм формирования представлен в технологии становления двигательного навыка выполнения универсального упражнения борьбы.

Список литературы

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: учеб.пособие. М.: Академия, 2009. 480с.
2. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 174с.
3. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Образовательная область «Физическая культура», 2014г.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПУЛЬСОМЕТРИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Антонова И.Н., ст. преподаватель

Ильченко М.Н., студентка 3 курса факультета маркетинга

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г.Москва, Россия

Аннотация: исследование посвящено изучению физической подготовленности и контролю самочувствия студентов специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре. В рамках урочных занятий были определены показатели ЧСС в подготовительной, основной и заключительной частях занятия, изучены данные ЖЕЛ, АД и физической подготовленности по разработанным нами контрольным упражнениям. Новые контрольные упражнения из системы фитнеса получили высокую оценку среди юношей и девушек. Исследование выявило пограничные значения нормы ЧСС студентов специальной медицинской группы в покое 81-86 уд/минуту. Результаты исследования позволят оптимизировать контроль на учебных занятиях и систему оценки физической подготовленности указанной категории студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты специальной медицинской группы, пульсометрия, новые контрольные упражнения, нормы физической подготовленности.

Актуальность. На сегодняшний день в России преобладает тенденция ослабления здоровья молодых людей, в том числе и студентов [1, 2, 3, 4]. За последние годы увеличился процент специальной группой здоровья, и возросла категория полностью или частично освобожденных от занятий физической культурой (Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын и др., 2015) [8, 11]. В виду этого дисциплина физическая культура испытывает сложности с проведением занятий, которые подходили бы каждому студенту как индивидуально, так и в групповом режиме. В большинстве случаев возможна физическая активность в рамках поставленного диагноза для улучшения положения. Специальная медицинская группа формируется из студентов, которые имеют определенные осложнения в здоровье и ввиду этого ограничены в физической активности. Реже всего предполагается полное освобождение от деятельности в рамках физической культуры. Для таких студентов существует программа для общего оздоровления, которая разработана с учетом большинства ограничений. Однако для усовершенствования процесса авторами было проведено исследования с целью анализа физической деятельности и пульсометрии студентов специальной медицинской группы.

Пульсометрия – измерение частоты пульса в покое и после физических нагрузок. Частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота пульса (ЧП) – разные показатели, однако нормой считается, когда два этих показателя равны. Измерять можно как с помощью специальных приборов, которые гарантируют точность показателей, так и самостоятельно, посчитав удары пульса за минуту. Нормой ЧП считается 60-80 ударов в минуту. В случае повышения или понижения этого порога можно говорить о подозрении в сердечной патологии как брадикардии (в меньшую сторону) или тахикардии (в большую сторону). Показатель частоты сердечных сокращений необходим для оценки влияния нагрузок на организм. При физической активности необходимо контролировать частоту пульса как реакцию сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки. Это и является целью пульсометрии.

Физической активностью принято считать любые движения, требующие затрат энергии. Рекомендуемая суточная норма – от 60 минут детям и подросткам до 18 лет и от 150 минут взрослым ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности. Сюда может входить как простая ходьба, так и физические упражнения, которые подбираются индивидуально под возможности и потребности человека. Для оценки и контроля физической активности можно использовать фитнес-браслеты, приложения в смартфонах и т.п. В век цифровых технологий популярность девайсов достигла пика, а

количество приложений, которые можно установить на смартфоны, на сегодняшний день – более 100 тысяч (к ним можно относить как приложения для фиксации данных, так и приложения с тренировками). Из этого можно предположить, что люди стали больше интересоваться собственным здоровьем, замотивированные отличным физическим состоянием [5, 7, 11].

В РЭУ им. Г.В. Плеханова предлагаются для студентов специальной медицинской группы в программе по физической культуре представлены виды оздоровительной физической культуры: атлетическая гимнастика; плавание; общая физическая подготовка; бильярд; единоборства; оздоровительная аэробика, пилатес, стретчинг [1, 6, 9, 10]. Бильярд – самая популярная дисциплина среди студентов - не требует высокой подготовленности, нагрузка распределяется равномерно в течение всего занятия, однако бильярд способствует развитию координации и точности движений, а также ловкости, реакции и концентрации. Еще одно популярное направление – фитнес, куда входят аэробика, атлетическая гимнастика, пилатес, стретчинг, функциональный тренинг. Помимо укрепления здоровья и коррекции телосложения, студенты заинтересованы в дополнительных занятиях благодаря разнообразию техник и методик. Таким образом, РЭУ им. Г.В. Плеханова разнообразил физическую культуру в обычном понимании и позволяет студентам специальной медицинской группы проявить себя в других направлениях.

Цель исследования: анализ физической подготовленности и пульсометрии студентов специальной медицинской группы в оптимизации физического воспитания.

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование проведено на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова, в рамках дисциплины «Физическая культура» со студентами 1-3 курса, в число которых вошли 70 девушек и 50 юношей. Исследование показателей проводилось при помощи тонометра (АД, ЧСС), спирометра (ЖЕЛ) и оценки физической подготовленности при помощи трех упражнений: «планка» (сек., комплексное статическое упражнение), приседания (техника по 10 балльной системе), броски набивного мяча весом 2 кг в цель, на полу, цель – квадратный коврик 100*100 см (кол-во попаданий). Нормы физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (СМГ) представлены в табл. 1.

Таблица 1

Оценка физической подготовленности студентов СМГ

Упражнение	Оценка	Юноши	Девушки
«Планка» (сек). Способность мышц к интенсивной статической нагрузке с акцентом на мышцы брюшного пресса; исходное положение – упор лежа на предплечьях с фиксацией этого положения «до отказа». Укрепляются глубокие мышцы брюшного пресса, мышцы – стабилизаторы туловища, дельтовидную мышцу и двуглавую мышцу плеча, мышцы ног.	5	90 с	60 с
	4	70 с	50 с
	3	50 с	40 с
	2	40 с	30 с
	1	30 с	20 с
Приседания (балл) с гимнастической палкой, бодибаром 2-3 кг (юн. 2-7 кг, балл). Оценивается координация движений, угол сгибания ног, правильность положения спины и поясницы, согласованность движений, устойчивость исходного положения.	5	8-10	8-10
	4	6-7	6-7
	3	4-5	4-5
	2	2-3	2-3
	1	1	1
Броски набивного мяча (кол-во попаданий). Считаются	5	8-10	8-10
	4	6-7	6-7

Упражнение	Оценка	Юноши	Девушки
попадания в любое место цели (квадрата, коврика), не засчитываются, если мяч вкатился с пола. Оценивается точность и координация движений.	3	4-5	4-5
	2	2-3	2-3
	1	1	1

Результаты исследования. Анализ физической подготовленности показал (табл. 2), что девушкам легче даются упражнения «планка» и приседания (81,4% и 90% - оценка «отлично»). Упражнение на координацию движений (броски набивного мяча) на отлично выполнили 6,4% девушек. Стоит отметить, что ни одна студентка не получила наихудший балл по «планке» (статическая сила мышц). Среди юношей только больше половины справились на «отлично» с упражнениями «планка» и броски набивного мяча (54% и 56% соответственно), и только четверть получила оценку ниже «отлично». В приседаниях 72% справились на «отлично», все студенты успешно сделали упражнение.

В целом, нужно отметить высокий уровень подготовленности студентов и заслуженные высокие баллы.

Таблица 2

Результаты общей физической подготовленности студентов СМГ

Упражнение	Девушек			Юношей		
	«Планка»	Приседания	Броски набивного мяча	«Планка»	Приседания	Броски набивного мяча
Среднее значение	58,2	9,4	7,4	81,5	8,18	7,36
Стандартное отклонение	4,89	1,35	2,2	9,91	1,61	1,6
Дисперсия	23,93	1,84	4,88	98,2	2,59	2,68
Оценка	Количество человек (процентное соотношение)					
Отлично	57 чел (81,4%)	63 чел (90%)	43 чел (61,4%)	27 чел (54%)	36 чел (72%)	28 чел (56%)
Хорошо	9 чел (12,8%)	4 чел (5,7%)	12 чел (17,1%)	20 чел (40%)	9 чел (18%)	12 чел (24%)
Удовлетворительно	4 чел (4,2%)	2 чел (2,8%)	13 чел (18,5%)	2 чел (4%)	5 чел (10%)	9 чел (18%)
Неудовлетворительно	0%	1 чел (1,42%)	2 чел (2,85%)	1 чел (2%)	0%	1 чел (2%)

В упражнении «планка» у девушек на оценку «отлично» норма 60 секунд, среднее значение – 58,2 с. У юношей на «отлично» - 90 секунд, среднее значение – 81,5 с. Как мы видим, это упражнение лучше дается девушкам по среднему значению, юноши немного отстают, однако большинство в промежутке между «хорошей» и «отличной» отметкой. В следующем упражнении «приседания» на оценку «отлично» нужно одинаково и юношам, и девушкам – 8-10 приседаний. У девушек среднее значение вновь выше – 9,4, юноши несколько отстают – 8,18. И, наконец, упражнение «броски набивного мяча» также одинаковые условия на «отлично» - 8-10 попаданий в цель. В этом упреждении девушки тоже справились лучше, но незначительно: 7,4 у девушек и 7,36 у юношей. Можем сделать вывод, что девушки СМГ более подготовленные, нежели юноши, оценивая по физической подготовленности студентов.

Перейдем к дальнейшему исследованию, которое проводилось при помощи тонометра и спирометра. Измерения проводились и теми же студентами, результаты которых были в табл. 2. Поясним, что ЧСС (1-4) измерялись последовательно в несколько этапов: до начала

физической активности (в покое), после подготовительной части занятия, после основной части и после заключительной части. Результаты девушек СМГ сведены в табл.3, юношей СМГ – табл.4.

Таблица 3

Результаты измерений у девушек СМГ

Показатель	Результаты девушек					
	Давление	ЖЕЛ	ЧСС 1	ЧСС 2	ЧСС 3	ЧСС 4
Среднее значение	117,5 / 77,5	1900	82,5	111,5	129,3	91,2
Стандартное отклонение	17,7 / 3,5	141,4	11,6	13,58	13,56	11,9
Дисперсия	312,5 / 12,5	20000	134,4	184,4	183,9	141,6

Примечание: ЧСС (1) – в покое, ЧСС (2) – подготовительная часть занятия, ЧСС (3) – основная часть занятия, ЧСС (4) – заключительная часть.

Рассмотрим результаты девушек. Нормальным показателем давления признано 120/80, однако следует внести некоторые возрастные коррективы. В возраст 20-ти лет, нормой можно считать 116/72, допустимое отклонение – 5 пунктов. Так как большинство студентов, участвующих в исследовании, являются представителями этого возраста, будем опираться на эти данные. Что касается среднего значения, то тут мы видим, что систолическое давление соответствует норме, а диастолическое находится в верхних пределах нормы. Норма для ЧСС в состоянии покоя – 60-90 уд./сек, однако вновь скорректируем по возрасту – 72 уд./мин.. ЧСС 1 – 81,6, и здесь мы видим существенное отклонение от нормы в 10 пунктов, что может сказать об учащенном пульсе у большинства девушек СМГ в состоянии покоя. ЧСС (2) не должно превышать 90 уд/минут. Как мы видим, показатели весьма повышены, т.к. были взяты сразу после активности. Для ЧСС (3) рекомендуемы показатели не более 170 уд/мин, что соблюдается, основываясь на среднем значении. ЧСС (4) должно стремиться к ЧСС 2, но не превышать 100 уд/мин. Основываясь на таблицу, ЧСС (4) превышает ЧСС (1) на 10 пунктов, но не превышает 100, поэтому делаем вывод, что окончание физической активности переходит в восстановление. Касательно показателя ЖЕЛ, нормой является 2200-2500 мл. По среднему значению можно сказать, что у большинства девушек ЖЕЛ ниже нормы, и на это стоит обратить внимание.

Таблица 4

Результаты измерений у юношей СМГ

Показатель	Результаты юношей					
	Давление	ЖЕЛ	ЧСС 1	ЧСС 2	ЧСС 3	ЧСС 4
Среднее значение	124,5 / 78,5	3750	81,6	112,5	131,2	91,2
Стандартное отклонение	10,6 / 7,8	70,7	10,5	13,9	11,1	11,7
Дисперсия	112,5 / 60,5	5000	111,5	192,7	123,6	137,6

Основываясь на среднем показателе, мы можем сделать вывод, что у большинства студентов давление находится в пределах нормы. Обратим внимание на ЧСС. Аналогично, как и у девушек, сравниваем с нормами ЧСС (1) – 72 уд/мин, ЧСС (2) – не более 90 уд/мин., ЧСС 4 не более 170 уд/мин, ЧСС 4 – не более 100 уд/мин. ЧСС 1 и 2 аналогично, как и у девушек, повышено, а ЧСС 3 и 4 находится в пределах нормы. Норма ЖЕЛ у юношей – 3000-3500 мл. Здесь мы видим отклонение от рекомендуемых показателей в большую сторону, что не может не радовать.

Выводы. Исследование было проведено с целью анализа физической подготовленности студентов СМГ, основываясь на выполнении упражнений и таких показателях, как давление, ЖЕЛ и ЧСС.

Отметим, что студенты справились с тремя упражнениями. Тяжелей всего дались броски набивного мяча – только 61,4% девушек и 56% юношей справились на оценку «отлично». Юношам также тяжело далась «планка» (54% на «отлично»), в отличие от девушек (81,4%). Девушки лучше проявили себя и приседаниях – 90%, юноши – 72% на высший балл. В целом, не справившихся с упражнениями единицы – из всех участвующих получили «неудовлетворительно» только 5 из 120 человек.

Значения измерений несколько выходят за рамки нормы. Давление в покое и у юношей, и у девушек соответствуют рекомендуемым показателям. В ЖЕЛ мы выявили различия: у девушек всего лишь 1900 мл., когда рекомендуется 2200-2500 мл., а у юношей 3750 мл., когда для них рекомендуется 3000-3500 мл. Во время поэтапного измерения ЧСС мы выявили превышение нормы в ЧСС 1 (покой) и ЧСС 2 (после разминки), значения ЧСС 3 (после основной части) и 4 (после завершающего этапа) остались в норме.

Подводя итог проделанного исследования, можно сделать общий вывод. Физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы действительно несколько ниже. Однако проделанное исследование должно стать основой для разработки специального комплекса дисциплин для таких студентов, которые помогли бы развивать необходимые качества. Как уже было упомянуто выше, в РЭУ им. Г.В. Плеханова существует целый перечень программ, которые студенты могут выбрать помимо основной «физической культуры». Данные программы пользуются спросом благодаря неклассическим подходом Университета к проблеме студентов СМГ и всесторонним развитием качеств, необходимых для развития полноценных специалистов.

Список литературы

1. Антонова И.Н. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, С.А. Мартынов. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Междунар. науч.-практ. заочной интернет - конф. – Москва, 2017. – С 168-178.
2. Ефремова Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г. Ефремова, С.Б. Маврина. В сборнике: Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации. Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза. - 2017. - С. 121-125.
3. Зыков И.Ю. Адаптивное физическое воспитание студенток специальных медицинских групп с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам: автореф. дис. ... канд. пед. наук – Санкт-Петербург, 2012. – 22 с.
4. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. ... доктора пед. наук – Санкт Петербург, 2011. - 51с.
5. Рыженкова Л.И. Физическая подготовленность студентов, как элемент профессиональной культуры будущего специалиста. - <http://smolapo.ru/sites/default/files/prepod/Rigenkova/ref.htm>.
6. Подоруев Ю.В. Система фитнеса в процессе физического воспитания студентов / Ю.В. Подоруев, Р.Р. Пихаев, Р.И. Заппаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2017. №9 (151). -С. 218-223.
7. Снигирев А.С. Шагометрия как метод исследования физической активности и энергозатрат человека / А.С. Снигирев, С.И. Логинов, А.А. Пешков, Н.М. Ахтемзянова // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 11. - С. 63-66.
8. Шутова Т.Н. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, И.М. Бодров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Вып. 4. - Тула, 2015. – С. 70-76.

9. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - №2. - С. 116-122.
10. Шутова Т.Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: Научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 134-138.
11. Шутова, Т.Н., Андрющенко Л.Б. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №3. – С. 54-56.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК С ПОЗИЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОВЫХ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ахтемзянова Н.М., доцент кафедры физической культуры
Сургутский государственный университет, г.Сургут, Россия

***Аннотация.** В данной статье описаны результаты констатирующего эксперимента, проведенного на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2018 году, в котором приняли участие 77 девушек, занимающихся фитнес тренингом. Выявленные данные свидетельствуют о недостаточной подготовленности девушек к выполнению беговых тестов на короткие дистанции, в связи с этим возникает необходимость в организации целенаправленной подготовки, которая может быть осуществлена в соответствии с представленными практическими рекомендациями.*

***Ключевые слова.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», тестирование, студентки, уровень физической подготовленности.*

Актуальность. С 2017 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) реализуется в Российской Федерации в настоящее время полном объеме. Центры тестирования ведут работу на всей территории страны, проводятся различные фестивали в зимний и летний периоды для различных возрастных групп. Студенческая молодежь также активно подключается к этому движению. Однако, анализ результатов, демонстрируемых студентами по многим показателям, оставляет желать лучшего.

В частности для обучающихся Сургутского государственного университета одним из тестов, вызывающих затруднения является преодоление дистанции на 100 метров, результаты которого характеризуют развитие скоростных качеств. Считаем, что низкие показатели во многом обусловлены климатогеографическими особенностями региона и условиями подготовки к выполнению тестирования (дождливая осень, затяжной весенний период, отсутствие легкоатлетического манежа).

Следует отметить, что с января 2018 года несколько изменились требования к тестированию и оценке демонстрируемых населением показателей. Так, на шестой ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет) в качестве альтернативы обязательного теста на 100 метров, могут использоваться дистанции 30 и 60 метров [4]. Таким образом, появилась возможность, как подготовки, так и организации тестирования скоростных качеств студентов в условиях спортивного игрового зала.

Однако следует обозначить, что представленные выше тесты в практике физического воспитания студентов давно не использовались, а соответственно и оценить перспективу успешной сдачи данных нормативов нет возможности пока не будет выявлен актуальный уровень показателей.

Цель исследования заключается в анализе физической подготовленности студенток, занимающихся фитнес тренингом с позиции выполнения новых требований ВФСК «ГТО».

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета в феврале 2018 г. Всего в эксперименте участвовало 77 девушек второго курса, обучающихся на неспортивных направлениях бакалавриата и специалитета. Студентки выполняли тесты «бег на 30 метров», «челночный бег», «прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Результаты и их обсуждение. В процессе обработки полученных результатов было выявлено, что средний показатель ($X \pm SD$) у девушек в тесте «бег на 30 метров» составил $5,7 \pm 0,55$, что соответствует серебряному знаку; самый худший результат 8,43 секунды (без знака) и лучший составил 4,33 секунды (соответствует золотому знаку).

В тесте «челночный бег 3×10 м» средний показатель $8,8 \pm 0,69$, что соответствует серебряному знаку, худший результат 10,76 секунд (без знака), лучший составил 7,07 (золотой знак). В тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» средний показатель $173,9 \pm 16,3$, что соответствует бронзовому знаку, худший результат 140 см (без знака), лучший составил 210 см (золотой знак).

Необходимо отметить, что по трем тестам выполнение на знаки составило 42,9% (меньше половины студенток), только у 3,9% девушек золотой знак отличия. Следует обратить внимание, что по тестам «30 метров» и «челночный бег» выполнение на знаки выявлено у 51,9% студентов. Однако если анализировать данные выполнения на знак в тесте «30 метров» и не выполнение в тесте «челночный бег» показатель составил 15,6%.

Анализ полученных результатов у девушек свидетельствует о том, что в целом демонстрируемые результаты находятся на достаточно низком уровне (рис.). По всем трем тестам более 30% девушек не сдавших на знаки. Худший результат в прыжках в длину с места, причем разница между «краевыми» показателями составила 70 см.

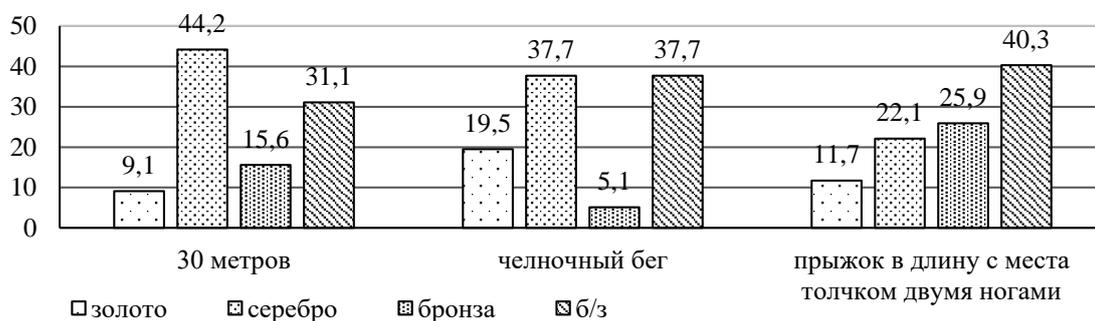


Рис 1. Результаты выполнения нормативов ВФСК «ГТО», девушки (в % соотношении)

Анализ корреляционных взаимосвязей результатов физической подготовленности у студенток 2 курса занимающихся фитнес тренингом представлен в таблице.

Таблица

Анализ корреляционных взаимосвязей результатов по тестам

Тест	Бег 30 метров (с)	Челночный бег 3×10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)
Бег на 30 метров (с)		$r=0,74$	$r= - 0,49$
Челночный бег 3×10 м (с)	$r=0,74$		$r= - 0,53$
Прыжок в длину с места (см)	$r= - 0,49$	$r= - 0,53$	

Данные анализа корреляционных взаимосвязей свидетельствуют о том, что существует сильная зависимость между тестами «бег на 30 метров» и «челночный бег 3х10 метров». Между остальными тестами взаимосвязей не выявлено.

Таким образом, считаем, чтобы повысить показатели в представленных тестах необходимо включение в учебно-тренировочный процесс студентов специальных средств, в частности [1, 2]: упражнения с весом внешних предметов (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.); упражнения, отягощенные весом собственного тела (специальные пояса, манжеты, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх и т.д.); упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения; статические упражнения в изометрическом режиме (удержания, поддержания, противодействия и т.д.).

Что же касается повышения показателей в координационном тесте, рекомендуется выполнение следующих упражнений: в начале техническое обучение двигательного действия (в медленном, среднем и быстром темпе), пробегание коротких отрезков (с касанием) 2,5×3; 3,5×3; 4,5×3 и т.д. с различных исходных положений.

Выводы. На основании представленных результатов констатирующего эксперимента следует сделать заключение, что для успешного тестирования студентов по новым нормативам ГТО требуется организация специальной подготовки, учитывающей специфику проявления определенных физических качеств и требований к процессу их развития.

Список литературы

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ «Дивизион», 2006. – 290 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов ; - М. : ИЦ «Академия», 2012. – 480 с.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/>.
4. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021гг. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 [Электронный ресурс] URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71617918/> (Дата обращения 02.04.2018г.)

РАЗВИТИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТСМЕНОВ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Берилова Е.И., канд. психол. наук, доцент кафедры психологии
Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма,
г.Краснодар, Россия

***Аннотация.** Результаты внедрения тренинговой программы, направленной на развитие элементов психологической культуры спортсменов, подтверждают значимость развития эмоционального интеллекта и обучения спортсменов конструктивным способам разрешения трудностей для преодоления ими психического выгорания. У спортсменов установлены положительные изменения, направленные на развитие компонентов психологической культуры. Было выявлено снижение уровня развития психического выгорания, что способствует более высокой результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.*

***Ключевые слова:** психическое выгорание, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, психологическая культура личности, психологическая компетентность личности.*

Актуальность. Исследование влияния различных особенностей труда на психологическое благополучие человека и его здоровье является предметом большого числа исследований прикладных отраслей психологии. Необходимо отметить проблематику исследований, где основным объектом является профессиональный стресс. Как правило, он имеет многокомпонентную структуру, и оказывает негативное влияние не только на здоровье человека, но и на всю организацию в целом.

Важной особенностью современного спорта высших достижений является направленность на максимально высокий уровень достижений и демонстрация их в стрессовых условиях. Следует отметить, что в большинстве видов спорта есть многоэтапные кубковые соревнования, продолжающиеся практически в течение всего года. Это, несомненно, способствует появлению физических и психических нагрузок, и как следствие их воздействия, развитию психического выгорания. Этот феномен отрицательно влияет на тренировочную и соревновательную результативность спортсменов, а также на их психическое и физическое здоровье в целом.

Психическое выгорание в спорте представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, вызванную частыми, иногда чрезмерными, но, как правило, неэффективными усилиями, направленными на удовлетворение чрезмерных тренировочных или соревновательных потребностей. Психическое выгорание включает в себя психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворенность. Психическое выгорание у спортсменов проявляется в снижении чувства достижения, появлении эмоционального и физического истощения, и снижению значимости достигнутых результатов.

Развитие уровня психологической культуры спортсменов, т.е. развитие умения правильно оценивать свое эмоциональное состояние и овладение конструктивными копинг-стратегиями является одним из главных компонентов подготовки спортсменов, на наш взгляд, направленным на предотвращение развития психического выгорания.

Цель работы: развитие компонентов психологической культуры спортсменов как ресурсов преодоления психического выгорания.

Своевременное выявление личностных особенностей спортсменов, помогающих преодолеть развитие психического выгорания, будет способствовать реализации спортсменами своих возможностей и их спортивному долголетию. В нашем исследовании, в качестве ресурсов психического выгорания у спортсменов, рассматривались копинг-стратегии и эмоциональный интеллект.

Для измерения уровня психического выгорания у спортсменов применялся опросник эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон, адаптированный нами. Он включает в себя три шкалы: уменьшение чувства достижения, эмоциональное/физическое истощение, обесценивание достижений. Для установления стратегий, с помощью которых спортсмены преодолевают сложные ситуации, был использован тест-опросник coping- стратегий (CFQ), адаптированный нами. Он выявляет 3 стратегии преодоления стресса: фокусирование на проблеме, фокусирование на эмоциях, уход от решения проблемы. Эмоциональный интеллект измерялся с помощью методики Холла.

В тренинговой программе приняли участие 16 спортсменов, занимающихся прыжками на акробатической дорожке и двойном минитрампе в возрасте 14-17 лет, имеющих разряды мастер спорта и кандидат в мастера спорта.

Результаты и их обсуждение. По результатам первичной психодиагностики 16 спортсменов были получены следующие данные. У них выявлен средний уровень выраженности таких компонентов психического выгорания как «уменьшение чувства достижения» (15,3 баллов) и «эмоциональное/физическое истощение» (13,8 баллов); компонент «обесценивание достижений» находится на низком уровне выраженности (12,7 баллов). Также у спортсменов не было выявлено предпочитаемой копинг-стратегии, все они находятся на среднем уровне выраженности: «фокусирование на эмоциях» (17,3 баллов), «фокусирование на проблеме» (15,8 баллов), «уход от решения проблем» (12,4 баллов). Были установлены низкие значения интегративного эмоционального интеллекта, а также всех его компонентов: «эмоциональная осведомленность» (- 0,1 баллов), «управление своими эмоциями» (6,3 баллов), «самотивация» (1,4 баллов), «эмпатия» (1,7 баллов), «распознавание эмоций других людей» (2,4 баллов), интегративный показатель (11,6 баллов).

Полученные нами данные говорят о наличии у спортсменов симптомов психического выгорания. Следует подчеркнуть, что у них установлены несформированность копинг-стратегий и низкий уровень осведомленности об особенностях эмоциональной сферы человека. Это может говорить о сложностях, испытываемых спортсменами, в управлении своими чувствами и преодолении сложных жизненных ситуаций.

На следующем этапе исследования были созданы благоприятные условия для формирования конструктивных копинг-стратегий у спортсменов и развития у них навыков правильной оценки своего эмоционального состояния с помощью внедрения психологического тренинга «развития компонентов психологической культуры». Главная цель данной программы была направлена на развитие представлений спортсменов о существующих эмоциях, способах их выражения, узнавания и понимания с одной стороны, и применение конструктивных способов решения проблемных ситуаций, с другой. Со спортсменами был проведен психологический тренинг, который был направленный на развитие компонентов психологической культуры личности.

В тренинговую программу были включены 3 блока: 1) развитие эмоционального интеллекта спортсменов, который рассматривался в качестве когнитивного ресурса преодоления психического выгорания; 2) формирование навыков уверенного поведения спортсменов, способствующего развитию личностных ресурсов преодоления психического выгорания спортсменами (развитие их самооценки, интернального локуса контроля, снижение личностной тревожности); 3) развитие навыков целеполагания, которые мы рассматривали как поведенческий компонент преодоления психического выгорания, который в себя включает формирование конструктивных способов достижения целей спортсменами и планирования собственной жизни.

После проведения психологического тренинга было установлено, что достоверно были снижены показатели психического выгорания «уменьшение чувства достижения» (13,8 баллов) и «обесценивание достижений» (10,1 баллов). Незначительные изменения были выявлены в показателе «эмоциональное/физическое истощение», появилась тенденция к снижению его уровня выраженности (12,9 баллов).

Были установлены достоверные изменения по следующим показателям эмоционального интеллекта: «эмоциональная осведомленность» (6,3 баллов), «эмпатия» (6,8 баллов), «распознавание эмоций других людей» (4,6 баллов), интегративный показатель (31,7 баллов); был выявлен средний уровень показателя «управление своими эмоциями» (8,5 баллов).

Сравнительный анализ копинг-стратегий установил незначительное снижение уровня выраженности копинг-стратегии «фокусирование на эмоциях». Выявлены достоверные различия в копинг-стратегиях «фокусирование на проблеме», обнаружена тенденция к повышению ее уровня (17,6 баллов), и «уход от решения проблем», был установлен низкий уровень ее выраженности (10,6 баллов).

Выводы. По результатам внедрения тренинговой программы у спортсменов можно сделать заключение о появлении положительных сдвигов в сторону развития психологической культуры. Необходимо отметить, что у спортсменов повысилась осведомленность в области навыков управления своим эмоциональным состоянием, о собственном мире эмоций и чувствах окружающих их людей, значении положительных и негативных эмоций в жизни человека. Было выявлено снижение уровня выраженности симптомов психического выгорания, что будет способствовать большей результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Установлена тенденция к преодолению ими сложных ситуаций с помощью применения конструктивных копинг-стратегий, и понижение вероятности ухода от решения проблем.

Тренинговая программа, внедренная нами, оказала положительное влияние, но радикальных изменений не произошло, что говорит о необходимости проведения систематической работы со спортсменами. Результаты исследования говорят о значимости для спортсменов психологической компетентности как фактора успешного преодоления ими психического выгорания и гармонизации личностного развития. На наш взгляд, психологическое сопровождение подготовки спортсменов является необходимым условием их тренировочной и соревновательной результативности.

Список литературы

1. Горская, Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 4. С. 74-76.
2. Барабанщикова В. В., Климова О. А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18). С. 3-12.
3. Берилова Е. И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 4. С. 79-85.
4. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 106-110.
5. Штефаненко И. И. Взаимосвязь эмоционального выгорания, индивидуально-психологических свойств личности и уровня развития группы у спортсменов-гандболистов // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2012. С. 77-82.
6. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2000. № 5. С. 25-28, 39-41.
7. Keith A. Kaufman, Ph. D. Understanding Student-Athlete Burnout. National Collegiate Athletic Association. December 10, 2014.
8. Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. Journal of Sport & Exercise Psychology. 23, 281-306.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РАБОТЕ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ МБОУ СО ШКОЛЫ П. УРАЛЬСКИЙ

Болотова М.А., преподаватель - организатор ОБЖ,
Коньшина В.Н. преподаватель географии
МБОУ СО школа п.Уральский Нытвенского района, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема социализации личности детей с ограниченными возможностями здоровья. Обобщается опыт работы с детьми с ОВЗ во время летнего оздоровительного лагеря. Выделены преимущества и возможные пути реализации программы на основе практико-ориентированного подхода, описаны формы и методы организации работы. Авторы приходят к выводу, что организация работы детей с ОВЗ в летних лагерях способствует развитию знаний и умений, помогает преодолевать психологические барьеры, возникающие в условиях современной жизни.*

***Ключевые слова:** социализация личности, дети с ограниченными возможностями здоровья, летний оздоровительный лагерь, практико-ориентированный подход.*

Актуальность. Сегодня, чтобы выжить и обеспечить существование человека в будущем, остро и актуально встал вопрос о приоритетном значении обучения и воспитания детей с ОВЗ, их становлении и развития.

С этой целью на базе МБОУ СО школы п.Уральский третий год во время летней кампании работает оздоровительный лагерь, который в своей работе руководствуется разработанной программой. Специфика работы заключается в характере, содержании обучения и воспитания, требует профессионализма, знаний особенностей развития ребёнка с особыми потребностями, определённых знаний использования современных образовательно-воспитательных технологий. Совершенствование системы образования в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» требует внедрение в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на социализацию личности ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, своевременное обеспечение каждому воспитаннику в соответствии с его возрастом адекватных условий для развития, формирования полноценной личности, получения должного образования [1].

Данная программа дает возможность познакомиться с особенностями природных ресурсов и условий Нытвенского района, животными и птицами, обитающими на территории Пермского края. Рассказывает о лекарственных и ядовитых растениях, о самых старых деревьях и о новых парках. О том, как с помощью растений узнать о состоянии атмосферы и воды. Учит проектировать защитные лесополосы, ориентироваться в лесу, вырабатывать навыки правильного, безопасного поведения в окружающей среде.

Педагогическая работа с детьми данной категории становится частью жизнедеятельности коллектива, детей, родителей на основе совместной творческой деятельности, эмоциональных переживаний, где педагог для ребёнка и семьи становится другом, партнёром, помощником и защитником. Индивидуального подхода в этом плане требуют дети с ограниченными возможностями здоровья. Следует отметить, что увеличение числа таких детей наблюдается во всём мире, и проблема социализации детей с ограниченными возможностями здоровья стала одной из наиболее актуальных психолого-педагогических проблем. Главная проблема ребёнка с ограниченными возможностями здоровья заключается в нарушении их связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда к элементарному образованию [2].

В летнем оздоровительном лагере рассматриваются вопросы взаимодействия между обществом и природой, принципы и перспективы их сосуществования и оптимального развития. В основе лежат современные представления о том, что человек биосоциален по

своей сущности, происхождению и эволюции и подчиняется как социальным, так и фундаментальным законам природы. Обучающий курс программы состоит из 5 блоков, которые выстроены в единую логическую цепочку и включают:

- теоретический материал, который зависит от выбора темы, содержания экскурсий, от методики проведения, сопровождаемый цветными иллюстрациями и таблицами, видеосюжетами;
- исследовательскую деятельность: создание проектов, самостоятельную работу, наблюдение, обобщение результатов (методы сезонного наблюдения, описательные, экспериментальные);
- лабораторный практикум (проведение опытов, анализ, изучение, развитие инициативы и самостоятельности);
- развитие умения обобщать и делать выводы при решении вопросов и проблем окружающей среды местного значения, включение учащихся в различные виды деятельности с учетом их возможностей и интересов;
- организацию активного развивающего досуга, совершенствование организаторских навыков детей, понимание необходимости учиться беречь свой дом, свою Землю.

Во время работы летнего лагеря по программе курса «Эко-вдохновение в п.Уральский» большое внимание уделялось проблемам сохранения здоровья и жизни человека под воздействием химических, физических, социальных и других факторов внешней среды и опасностей, возникающих в результате хозяйственной и иных видов деятельности человека. Происходило знакомство с промышленными объектами п.Уральский, такими, как ООО «Пермский фанерный комбинат», МУП «Родник», ООО «Барс». Удалось понаблюдать за химическими факторами внешней среды, включая загрязнение продуктов питания, загрязнения воды, воздуха, почвы.

Большинство экологических понятий, закономерностей можно проследить, осознать и усвоить в результате практической деятельности учащихся в условиях живой природы своей местности [4]. Особенно для этого подходят летние месяцы (условия пришкольного лагеря, летней площадки, похода). В работе летнего лагеря организуется практико-ориентированное обучение, с разновозрастными группами учащихся, получения дополнительных знаний.

Оздоровительный лагерь является ещё и школой жизни: в походах, природоохранных акциях, тематических и комплексных экскурсиях учащиеся закаляются физически, приобретают опыт общения, учатся вести себя в экстремальных ситуациях. Данная программа оздоровительного лагеря является продолжением образовательного процесса.

При проведении оздоровительного лагеря педагогам отводится роль кураторов. Это стимулирует ребенка к расширению круга своих интересов, происходит личностное развитие и саморазвитие учащегося. Педагог помогает ребенку приобрести необходимые знания и навыки, благодаря которым ученик может успешно исследовать, наблюдать, описывать и организовывать приобретенный опыт. Как следствие, формируется целый ряд предметов фундаментального образования: география, биология, социальная экология, топография, ОБЖ и т.д.

Анализируя опыт работы можно сказать о том, что данная программа стимулирует учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние [3].

Таким образом, через собственные переживания воспитанник осваивает моральные нормы, знакомится с понятиями «добрый», «злой», «смелый», «трусливый», «жадный» и др.; в процессе коллективных и совместных игр учится общаться с другими, согласовывать с ними свои желания и действия.

Список литературы

1. Закон "Об образовании в Российской Федерации". - М.: Сфера, 2014.
2. Апанасенко Г. Л.; Попова Л. А.; Медицинская валеология Ростов н/ Д.: Феникс; 200-248 с.
3. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании М.; Академия; 2002.-176
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под редакцией С. П. Евсеева.- М. : Советский спорт.-Том 1; 2005.

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ПРЕДПРИЯТИЯХ

Борина Ю.Ю., канд.пед.наук, доцент

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

***Аннотация.** В статье проанализированы организационно-управленческие и правовые аспекты внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в трудовых коллективах. Представлен опыт реализации комплекса ГТО на примере крупного градообразующего промышленного предприятия химической промышленности АО «Уралоргсинтез» (г. Чайковский, Пермский)*

***Ключевые слова.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), организационно-управленческие и правовые аспекты, трудовой коллектив.*

Актуальность. Актуальность внедрения комплекса ГТО на современном этапе для взрослого населения обусловлена изменениями в качестве жизни, недостаточным интересом к физической культуре и спорту, и как следствие, преобладанием малоподвижного образа жизни. Внедрение комплекса позволяет также решить еще одну задачу – привлечение трудящихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Так, в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ и государственной программой «Развитие физической культуры и спорта в РФ» доля граждан РФ, занимающихся по месту работы, в общей численности населения, занятого в экономике к 2020 году должна достигнуть 25%. Таким образом, комплекс ГТО способен решать вышеперечисленные проблемы в виду своей доступности и простоты.

В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с января 2017 года организовано повсеместное внедрение комплекса, в том числе и в трудовых коллективах. Для этого на предприятиях необходима разработка нормативных правовых актов, осуществление научно-методического, информационно-пропагандистского сопровождения внедрения комплекса, обоснование механизмов функционирования физкультурно-спортивных клубов в трудовых коллективах.

Таким образом, целью нашего исследования является обоснование организационно-управленческих мероприятий и правовых аспектов внедрения комплекса ГТО в трудовом коллективе (на примере предприятия АО «Уралоргсинтез» г. Чайковский (Пермский край)).

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с планом внедрения комплекса ГТО в г. Чайковский с января 2017 года трудовые коллективы приступили к выполнению нормативов. Правовая база реализации плана выстраивается на основе законодательных, программных документов. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения ВФСК ГТО на предприятиях являются:

— Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

— Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

— Приказ Минспорта России «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 08 июля 2014 г. №545;

— Методические рекомендации по организации, подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность (приказ Минспорта РФ от 25.12.2015 г. №1248).

Кроме того, на предприятии «Уралоргсинтез» разработаны и утверждены следующие локальные нормативно-правовые акты, касающиеся организации и проведения физкультурных мероприятий по реализации комплекса ГТО среди работников:

— регламент о проведении корпоративной спартакиады, фестивалей, праздников, иных мероприятий, направленных на подготовку, включая самостоятельную подготовку, работников к выполнению ГТО;

— положение о мерах материального и нематериального поощрения работников за деятельность, связанную с подготовкой работников и членов их семей к выполнению ГТО.

В качестве базовых компонентов в системе управления процессом внедрения комплекса ГТО на исследуемом предприятии необходимо выделить следующие блоки:

1. Управленческий блок по организации эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО (ответственный - специалист по спорту);
2. Блок нормативно-правового и ресурсного обеспечения;
3. Блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения ГТО;
4. Блок информационного сопровождения и проведения масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании;
5. Блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО;
6. Блок организации и проведения мероприятий.

Создание управленческого блока обеспечивает организацию эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО на предприятии, который представлен следующей трехуровневой структурой:

Стратегический уровень: директор предприятия.

Тактический уровень: отдел внедрения комплекса ГТО, который создан на временной основе для организации и координации деятельности по внедрению комплекса ГТО. Функционирует в тесном взаимодействии с комитетом по физической культуре и спорту администрации города и района.

Организационный уровень: специалисты по физической культуре и спорту предприятия.

К основным параметрам управления процессом реализации комплекса ГТО необходимо отнести следующие:

- обеспечение целенаправленности, организованности, экономичности ожидаемого результата;

- свойства управления: активность, прогностичность, интегративность, демократичность;

- управленческие действия: анализ, планирование, организация, руководство, контроль.

Кроме функциональной управленческой структуры на предприятии осуществляется специальная процедура управления - мониторинг степени участия всех участников во внедрении комплекса ГТО.

Городской Центр тестирования оказывает консультационную, методическую и организационную помощь работникам предприятия в подготовке к выполнению видов нормативов испытаний (тестов) у работников. Модель реализуется в двух направлениях взаимодействия: полное обеспечение процесса выполнения нормативов ГТО или осуществление кадрового обеспечения выполнения нормативов ГТО (представитель + судейская бригада или только представитель).

На предприятии для реализации комплекса ГТО используются следующие формы проведения физкультурных и спортивных мероприятий среди работников: корпоративные

Спартакиады (в том числе Спартакиады между структурными подразделениями), массовые физкультурно-спортивные фестивали и праздники. Порядок организации и проведение таких физкультурных и спортивных мероприятий предполагает:

- разработку календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО и его согласование с муниципальным центром тестирования;
- разработку регламента и положения о мероприятии;
- совместно с центром тестирования формирование и утверждение приказом состав главной судейской коллегии мероприятий ВФСК ГТО по специфике выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО, а также формирование состава судейских бригад;
- организацию мероприятия;
- подведение итогов и сдача протоколов.

Основными показателями эффективности реализации комплекса ГТО на предприятии являются: доля работников, зарегистрированных в электронной базе данных; доля работников, принявших участие в выполнении нормативов испытаний, от общего числа работников предприятия; доля работников, выполнивших нормативы испытания на знак отличия испытаний, от общего числа работников предприятия; количество проведенных мероприятий по пропаганде и агитации; уровень физической подготовки работников в разрезе ступеней комплекса ГТО; улучшение спортивной материально-технической базы.

В 2018 году на предприятии планируется создание общественной некоммерческой организации - физкультурно-спортивного клуба. Создаваемая по инициативе граждан данная организация будет участвовать в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди работников предприятия, создавать условия для охраны и укрепления здоровья, обеспечивать необходимые условия для занятий, а также иным образом содействовать этим лицам в достижении высоких результатов в выполнении нормативов испытаний. Кроме того, клуб будет осуществлять подготовку работников предприятия к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

В ходе дальнейшей реализации комплекса ГТО предприятие АО «Уралоргсинтез» планирует принять участие в региональном конкурсе на лучшую организацию работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» среди трудовых коллективов.

Комплекс ГТО как социально-культурное становится важнейшей частью физической культуры личности и выступает как фактор, объединяющий и стимулирующий интересы работников. Для этого на предприятии реализуются такие мотивационные мероприятия как материальное стимулирование граждан, успешно выполнивших нормативы испытания комплекса ГТО, морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешной реализации комплекса, а также компенсация затрат, связанных с посещением фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (компенсации оплаты занятий работниками физической культурой и спортом на стороне (в спортивных клубах и секциях города) (основание - приказ Минтруда РФ №375Н от 16.06.2014г.)).

Развитие физической культуры и спорта на предприятии способствует решению экономических задач, таких как снижение издержек производства, повышение качества производимой продукции. Эффект повышения качества продукции за счёт внедрения в повседневную практику физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий заключается в следующем:

- во-первых, физическая культура и спорт задают работникам физического и умственного труда необходимый настрой на работу и благоприятный тонус,
- во-вторых, способствуют развитию профессиональных знаний и умений,
- в-третьих, сплачивают производственный коллектив, делают его единой командой, формируют «командный дух», атмосферу взаимопомощи, дружбы и «честной игры».

Поскольку здоровье сотрудника, его активная жизненная позиция непосредственно влияют на работоспособность, спорту на предприятиях и в организациях должно уделяться

очень серьезное внимание. Основная цель работы администрации предприятия в этом направлении – вовлечение к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни максимального числа работников. Нами был проведен социологический опрос руководства высшего и среднего звена предприятия в количестве 12 человек по исследованию условий организации и подготовки выполнения нормативов комплекса ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность. Анкета была разработана научно-методическим центром по реализации комплекса ГТО, созданный Минспортом России (приказ от 13.08.2015 № 811) на базе ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Так, для эффективной организации работы по подготовке сотрудников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО на предприятии наиболее важными, по мнению респондентов, являются материально-технические (23%), кадровые (34%) и организационные условия (12%). Однако в настоящее время предприятие не обладает собственной спортивной базой. Для решения этой проблемы предприятие готово арендовать нужные для занятий спортивные сооружения, приобрести спортивное оборудование и инвентарь, построить спортивные объекты (прежде всего малобюджетные открытые плоскостные сооружения). В ходе опроса было выявлено, что специального подразделения по физической культуре и спорту на предприятии нет, но есть профсоюзная организация, на которую возложены в соответствии с коллективным договором обязанности по организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с персоналом.

На предприятии регулярно проводится комплексная Спартакиада по нескольким видам спорта с утвержденным приказом руководителя предприятия, положением и участием команд всех структурных подразделений. В 2017 году на предприятии проводились мероприятия по тестированию работников по видам испытаний, входящих в комплекс ГТО. В программу мероприятий были включены такие виды испытаний как: метание гранаты, прыжок в длину с места, сгибание туловища из положения лежа на спине, бег на 1000 м, плавание 50 м, стрельба, бег на 100 м, бег на лыжах 2,5 км, подтягивание из виса на высокой перекладине. В тестировании приняли участие 23% работников, от общей численности занятых на данном предприятии. Из них 13% получили знаки отличия. В ходе опроса большинство респондентов (80%) ответили, что 10-15% работников предприятия систематически (не менее 3-х раз в неделю) занимается физической культурой и спортом, большинство из них занимается физической культурой и спортом самостоятельно вне организации. Руководители структурных подразделений знают, что с 2016 года на основе использования материальных, финансовых, кадровых и иных возможностей предприятия организуется подготовка работников к выполнению нормативов комплекса ГТО в соответствии с возрастом и ступенью. В последующем будут рассматриваться возможности создания специального подразделения в структуре предприятия. Предприятие также планирует в ближайшее время организовать курсы или семинары повышения квалификации для своих специалистов по вопросам внедрения комплекса ГТО среди населения. Это необходимо для более полного информирования работников и работодателей о реализации комплекса ГТО. Так, при ответе на вопрос «Знаете ли Вы о том, что для работы с населением по комплексу ГТО создан специальный интернет-ресурс (сайт) <http://gto.ru>» и «разработан специальный фирменный стиль комплекса ГТО» большинство респондентов ответили «нет».

Для исследования отношения сотрудников предприятия к занятиям физической культурой и спортом, комплексу ГТО нами проведено анкетирование, в котором приняло участие 265 респондентов. При ответе на вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?» положительно ответили лишь 20,7% респондентов (55 человек). Занимаются физической культурой время от времени 31,7% (84 человека). Большинство работников положительно относятся к внедрению на предприятии комплекса ГТО - 75% (199 человек), однако есть и такие, которые считают, что ничего хорошего в этом нет – 12% (32 человека). На вопрос «Есть у предприятия условия для эффективной организации физкультурно-спортивной деятельности среди работников» большинство ответили «да, есть» (67,%).

работников отметили, что главной проблемой на предприятии является отсутствие своей спортивной базы, несмотря на то, что предприятие арендует спортивные объекты города для организации физкультурно-спортивных и оздоровительных занятий. Работники предприятия в целом положительно отзываются об организации физкультурно-спортивной работы на предприятии, считая достаточным имеющееся количество проводимых мероприятий, в том числе и проводимых в рамках реализации ВФСК ГТО.

Выводы. Таким образом, деятельность предприятия полностью соответствует Указу Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и государственной политике в области физической культуры и спорта. Социальная значимость комплекса ГТО для предприятия имеет значимый статус и огромный потенциал. А переход гражданина от ступени к ступени позволяет сохранить принцип «преемственности поколений» наряду со спартакиадным движением. Реализация комплекса ГТО будет способствовать укреплению здоровья, морального духа сотрудников, снижению заболеваемости на предприятии, а также укреплению в сознании работников необходимости занятий спортом и отказа от вредных привычек. Вместе с другими мероприятиями, реализуемыми на АО «Уралоргсинтез» комплекс ГТО позволит сформировать высокий спрос на личное здоровье, повысит конкурентоспособность сотрудника и компании в целом.

Список литературы

1. Методические рекомендации по организационно-правовым основам функционирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приказ Минспорта РФ от 25.12.2015 г. №1248).
2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»» // Российская газета. 26.03.2014. №68.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.12.2015 №1248 «Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для лиц, осуществляющих трудовую деятельность».

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ МУЖЧИН С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА НА ПОДДЕРЖИВАЮЩЕМ ЭТАПЕ

Глазкова Е.И., преподаватель

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривался процесс физической реабилитации мужчин пожилого возраста с ишемической болезнью сердца, основанный на комплексном применении средств оздоровительной физической культуры, физической тренировки и психорегуляции с учетом индивидуализации особенностей физического и психического здоровья данного контингента на поддерживающем этапе. Представлена динамика исследуемых показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности, и самооценки личности занимающихся за период исследования. Полученные результаты, свидетельствовали об эффективности нашей методики физической реабилитации мужчин пожилого возраста с ишемической болезнью сердца на поддерживающем этапе.*

***Ключевые слова.** Физическая реабилитация, пожилой возраст, ишемическая болезнь сердца, поддерживающий этап.*

Актуальность. Одной из главных проблем в настоящее время является возрастное старение населения. Практически во всех странах мира происходит значительное увеличение пожилого контингента населения, 1/5 часть населения – это лица старше 60 лет. Повышается численность населения старше трудоспособного возраста: в России – более 21 %. Низкий уровень рождаемости в России приводит к росту числа населения в возрасте 60 лет и старше (более 17 %) [1].

В то же время ухудшение психического здоровья лиц пожилого возраста продекларировано ВОЗ в качестве одной из актуальных проблем оценки здоровья населения во всем мире. Депрессия является фактором увеличения риска смерти у лиц старше 60 лет в первые шесть месяцев после перенесённого инфаркта миокарда, а также увеличивает риск совершения суицидной попытки в пожилом возрасте [3].

Физические упражнения, как основное средство физической реабилитации, в процессе занятий оказывают и физическую, и психологическую пользу, включая большую удовлетворенность жизнью, хорошее психоэмоциональное состояние, смягчение проявлений психологического дистресса и симптомов депрессии, снижение артериального давления, улучшение работы сердца. Оздоровительная физическая культура представляет собой не только умеренную двигательную активность. Главная ее цель – помощь в реабилитации различных хронических заболеваний, например, сердечно-сосудистой системы. Физические тренировки хорошо помогают в реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, часто встречающихся у пожилых людей в этом возрасте: гипертонической болезни и ишемической болезни сердца. Для более эффективного укрепления сердечно-сосудистой системы у пожилых людей можно использовать циклические и динамические нагрузки [2].

Однако, проблема физической реабилитации пожилых людей с ишемической болезнью сердца, недостаточно изучена в настоящее время. В научной литературе нет конкретных рекомендаций и результатов о применении средств оздоровительной физической культуры, с учетом психоэмоционального состояния данного контингента.

Вышеизложенное послужило основанием для проведения дополнительных исследований по данной проблеме.

Цель работы. Оценка эффективности комплексной физической реабилитации мужчин пожилого возраста с ишемической болезнью сердца на поддерживающем этапе.

Результаты и их обсуждение.

Для оценки эффективности разработанной методики, мы провели педагогический эксперимент, в котором приняли участие двадцать мужчин пожилого возраста от 65 до 72 лет с медицинским диагнозом: «Хроническая ишемическая болезнь сердца: перенесенный в прошлом инфаркт миокарда». Критерием эффективности нашей методики были полученные результаты динамики показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности и общей самооценки.

Оценка полученных результатов показала, что наибольшая положительная динамика по большинству показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности мужчин пожилого возраста с ишемической болезнью сердца за период эксперимента произошла у занимающихся экспериментальной группы.

Показатели частоты сердечных сокращений сидя в покое снизились положительно у мужчин контрольной группы на 14,1%, $p > 0,05$, в экспериментальной – на 8,4%, $p < 0,05$.

Показатели систолического (4,6%, $p > 0,05$) и диастолического (2,1%, $p > 0,05$) артериального давления у мужчин контрольной группы положительно снизились. В экспериментальной группы – улучшились достоверно: САД на 12,3%, $p < 0,05$; ДАД на 5,2%, $p < 0,05$.

Показатели увеличения пульса после нагрузки в пробе с приседаниями в контрольной группе снизились недостоверно на 3,7%, $p > 0,05$ и оценивался удовлетворительно. В экспериментальной группе данный показатель значительно положительно снизился на 15,6%, $p < 0,05$ и оценивался хорошо.

Результаты исследований на велоэргометре в контрольной группе незначительно улучшились показатели длительности выполнения нагрузок на 6,8%, $p > 0,05$, в экспериментальной - произошло существенное улучшение на 9,7%, $p < 0,05$. Показатели достигнутой пиковой мощности нагрузки в контрольной группе недостоверно улучшились на 4,6%, $p > 0,05$, в экспериментальной - произошло значительное положительное увеличение на 51,4%, $p < 0,05$. Таким образом, увеличилась толерантность к физическим нагрузкам у пожилых мужчин экспериментальной группы.

В лестничной пробе показатели ЧСС контрольной группы достоверно не улучшились и оцениваются удовлетворительно, в экспериментальной - значительно положительно снизились на 7,3%, $p < 0,05$, но остались удовлетворительными.

Анализ полученных данных показал, что строго регламентированные, индивидуализированные упражнения с включением поэтапных физических тренировок, позволил достоверно улучшить результаты по исследуемым показателям функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности пожилых мужчин с ишемической болезнью сердца.

В исследовании показателя общей самооценки позитивности развития личности в контрольной группе достоверных улучшений не выявлено и уровень выраженности остался средним, а в экспериментальной - показатель улучшился на 28,7%, $p < 0,05$ и оценивался как высокий.

Таким образом, наиболее значимые положительные изменения исследуемых показателей произошли в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе таких изменений выявлено не было. Включение методов психорегуляции по типу психотренингов, с использованием методик: для улучшения самочувствия и повышения самооценки; для снижения уровня тревожности; антистрессовая релаксация и отдых, улучшают психоэмоциональное состояние мужчин пожилого возраста с ишемической болезнью сердца на поддерживающем этапе.

Выводы. Разработанная методика физической реабилитации мужчин пожилого возраста с ишемической болезнью сердца, основанная на комплексном применении средств оздоровительной физической культуры, физической тренировки и психорегуляции с учетом индивидуализации особенностей физического и психического здоровья показала свою эффективность в процессе занятий, что отразилось в динамике исследуемых показателей

занимающихся, а также в адаптационных возможностях организма и социальной активности данного контингента.

Список литературы

1. Общая заболеваемость взрослого населения России в 2016 году: статистические материалы. – М.: Изд-во Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения минздрава России, 2017. – 160 с.

2. Реабилитация – XXI век: традиции и инновации: материалы I национального конгресса с межд. участием. – СПб: ФНЦРИ им. Г.А. Альбрехта, 2017. – 412 с.

3. Соловьев, А.Г. Ранняя диагностика и профилактика психических расстройств в пожилом возрасте: учебно-методическое пособие / А.Г. Соловьев, В.В. Попов, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. – 160 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: МОТИВ И ВЕЛИЧИНА ВНУТРЕННЕЙ НАГРУЗКИ

Гончаров К.В., преподаватель кафедры физического воспитания Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В первой части исследования представлен анализ динамики мотива и величины внутренней нагрузки на образовательных и тренировочных уроках. Во второй части приведены результаты эксперимента по выявлению этих показателей на образовательных уроках физической культуры во втором и шестом классах. Результаты исследований показали, что образовательные занятия в большей степени эффективны в мотивационном и «нагрузочном» плане для учеников первых, вторых, третьих, четвёртых, шестых классов общеобразовательной школы, студентов факультета физической культуры с первого по пятый курсы, футболистов ДЮСШ 12-13 лет.

Ключевые слова. Образовательная физическая культура, Федеральный государственный образовательный стандарт, универсальные учебные действия, тренировка, учебный мотив, величина внутренней нагрузки.

Актуальность. Раскрыть свои возможности и состояться как личность человек может только в том случае, когда он что-либо производит. Но и не всякое производство приносит людям удовлетворение. Работать по чьей-то указке и работать «для себя» (иногда говорят – для души) - это совершенно разные вещи. И очень многие, угнетённые работой «на дядю», тем не менее, не находят свою нишу, не находят себя, теряя смысл существования. С нашей точки зрения, найти своё место в жизни – дело не простое и требует помощи со стороны Учителя (в широком смысле слова). И хорошо, если таким Учителем окажется школьный учитель.

И тогда немаловажное значение приобретают (в дополнение к личности учителя) и такие факторы, как «что учить» и «как учить». Проблеме, которой уже более 300 лет, «что учить» - посвящено множество работ, но она до сих пор не решена, а с увеличением количества информации в огромных размерах приобрела ещё большую остроту. В связи с этим появилась новая проблема: перегруженность учеников школьными занятиями. К тому же в школе очень часто даётся материал, который никогда не понадобится в жизни. А период полураспада школьных знаний, если они не используются, составляет полгода. То есть, через полгода выпускник уже не помнит половину знаний, на приобретение которых он потратил 11 лет. Знания должны работать, влиять на поведение, преобразовывать действительность [5].

Именно на это направлены действия, реализующие требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) [10]. Результатом такого образования должен стать человек компетентный, то есть человек, который может создавать эффективный продукт (в широком смысле слова, так как продуктом может стать комфортное положение человека в обществе). То есть, это субъект деятельности: собственной деятельности. Поэтому понятен основной подход в преподавании учебных дисциплин – это деятельностный подход. А содержанием образования при таком подходе являются не знания, а способы действий (хотя значимость знаний не умаляется, но они являются лишь средством развития личности). Если переиначить известную китайскую притчу, то содержанием образования должно стать не то, что такое рыба, а КАК, каким способом её поймать.

Несмотря на многочисленные исследования, являющимися доказательством эффективности деятельностного подхода в преподавании физической культуры, находится ещё достаточное количество скептиков и среди учителей, и среди педагогов высшей школы, не приемлющих отход от классической дидактики. Основой такого скептицизма являются сомнения в высокой двигательной активности учащихся на уроках и низкий к ним интерес. В связи с этим, работу, посвящённую исследованию мотивов занятий и нагрузке на них

учениками получаемой, на уроках, темой которых служит освоение основ учебной деятельности (самооценке двигательного действия) мы считаем **актуальной**.

Таким образом, **целью** нашего исследования явилось влияние уроков, направленных на формирование универсальных учебных действий, на мотивы занятий физической культурой и величину внутренней нагрузки, получаемой учениками на этих уроках.

Методика и организация исследования.

В первой части исследования были проанализированы работы, в которых выявлялись динамика мотивов и величина внутренней нагрузки при проведении образовательных и тренировочных уроков. (Под образовательными уроками мы имеем в виду уроки, направленные на формирование способов действий: целеполагания, самоконтроля, самооценки, прогнозирования и т.д. – см. ФГОСы). Вторая часть посвящена презентации результатов, полученных в экспериментах во вторых (26 человек – экспериментальная группа, 25 - контрольная) и в шестых классах (по 26 человек в экспериментальной и контрольной группах).

Школьный мотив выявлялся с помощью опросника Н.Г. Лускановой [4], модифицированного для уроков физической культуры [3].

О величине внутренней нагрузки мы судили по степени снижения физической работоспособности в процессе занятий. Физическая работоспособность рассчитывалась по тесту Руффье, в основе которого лежит подсчёт величины пульса в покое, после нагрузки (30 приседаний за 30 секунд) и после отдыха продолжительностью в 1 минуту. Физическая работоспособность выявлялась в начале занятия и после его окончания. В конце каждого занятия давался восстановительный бег и отдых в течение пяти минут (во время которого обсуждались результаты урока). В общей сложности на тестирование уходило 6 минут.

Результаты исследования и их обсуждение. В работах Б.Ф. Кадыкова [1,2] и А.М. Тихонова [9] представлена динамика учебного мотива у первоклассников и второклассников. В первом случае контрольный класс занимался подвижными играми, во втором – учитель обучал учеников технике двигательных действий (рассказ, показ, выполнение подводящих упражнений, выполнение двигательного действия по частям и в целом). Экспериментальные классы технику двигательных действий осваивали в совместной с учителем деятельности. У первоклассников мотив занятий физической культурой увеличился в обоих классах на достоверно значимом уровне ($p < 0,05$) и показатели его в конце эксперимента не отличались друг от друга. А вот во втором классе показатели мотива в экспериментальной группе уже достоверно отличались от контрольного в сторону увеличения. Подобные же результаты в более продолжительном эксперименте (1 год) были получены в диссертационном исследовании Д.Д. Кечкина [3]. В начале обучения в четвёртом классе, – отмечается в его работе, – у учеников обоих классов в среднем было выявлено положительное отношение к школе, но основано оно на привлекательности больше внеурочными сторонами школьной жизни. По прошествии учебного года у учеников экспериментального класса в среднем сформировалась хорошая школьная мотивация. Разница в результатах первичной и конечной диагностики находится на статистически достоверном уровне ($p < 0,01$). Среди учеников контрольного класса наблюдалось как улучшение школьной мотивации, так и ухудшение её. В среднем же по классу она выросла, но показатель роста статистически недостоверен.

Сравнение величины внутренней нагрузки на образовательных и тренировочных уроках приведены в работах Д.Д. Кечкина [3] и А.М. Тихонова [8, 9].

В работе с четвероклассниками [3] снижение работоспособности школьников на уроках с применением метода решения учебной задачи в среднем зафиксировано на уровне 77,5 %. На уроках с традиционным способом подачи учебного материала этот показатель составил 47 %. Примечательно, что на уроках по разделам программы «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка» работоспособность учеников ЭГ снизилась примерно в два раза (100%), т.е. нагрузка на уроке носила тренировочный характер. Кроме того, проводилось хронометрирование уроков по разным разделам программы. В итоге моторная плотность

уроков с применением метода решений учебных задач в среднем составила 73%, а уроков, проводимых традиционным способом, – 45%.

В монографии А.М. Тихонова [9] представлены данные о величине внутренней нагрузки в работе со студентами. В среднем на занятиях, проводимых исследовательским методом (7 занятий), работоспособность снизилась на 62,1 %, а на тренировочных занятиях (7 занятий) – на 51,9 %. t-критериальный анализ Стьюдента показал, что разница в величине нагрузки на уроках, проводимых разными методами, статистически не значима ($t=0,65$, $p>0,05$). То есть, можно утверждать, что образовательные занятия при должной их организации равносильны эффекту, получаемому в тренировке.

Величина нагрузки на уроках с тренировочной направленностью исследовалась на гуманитарном факультете ПГТУ [8]. На уроках, целью которых было формирование самооценки двигательных действий, снижение работоспособности студенток произошло на 77 %, а при тренировочной направленности – на 36,4 %.

В нашем исследовании ученики второго класса (экспериментальная группа) на протяжении десяти уроков решали учебную задачу, в процессе которой формировались учебные действия целеполагания, планирования, контроля, оценки, коррекции, формулировки проблем, выдвижения гипотез, анализа, прогнозирования. В контрольном классе учитель обучал учеников технике бега по дистанции. Результаты оценки школьного мотива представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка школьного мотива в опытных группах до и после эксперимента

Группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента			t	p
	X	δ	m	X	δ	m		
Экспериментальная (n = 26)	19,1	3,41	0,6	22,8	4,8	1,1	2,94	< 0,01
Контрольная (n = 25)	18,9	3,52	0,8	19,5	5,1	1,0	0,47	> 0,05
t	0,2			2,21				
p	>0,05			<0,05				

В начале эксперимента для учеников обеих опытных групп в среднем характерно положительное отношение к школе, хотя и в той и другой группе встречаются школьники с низкой мотивацией (7 человек в экспериментальной группе) и негативным отношением к уроку (5 человек в контрольной группе).

После эксперимента уровень мотива в экспериментальной группе повысился на достоверно значимом уровне, в контрольной группе изменений не произошло.

Результаты оценки школьного мотива в шестых классах представлены в таблице 2.

Таблица 2

Оценка школьного мотива в опытных группах до и после эксперимента

Группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента			t	p
	X	δ	m	X	δ	m		
Экспериментальная (n = 26)	16,1	3,53	0,7	19,1	5,3	1,06	2,36	< 0,05
Контрольная (n = 26)	13,4	3,79	0,76	15,4	4,8	0,96	1,64	> 0,05
t	2,62			2,59				
p	<0,05			<0,05				

В отличие от второклассников, уровень мотива в шестом классе в экспериментальной группе достоверно отличался от контрольной уже на начальном этапе эксперимента. Тем не менее, после эксперимента он ещё более повысился ($p < 0,05$). В контрольной группе достоверных различий не произошло.

Мотивы занятий физической культурой могут повышаться по разным причинам, в том числе из-за приятности времяпровождения (игры, развлечения, незначительная нагрузка). Чтобы проверить, насколько физическая нагрузка носила развивающий характер, мы выявили её величину.

Снижение работоспособности на образовательных уроках во втором классе привела к снижению работоспособности учащихся в среднем на 162 %. На уроках, где этот метод не применялся (уроки общефизической подготовки) этот показатель составил 78 %.

В шестом классе снижение работоспособности учеников на образовательных уроках произошло на 77 %, а при тренировочной направленности – на 36,4 %.

Таким образом, уроки физической культуры во втором и в шестом классах, проводимые в русле деятельностного подхода, привели к увеличению мотивов занятий физической культурой и нагрузка на таких занятиях носила в большей степени развивающий характер, чем на тренировочных уроках. Мы объясняем это тем, что интерес к работе приводит к большей отдаче ресурсов исполнителей для достижения её результатов.

Вывод. Анализ литературы и наше исследование (в общей сложности участников исследований насчитывается 310 человек в экспериментальных группах и 356 человек в контрольных) показывает, что образовательные занятия в большей степени эффективны в мотивационном и «нагрузочном» плане для учеников первых, вторых, третьих, четвёртых, шестых классов, студентов факультета физической культуры с первого по пятый курсы, футболистов ДЮСШ 12-13 лет.

Список литературы

1. Кадыков Б.Ф. Формирование двигательных навыков у школьников на уроке физической культуры: дисс. ... канд. пед. наук. / Б.Ф. Кадыков. - Пермь, 2004. – 153 с.
2. Кадыков Б.Ф. Влияние разумной физкультуры на мотивы учебной деятельности / Б.Ф. Кадыков, А.М. Тихонов // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе: Материалы 5 Всероссийской научно-практической конференции (27 мая 2003 г.) В 6 т. Т. 2 / Перм. Гос. техн. ун-т. – Пермь, 2003, - С. 186-187.
3. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин, Тульский гос. ун-т – Тула, 2013. 149 с.
4. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении / Н.Г. Лусканова // Психодиагностика детей и подростков. – М. – 1993. – 153 с.
5. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994 – 480 с.
6. Смирнов С.А. Формирование спортивно-познавательного мотива у футболистов / В.А. Смирнов, А.М. Тихонов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. матер. молодых учёных и студентов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 15-16 мая 2014.; г. Пермь, Россия / ред. колл.: Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. уни-т. – Пермь: Астер, 2014.– С. 127-131.
7. Смирнов В.А. Роль спортивно-познавательного мотива в освоении футболистами техники / В.А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С. 76.
8. Тихонов А.М. Величина нагрузки на занятиях по физической культуре / А.М. Тихонов, Р.Ф. Кусякова // Классический университет в российском образовательном пространстве (к 90-летию Пермского государственного университета): материалы междунар.

науч.-метод. конф. (Пермь, Перм. ун-т, 11-14 октября 2006 г.) / Перм. ун-т. – Пермь, 2006. – С.314-315.

9. Тихонов А.М. Модернизация процесса профессионального образования по физической культуре: монография / А.М. Тихонов; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2007. – 364 с.

10. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальное общее образование. / Приказ об утверждении стандарта начального общего образования зарегистрирован в Минюсте России № 17785 от 22 декабря 2009 г.

АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ К СПЕЦИФИКЕ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Дешевых И.Н., доцент, профессор, канд. пед. наук,
Московский государственный лингвистический университет, г. Москва, Россия
Кутузов С.В., ст. преподаватель,
Московский государственный лингвистический университет, г. Москва, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического исследования проблемы адаптации учащихся к специфике вуза посредством физической культуры и спорта. Определены критерии адаптации и успешности обучения студентов.*

***Ключевые слова.** Физическая культура, физическое воспитание, эффективность адаптации.*

Актуальность. Поступление в ВУЗ и начало обучения — сложный и ответственный момент в жизни студента. Новая обстановка, новые педагоги, другие требования, изменение режима, влечет за собой социальную неустойчивость, стрессы, неуверенность в себе. Вследствие чего, студент не получает тех знаний, которые ему будут необходимы в дальнейшей профессиональной деятельности.

Успешная адаптация к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента, как человека, так и будущего специалиста [1; стр.50].

Цель работы. Изучить влияние средств физической культуры на адаптацию студентов к специфике вуза на основе анализа научной литературы.

Результаты и их обсуждение. Адаптация — это процесс, в динамике которого под воздействием различных факторов, организм приспосабливается к условиям внешней среды. В дальнейшем происходит формирование новых видов поведения, дающих возможность преодолевать дискомфортное состояние.

Анализ научной литературы показал, что успешность адаптации студентов к обучению в вузе во многом зависит от состояния их здоровья и организации жизнедеятельности [2; стр. 3-4]. Безразличие к своему здоровью, низкая мотивация к изменению старых стереотипов, неготовность к изменениям жизнедеятельности в новых условиях является причинами ухудшения здоровья студента. Физическая культура как средство для формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, для быстрого преодоления адаптационного периода остается невостребованным в повседневной жизни студента.

Занятия физической культурой и спортом (ФК и С) являются важным аспектом здорового образа жизни молодых людей, особенно в период адаптации их к новым условиям жизнедеятельности.

Известно, что посредством физической культуры и спорта можно активизировать учебно-воспитательный процесс в высших учебных заведениях любого специального профиля.

Авторы научных работ по проблемам адаптации студентов в вузе подтверждают взаимосвязь данной проблемы с занятиями физической культурой. Е.А.Батова указывает на использование различных видов физических упражнений в процессе адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности [3; стр.12]. Д.В.Никифоров определяет формирование адаптированности студентов к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры [4; стр. 1].

Главной задачей высшего учебного заведения является формирование образованного, всесторонне развитого специалиста, который в повседневной жизни будет реализовывать свои потребности, участвуя в различных видах деятельности. Привычка к занятиям физической культурой, выработанная за годы обучения в вузе, позволит будущему

специалисту перенести интерес к физкультуре и на тех, кто его будет окружать и кем ему придется руководить.

Немаловажное значение при этом имеет так называемый “эффект групповой деятельности”, который достигается при помощи объединенных усилий официального руководителя (педагога) и неофициального лидера (лучшего игрока). Что же касается физических упражнений, то их действие направлено на природу самого человека и определяется закономерностями процесса физического воспитания. Правильное применение физических упражнений в сочетании с естественными силами природы и гигиеническими факторами позволяет успешно развивать физические и духовные способности людей, подготавливать их к общественно полезной деятельности.

На занятиях по физической культуре и спорту сообщаются сведения по истории вида физического воспитания, спорта, их методике, организации и проведения состязаний, гигиене, что расширяет кругозор обучающихся и положительно сказывается на их умственной работоспособности при других видах деятельности. Физическое воспитание играет заметную роль в повышении устойчивости умственной работоспособности, под которой понимается способность человека противостоять неблагоприятному влиянию нервных нагрузок.

Высокий уровень физической подготовленности является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивость работоспособности обучаемых в течение всего учебного года. Занятия спортом при их правильной организации являются важным средством эффективной подготовки к экзаменам. Именно в период экзаменационной сессии происходит снижение умственной работоспособности вследствие накопившегося утомления. В данном случае должна применяться система обоснованных физкультурных мероприятий по регулированию умственной работоспособности обучающегося контингента, включающая следующие основные действия: целенаправленное повышение уровня развития двигательных качеств, обеспечение непрерывности физической нагрузки в течение всего периода пребывания в вузе, учет физического состояния обучающихся и регулирования общих нагрузок, создание положительного эмоционального фона.

Установлено, что изменение работоспособности обучающихся в большинстве случаев зависит также от количества занятий физической культурой в недельном цикле.

Выявлено, что рациональное планирование занятий физической культурой с учетом длительности предшествующих академических занятий и оптимальной зоны предъявляемой физической нагрузки оказывает положительный эффект в активизации процессов высшей нервной деятельности, способствует повышению умственной работоспособности, а физкультурные паузы продолжительностью 5 - 10 минут являются более эффективным средством восстановления работоспособности по сравнению с пассивным отдыхом.

Доказано, что в вузе между успеваемостью и физической подготовленностью обучающихся, существует тесная взаимосвязь. Лица, активно занимающиеся в системе физической культуры, легче переносят нервные нагрузки во время экзаменов и в большинстве случаев имеют более высокую успеваемость, чем те, которые пренебрегают физкультурой.

В процессе занятий физической культурой и спортом решаются наряду с общими и определенные задачи эстетического воспитания. Прекрасное в движении, выражающееся в совершенном владении своим телом, является воплощением гармонического развития человека. Компонентом красоты и совершенства в спорте выступает индивидуально неповторимое своеобразие стиля, связанное с особенностями физического развития и телосложения спортсмена.

Естественно, что красота движений сопряжена с проявлениями таких физических качеств личности, как сила, быстрота, выносливость, т. е. эстетическое развитие имеет отношение и к духовному, и к физическому здоровью.

Следует отметить, что недостаточное количество времени в общем бюджете, отводимое на использование средств физической культуры обучающихся зачастую не

обеспечивает должного укрепления здоровья, повышения физической подготовленности и сохранения у них высокой работоспособности.

Решение этой проблемы в условиях вуза может осуществляться и посредством физического самосовершенствования, что представляется довольно-таки перспективным, особенно в плане становления личности специалиста-руководителя. Это объясняется тем, что физическое совершенствование: во-первых, способствует развитию природных свойств человека, необходимых для нормальной жизнедеятельности и укрепления здоровья; во-вторых, является средством самопознания (развивая себя занимающиеся убеждаются в способности управлять своими физическими и духовными качествами, в возможности совершенствовать их); в-третьих, неразрывно связано с воспитанием внутреннего мира человека, выступая в качестве одного из его компонентов; в-четвертых, открывает большие возможности для самовыражения личности, т. е. проявления себя в общественно полезной деятельности; в-пятых, представляет интерес с позиции общесоциальной установки на рациональное использование свободного времени.

Таким образом, можно предполагать, что процесс обучения в вузе обогащенный физическим самосовершенствованием будет способствовать повышению качества подготовки специалистов.

Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в совокупности с закаливанием организма способствуют увеличению продолжительности жизни и творческого долголетия в среднем на 8 - 12 лет. Специалисты в области физической культуры доказали, что в обществе нет более эффективного средства, чем физическое воспитание и спорт, с помощью которых можно было бы готовить людей к работе в различных сферах производства.

Физическое воспитание - труд не из легких, однако, если обучающийся в вузе начал самовоспитание с утренней зарядки, постепенно увеличивая физическую нагрузку, а затем усложняя программу, то тем самым он приближает себя к рациональному режиму, разумному использованию свободного времени.

Умелое стимулирование процесса оптимизации физического воспитания (беседы, лекции, другие мероприятия) способствует укреплению здоровья, приобретению привычки самостоятельной работы, переносу выработанных устойчивых навыков на другие виды деятельности личности. Поэтому изучение механизмов и закономерностей адаптации человека в разнообразных производственных и социальных условиях на различных уровнях приобретает в настоящее время фундаментальное значение [6 стр.128].

Вывод. Таким образом, успешной адаптации лиц к обучению в вузе посредством физической культуры и спорта способствует:

- увеличение времени для занятий физическими упражнениями;
- создание на кафедрах физического воспитания методических кабинетов для руководства процессом физического совершенствования обучающихся во вне учебное время;
- применение дидактических приемов связи физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием;
- акцент на развитие физических качеств, способствующих активизации процесса обучения;
- варьирование объемом и интенсивностью физических упражнений в недельном цикле;
- изменение внешних условий выполнения физических упражнений (чередование занятий в залах и на открытом воздухе, оказание страховки и помощи);
- реализация принципов регулярности занятий, достаточности нагрузки при гибкой вариативности средств физического воспитания с учетом специфики учебной деятельности и опыта занимающихся;
- соблюдение гигиенических требований на местах проведения занятий физической культурой.

Список литературы

1. Корнилова В.Н., Прокопенко Л.А. Адаптация студентов – первокурсников к обучению в вузе через средства физической культуры и спорта // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1. – С.50-51; URL: <http://expeceducation.ru/ru/article/view?id=5451> (дата обращения: 03.04.2018).
2. Агаджанян Н.А. Функциональные резервы организма и теория адаптации // Вестник восстановительной медицины: Диагностика. Оздоровление. Реабилитация: орган Ассоциации специалистов восстановительной медицины / Российский центр восстанов. медицины и курортологии МЗ РФ. - 2004. - № 3 . -С. 4-11.
3. Батова Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студентов к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики. - Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 22 с.
4. Никифоров Д.В. Формирование адаптированности учащихся к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры. - Автореф. дис. канд. пед. наук. - Челябинск, 2005. - 24с.
5. Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Татарников М.К. Адаптация студентов первого курса к условиям обучения в вузе средствами физической культуры // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 9. – С. 127-128; URL: <http://applied-research.ru/ru/article/view?id=948> (дата обращения: 01.04.2018).

НОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КАК ПОЗИТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ ЮНЫХ БОКСЕРОВ И ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Долгих Д.В., педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДЮЦ им. В. Соломина», г.Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются варианты использования новых спортивных течений в общефизической подготовке объединения дополнительного образования «Бокс» и их влияние на развитие необходимых физических качеств и позитивный эмоциональный настрой обучающихся.*

***Ключевые слова:** обновление общефизической подготовки; новые спортивные течения; резервы интеграции; психоэмоциональный настрой; снятие напряжения.*

Спортивное направление «Бокс» имеет большую историю, специфику, традиции и пользуется заслуженным интересом и уважением молодежи.

В нашем Детско-юношеском центре – большой спектр единоборств. Но к боксу – особое отношение: центр носит имя выдающегося боксера, спортсмена мирового уровня, земляка – Василия Соломина.

Однако массовый спорт, каким является детско-юношеское объединение «Бокс» ДЮЦ им. В. Соломина, не предусматривает отбора по физическим, морально-волевым качествам и психологическим параметрам. Более того – многие новички и не предполагают, что путь к успеху – долгий и упорный.

Отношение пришедших в объединение учащихся чаще всего мотивируется желанием стать лидером, сильным и смелым, уметь достойно защитить себя.

Эти личностные мотивы у части воспитанников со временем преобразуются в социально значимые: получить спортивный разряд, стать кандидатом в мастера спорта, войти в сборную города, защитить спортивную честь края.

Продолжительность образовательной программы по боксу (5-7 лет) не позволяет целеустремленным учащимся отвлекаться на другие привлекательные спортивные направления вне избранного, удовлетворять разносторонние спортивные интересы, возникающие у обучающихся.

Спорт не стоит на месте, постоянно обновляется. И это необходимо учитывать в работе с учащимися.

Стремление преодолеть в определенной мере эту проблему мотивировали наш поиск.

Мы проанализировали структуру и содержание традиционной общефизической подготовки [1]. И пришли к заключению, что устойчивый интерес членов объединения «Бокс» к избранному виду спорта не противоречит использованию других спортивных направлений, элементы которых, включенные в общефизическую подготовку, отвечают ее целям и одновременно обогащают разнообразие деятельности воспитанников.

Наш выбор в первую очередь остановился на роуп-скипинге. Казалось бы, упражнения с таким простым снарядом как скакалка – не новость для спортсменов. Скакалка вошла в занятия физкультурой в СССР с начала 50-х годов. А в 80-х годах прошлого века в США сформировался отдельный вид спорта на основе скакалки – роуп-скипинг. Набор различных трюков, сопровождающих прыжки через скакалку и варьирование количества участников, придают этому виду спорта редкую изобретательность [2].

Разнообразие личных дисциплин роуп-скипинга позволило выбрать те из них, которые доступны, интересны и полезны всем членам нашего объединения.

Цель нашего педагогического исследования состояла в обновлении ОФП юных боксеров введением элементов новых спортивных направлений, привлекательных для

воспитанников и одновременно содействующих их физическому развитию и позитивному эмоционально-психологическому настрою (Таблица 1).

Таблица 1

Обновление содержания общефизической подготовки учащихся
в учебно-тренировочном процессе

№ п/п	Название спортивного направления	Содержание деятельности	Эффект
1	Элементы <i>роуп скипинга</i>	Прыжки через скакалку с определенными трюками: - сольное исполнение; - работают несколько человек (двое крутят веревки, а один или более прыгают). Упражнение на скорость; - использование «бегущего шага»; - «скачки на лошади» - первый прыжок ноги вместе, второй – ноги в стороны; - выполнение двойных прыжков (за один прыжок скакалка дважды проходит под ногами); - чередование прыжков (один двойной и пять простых); - усложняющая задача – боксирование в прыжках (двое крутят скакалку, двое боксируют); - «китайское колесо» - каждый участник держит в одной руке свою скакалку, а в другой - скакалку напарника.	- обогащение координации движений, ловкости, прыгучести; - тренировка мышц ног, пресса, ягодич, спины, рук; - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы; - новизна в учебном процессе ОФП, азарт, соревновательность создают позитивный эмоциональный настрой учащихся.
2	Элементы игры «футбег»	«Футбег» - спортивная игра с мячом. Разновидность Netgame – игра двое на двое (или один на один) через низко повешенную сетку. С помощью ног игроки перекидывают друг другу небольшой довольно мягкий мяч, наполненный твердыми шариками – футбег, который не должен падать на пол.	Соревновательность, азарт, развитие мышц, координация.
3	Посещение батутного центра.	Боксирование в парах в прыжках.	- координация движений, ловкость, прыгучесть, тренировка мышц; - новизна предметно-развивающей среды.

Включение учащихся в привлекательные для них виды спортивной деятельности не ограничивается общефизической подготовкой учебного процесса – находят свое продолжение в досуговой деятельности с учащимися.

Широко используем интеграцию внутри физкультурно-спортивного отдела ДЮОЦ:

- В период лагеря досуга и отдыха (в летний период):
 - занятия на скалодроме;
 - командные игры (футбол, волейбол, баскетбол);
 - участие в «Днях здоровья» (спортивно-туристские соревнования в ДЮОЦ);
 - присутствие на показательных выступлениях объединений самбо и каратэ в Центре.

- Мероприятия зимнего периода:

- катание на коньках на ледовых площадках ДЮОЦ;
- зимние «Дни здоровья» в Центре;
- участие в соревнованиях по стритболу среди объединений ДЮОЦ;
- посещение соревнований объединений ДЮОЦ по горнолыжному спорту;
- посещение турнира по хоккею «Золотая шайба» и турнира, посвященного памяти мастера спорта СССР В.Е. Сапичева;
- участие в «Параде чемпионов» ДЮОЦ им. В. Соломина.

Выводы:

- Включение элементов **роуп-скипинга и футбола** не требуют сложного оборудования и больших площадей, развивают силу, выносливость, скоростные качества. Кроме того, могут включать аспекты соревновательности в общую физическую подготовку.

- Взвешенный подход к использованию новой двигательной активности в ОФП преодолевает обыденность традиционных занятий, придает им разнообразие и новизну, создает позитивный эмоциональный настрой обучающихся, снимает напряжение.

- Освоение новых спортивных течений, интегрированных в учебно-тренировочный процесс, совершенствует физические данные обучающихся, в целом увеличивает спектр возможностей воспитанников, и, как следствие, повышает их самооценку и психологическое состояние.

- Наполнение досуговой деятельности юных боксеров за счет перекрестных спортивных мероприятий внутри ДЮОЦ расширяет познавательный компонент воспитательной работы, предотвращает ограниченность и автономность интересов учащихся, их спортивных умений.

Начальный опыт внедрения приведенных спортивных направлений в ОФП показал перспективность использования в учебно-тренировочном процессе новых спортивных направлений и необходимость дальнейшего анализа его результативности для учащихся.

Интегративный подход к работе с учащимися объединения «Бокс» придает образовательному процессу обновление, одновременно содействует спортивным достижениям и сплочению детского коллектива.

Список литературы

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учеб.пособие для вузов / Гришина Юлия Ивановна. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 248, [1] с. : ил.
2. Бадди Ли. Тренировки со скакалкой. - Изд. Попурри, 2014.- 272 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК» В КУНГУРСКОМ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ КОЛЛЕДЖЕ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА ВФСК «ГТО»

Желнина А.А. преподаватель

КГАПОУ Кунгурский сельскохозяйственный колледж, г. Кунгур, Пермский край

***Аннотация.** Мероприятие направлено на внедрение инновационных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в образовательных организациях, способствующих популяризации и пропаганде среди молодежи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «ГТО». Проводится спортивное мероприятие «Золотой значок» для обучающихся профессиональных образовательных организаций Пермского края в возрасте от 16 до 17 лет включительно. В ходе состязаний у молодежи есть возможность поделиться опытом по подготовке к сдаче нормативов и требований ВФСК ГТО. По итогам мероприятия проводится личное и командное награждение по лучшим результатам.*

***Ключевые слова.** Спортивное мероприятие, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «ГТО», золотой значок, профессиональные образовательные организации, молодежь, инновационные формы деятельности.*

Актуальность. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях современной России является важным социальным фактором. Привлечение молодежи к занятиям спортом, организация творческого и активного досуга, является приоритетной задачей профессиональной образовательной организации. Спортивные мероприятия должны быть направлены на развитие активной, гармоничной личности, для которой характерно полноценное физические, психические и духовные качества.

Цель работы. Обобщение опыта работы по внедрению инновационных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в образовательной организации.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

А это значит, что в образовательных организациях не должно быть обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой. Заниматься спортом обязаны все, однако, каждый – в соответствии со своими возможностями по состоянию здоровья.

Так с 2014 года на базе Кунгурского сельскохозяйственного колледжа проводится краевое спортивное мероприятие «Золотой значок» с участием студенческих команд профессиональных образовательных учреждений Пермского края, возраст участников 16-17 лет.

Для разработки положения о спортивном мероприятии «Золотой значок» была изучена литература, теперь уже историческая: «Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года №61 «О внедрении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (с изменениями от 3 августа 1988 года)» [3]. За основу легли нормативы III степени - «Сила и мужество» - для юношей и девушек 16-18 лет.

Так же были изучены материалы «Студенческий спорт. Типовое положение о физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования Ярославской области». Виды испытаний и нормы V ступень 10-11 классы (16-17 лет) [4].

За основу оценки результатов по многоборью были выбраны таблицы оценки результатов по летнему полиатлону: женщины 16 лет и старше [5]; мужчины 16 лет и старше [6].

Раз уж идет речь о значках, в колледже приняли решение о разработке макета «Золотого и серебряного значка» для награждения участников, выполнивших нормативы на соответствующий знак.

В программу входят 4 упражнения: бег на короткую и длинную дистанцию, силовое упражнение у юношей подтягивание из виса, девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на контактной платформе и прикладное упражнение – метание снаряда (гранаты).

Все испытания проводятся на базе Кунгурского сельскохозяйственного колледжа. Бег на 100 м, метание снаряда (гранаты), силовые упражнения испытуемые выполняют на спортивной площадке при колледже. Бег на 1 и 2 км преодолевают в лесу в 150 м от колледжа.

Спортивное мероприятие «Золотой значок» было включено РУМО «Физическая культура и спорт» в список мероприятий для студентов ПОО Пермского края.

К осуществлению судейства данного мероприятия привлекаются преподаватели и учителя физической культуры города Кунгур и Пермского края. Следует отметить, что постановлением администрации города Кунгура ведущие преподаватели и учителя физической культуры города включены в состав судейской коллегии по выполнению населением видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории муниципального образования «Город Кунгур». Так же эти преподаватели и учителя прошли курсы повышения квалификации по подготовке судей в рамках обеспечения мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Кунгурский сельскохозяйственный колледж в 2014 году достойно выступил, занял 1 место, в 2015 – 2 место. В 2016 году наши студенты приняли участие в комплексных соревнованиях по тестированию студентов ПОУ Пермского края по выполнению нормативных испытаний ВФСК ГТО. Из 12 команд – участниц наши студенты заняли 6 место, заняв золотую середину. В 2017 году к участию в спортивном мероприятии «Золотой значок» были приглашены и обучающиеся средних общеобразовательных школ города Кунгура, где наша команда заняла 3 место.

Следует отметить высокий спортивный уровень подготовки обучающихся. По результатам спортивных мероприятий с 2014 года был собран материал для издания списка рекордов «Золотой значок»:

Список рекордов «Золотой значок»

Вид	Ф.И.	Город, ПОУ	Рез-т, год	Ф.И.	Город, ПОУ	Рез-т, год
Бег 100м	Конин Игорь	Кунгур КЛТ	12,25 2014г	Захарова Татьяна	Пермь ПГППК	14.45 2017г
Кросс 1000м				Васильева Юлия	Кунгур КЦО №1	4.01,0 2015г
Кросс 2000м	Бартов Дмитрий	Кунгур КЦО №1	7.03,0 2015г.			
Подтягивание из виса	Болотов Алексей	Кунгур КЦО №1	27 2014г			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на				Новикова Любовь	Кунгур КСХК	36 2017г

Вид	Ф.И.	Город, ПОУ	Рез-т, год	Ф.И.	Город, ПОУ	Рез-т, год
контактной платформе						
Метание гранаты 700г	Шибает Александр	Кунгур КЦО №1	42,50 2014г			
Метание гранаты 500г				Бавыкина Альвина	Пермь ПГППК	28,70 2015г

В связи с этим, автор предлагает Региональному оператору заносить в базу данных тестирования по ВФСК ГТО результаты участия обучающихся в данном мероприятии, для дальнейшего получения значка ВФСК ГТО.

Выводы.

Организация спортивных мероприятий молодежи является средством физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности. Вне всякого сомнения, комплекс ГТО способен всколыхнуть физкультурно-спортивное движение среди молодежи. Стоит отметить, что достижение высоких результатов ГТО, спортивная физкультурно – оздоровительная деятельность являются факторами формирования нравственных качеств занимающихся: укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт: Учеб.пособие. М.: Альфа – М.: ИНФРА – М, 2006. – 352 с.
2. Ильинич В.И. «Физическая культура студента» / Ильинич В.И.; Изд. «Гардарики» М, 2000. – 145с.
3. Википедия — свободной энциклопедии [Электронный ресурс] https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР
4. Студенческий спорт. ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.[Электронный ресурс] http://гто76.рф/normativnaya_baza/student_sport.html
5. Таблица оценки результатов в летнем полиатлоне женщин 16 лет и старше[Электронный ресурс] http://poliathlon.narod.ru/table/let_g.html
6. Таблица оценки результатов в летнем полиатлоне мужчин 16 лет и старше[Электронный ресурс] http://poliathlon.narod.ru/table/let_m.html

ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНФРАСТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЗЮДО

Закиров Р.М, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены формы взаимодействия организаций в национальном дзюдо. Выявлены ключевые направления влияния разных инфраструктур на развитие современного дзюдо.

Ключевые слова: национальное дзюдо, инфраструктура, адаптивное дзюдо, взаимодействие.

Несмотря на отдельные успехи последних лет, достижения Российских дзюдоистов на международных соревнованиях нельзя считать достаточно стабильными. Уже давно речь не идёт о мировом лидерстве Российской школы дзюдо, что особенно заметно на фоне усиливающейся конкуренции.

Основу национального дзюдо (рис.1) сейчас составляет государственный сектор (группы, секции и отделения дзюдо в составе детско-юношеских спортивных школ, училищ Олимпийского резерва, центров спортивной подготовки, а также секции при городских и муниципальных учреждениях). Организации этого сектора в основном сосредоточены на большом спорте. Массовый спорт с их стороны рассматривается не как самостоятельная социально значимая деятельность, а как подготовка спортивного резерва для спорта высших достижений. Специальные направления спорта и спортивно-оздоровительные программы практически отсутствуют.

Аналогично дела обстоят и в частном (коммерческом) секторе (группы, секции и специализированные клубы). Массовый спорт здесь не популярен из-за ориентации клуба на обеспеченного клиента, что приводит к «политике ограниченного членства» клуба и его «элитарности».

Реальным потенциалом обладают некоммерческие организации, аккумулирующие возможности государственного, общественного и частного сектора. Именно эти организации способны успешно реализовывать интересы государства, общества и бизнеса, поскольку в их компетенцию попадает и большой спорт, и массовый спорт, а также специальные направления спорта и спортивно-оздоровительные программы. [1, 2]

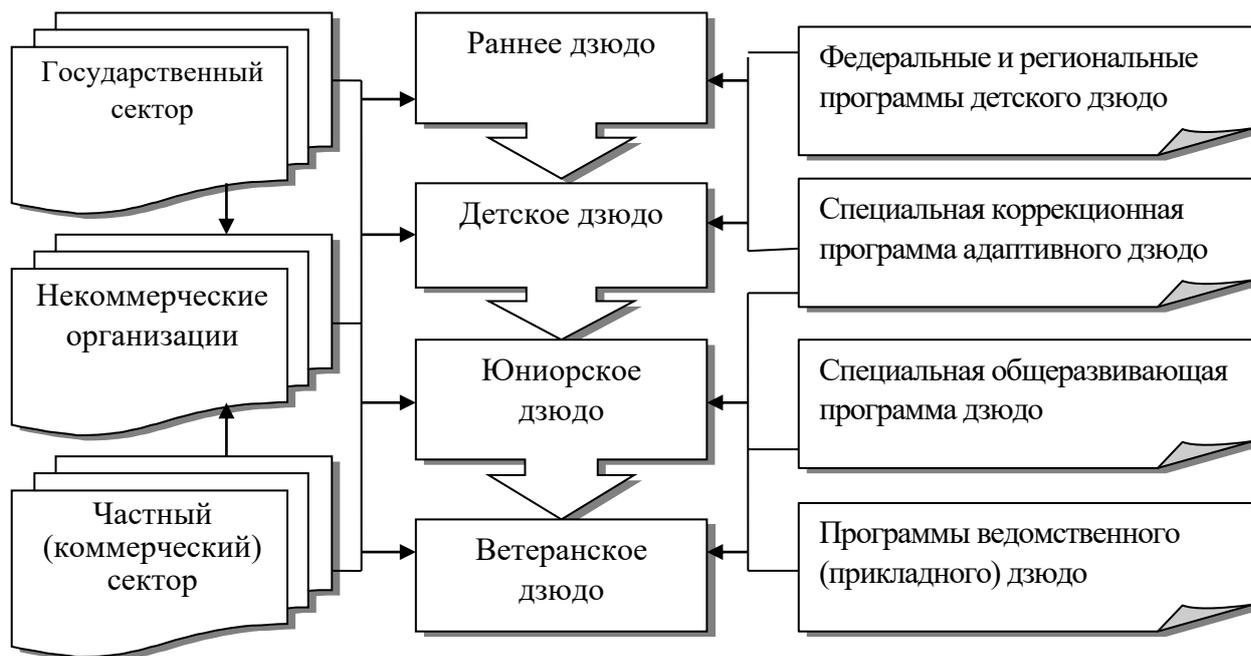


Рис.1. Классификационная система национального дзюдо

Переход к новым качественным формам развития национального дзюдо, основанный на законе перехода количественных изменений в качественные, представляет *инновацию*, как новое явление, новшество в рамках какой-либо системы, порождающие значимые изменения в практической деятельности. Такой подход подразумевает стимулирование не только инновационной деятельности в рамках концепции развития дзюдо, но и создает ключевые направления развития инфраструктурных элементов объектов дзюдо [4].

Взаимодействие спорта высших достижений и адаптивной физической культуры циклично. Цикл представлен в виде инверсии сил действия и противодействия, как в спорте высших достижений, так и в адаптивной физической культуре. Эта инверсия состоит в том, что значимость и воздействие спорта высших достижений и адаптивной физической культуры постоянно меняют свое влияние на тренировочный процесс, обеспечивая приоритетность либо одной, либо другой инфраструктур. При этом происходит их диверсификация и интеграция. Тем самым усиливается воздействие каждой из инфраструктур друг на друга.

В дзюдо цикл (эволюцию) взаимодействия инфраструктур спорта высших достижений и адаптивной физической культуры можно графически представить семейством S-образных (логистических) кривых [3] (рис.2), поскольку на определенной точке этого взаимодействия происходит переход влияния одной инфраструктуры на другую, в результате эволюционные процессы сопровождаются необратимыми изменениями (глубокая перестройка структуры и функций инфраструктур), приводящая к новообразованиям.

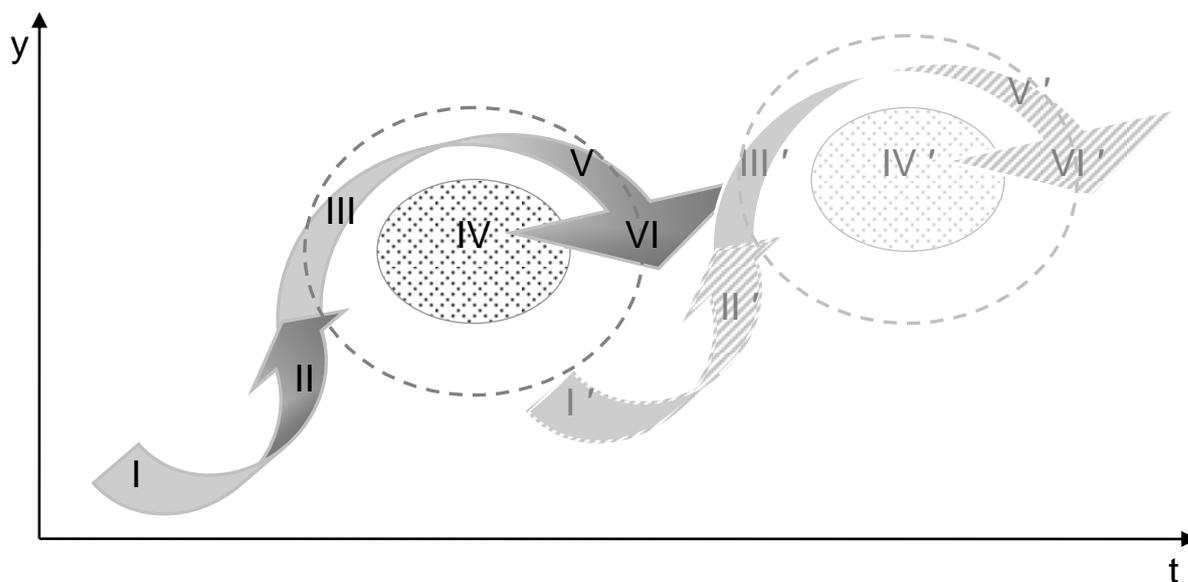


Рис. 2. Геометрия цикла взаимодействия инфраструктурных элементов дзюдо

I, I' - относительно самостоятельное существование инфраструктурных элементов массового и адаптивного дзюдо;

II, II' - организационно-экономическое, кадровое и информационное обеспечение совместного функционирования инфраструктурных элементов массового и адаптивного дзюдо;

III, III' - использование инфраструктурных технологий двойного назначения;

IV, IV' - возникновение новых технологий массового и адаптивного дзюдо;

V, V' - развитие инфраструктурных элементов адаптивного дзюдо в рамках научных исследований и практических разработок по повышению эффективности массового дзюдо;

VI, VI' - создание условий тренировочного процесса с учетом специфики физической активности на разных стадиях восстановления.

В результате эволюции происходит взаимопереход влияния разных инфраструктур на физическое развитие и уровень спортивных достижений дзюдоистов. Каждая из инфраструктур представляет собой единичное звено, но их взаимодействие как цикл возможно только потому, что они имеют общие свойства. Поэтому необходимо постоянно искать стимулы развития инфраструктур массового и адаптивного дзюдо, одновременно влияя на общие свойства, которыми обладают эти инфраструктуры для повышения эффективности национального дзюдо в целом.

Список литературы.

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев– М.: Спорт, 2016. – 616 с.
2. Закиров, Р.М. Формы социального обслуживания отдельных категорий детей с ограниченными способностями здоровья в семье (на примере детей с поражением мозга) / Р.М.Закирова, В.И.Плотникова, А.С. Волков. – Пермь: Изд-во «ОТ и ДО». – 2010. – 102 с.
3. Основы научных исследований / под ред. В.И.Крутова, В.В.Попова – М.: Высшая школа, 1989
4. Официальный сайт Федерации дзюдо России. [Электронный ресурс] // <httpwww.judo.ru> (Дата обращения 03.04.2018г.)

РАВНОВЕСНО-ВРАЩАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Карпенко Л.А., канд. пед. наук, профессор, Захарова Е.В., студентка
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им
П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлена систематизация требований, предъявляемых к статическим и динамическим равновесиям, рассмотрены наиболее часто используемые формы равновесий и поворотов, а также ошибки, допущенные при их исполнении на основе видеоанализа крупных соревнований по эстетической гимнастике.

Ключевые слова. Эстетическая гимнастика, равновесно-вращательная подготовка, статические равновесия, динамические равновесия, повороты.

Актуальность. Эстетическая гимнастика является красивым и женственным видом спорта, в то же время сложно – координационным, требующим от гимнасток широкого круга двигательных умений и навыков, которые гимнастки должны продемонстрировать, выполняя свои соревновательные композиции. В связи с интенсивным развитием вида спорта, усложняются и его соревновательные программы, в первую очередь это отражается на обязательных элементах, к которым относятся статические и динамические равновесия.

Цель работы. Изучение аспектов равновесно-вращательной подготовки в эстетической гимнастике.

Результаты и их обсуждения. Анализ правил соревнований проводился с целью выявления информации о требованиях, предъявляемых к исполнению статических и динамических равновесий в эстетической гимнастике. В соревновательную программу обязательно должны быть включены следующие обязательные элементы равновесий: два различных изолированных равновесия (поворота); одна серия из минимум 2 различных равновесий (поворотов) А или В сложности, выполненных без смены опоры или со сменой опорной ноги между элементами (между 2 равновесиями в серии допускается только 1 шаг во время смены опорной ноги). Также в композицию должны быть включены дополнительные связки: 1) равновесие (поворот) + прыжок; 2) прыжок + равновесие (поворот); 3) равновесие (поворот) + серия движений тела; 4) серия движений тела + равновесие (поворот). Статические равновесия должны соответствовать следующим требованиям (рисунок 1).



Рис. 1. Требования, предъявляемые к статическим равновесиям в эстетической гимнастике (по правилам соревнований)

Динамические равновесия в свою очередь должны отвечать следующим требованиям (рисунок 2).

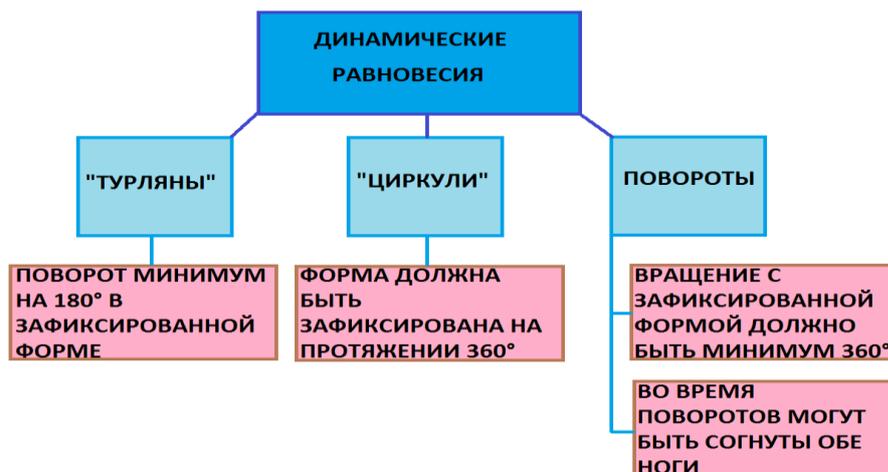


Рис. 2. Требования, предъявляемые к динамическим равновесиям в эстетической гимнастике (по правилам соревнований)

Анализ видеоматериалов по записям со II этапа Кубка Мира и турнира MissValentine 2016 года, проводился с целью определения наиболее часто используемых форм равновесий и поворотов в соревновательных программах высококвалифицированных спортсменок, а также с целью выявления наиболее распространенных ошибок при исполнении данных элементов. В общей сложности просмотрено 22 соревновательных композиции. Видеоанализ показал, что большинство команд включают в свою соревновательную программу 7 статических равновесий и 2 динамических равновесия (рисунок 3). Эту разницу можно обосновать тем, что выполнение поворотов требует от гимнасток не только высокой мышечной работы и амплитуды, но и хорошей вестибулярной устойчивости.

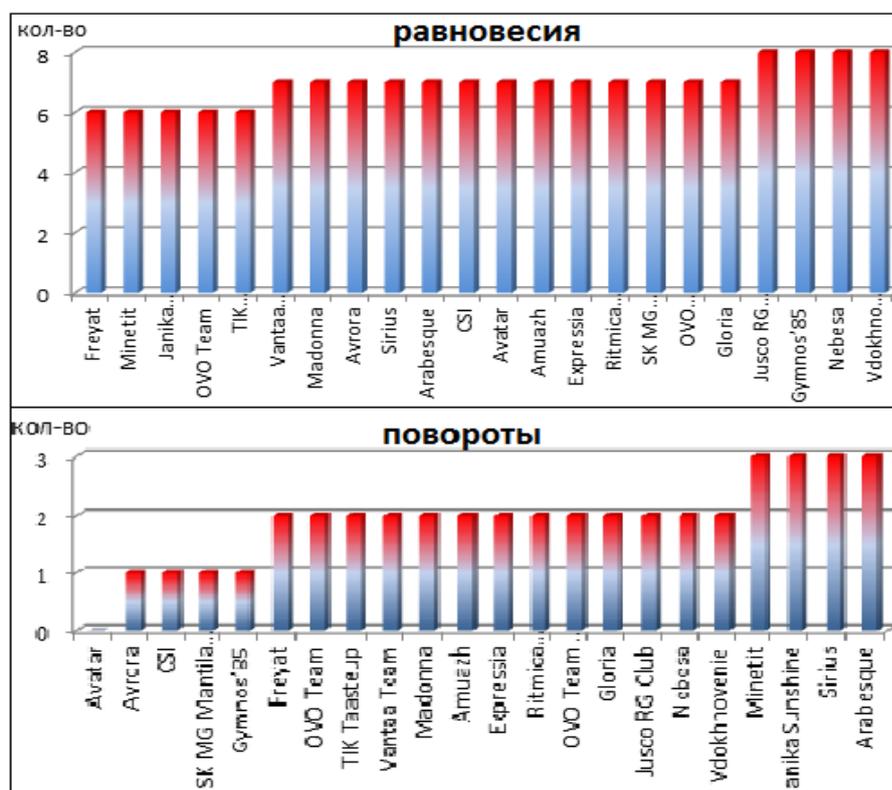


Рис. 3. Данные о количестве равновесий и поворотов в соревновательных программах команд международного уровня

На основе просмотренных выступлений лидирующих российских команд по эстетической гимнастике: Мадонна (Москва), Экспрессия (Москва), Небеса (Краснодар) и зарубежных команд: Minetit (Финляндия), OVOTeam (Финляндия), VantaaTeam (Финляндия) были выявлены наиболее распространенные и часто используемые формы равновесий и поворотов. Таким образом, чаще всего используют 6 форм равновесий:

1. Заднее горизонтальное, нога вперед на 180 с захватом;
2. Низкое переднее нога назад на 180;
3. Низкое переднее, нога согнута назад на 180;
4. Вертикальное, нога в сторону на 135, опорная согнута;
5. Горизонтальное боковое, нога в сторону на 180 с захватом, опорная на колене;
6. Горизонтальное боковое нога в сторону на 180 с захватом;

Самыми популярными и часто используемыми поворотами являются – «циркуль» и поворот в «аттитюд».

При видеоанализе были выявлены наиболее распространенные ошибки при исполнении статических и динамических равновесий.



Рис. 5. Ошибки, чаще всего допускаемые гимнастками по данным анализа видеоматериалов (в %)

Больше всего ошибок допускаются гимнастками в фиксации формы равновесия или поворота- 34,6% , так же распространенной ошибкой является недостаточная амплитуда (в ногах) – 29,5%.

Выводы. Таким образом, обобщая сведения, представленные в правилах соревнований по эстетической гимнастике за 2017 год можно отметить, что: - в соревновательную программу гимнасток входят минимум 6 обязательных равновесий/поворотов, которые должны быть разнообразными и не повторяться по своей форме; - равновесия и повороты имеют свою техническую ценность, и чтобы избежать сбавок за исполнение необходимо зафиксировать форму, показать хорошую амплитуду, контролировать свое тело во время и после элемента. На основе видеоанализа крупнейших соревнований по эстетической гимнастике получены данные о количестве равновесий и поворотов в программах команд международного уровня, выявлены наиболее часто используемые формы статических и динамических равновесий и ошибки, допускаемые гимнастками при их исполнении. Полученные данные целесообразно учитывать при планировании равновесно-вращательной подготовки в эстетической гимнастике.

Список литературы

1. Правила соревнований по эстетической гимнастике / Всероссийская федерация эстетической гимнастики. – М., 2017. – 67с.

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Зольникова Е.А., магистрант, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Пешкова Н.В., к.п.н., доцент, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты тестирования физической подготовленности старших дошкольников с позиции выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». К сожалению, в процессе анализа полученных данных был выявлен низкий уровень показателей по двум из четырех обязательных испытаний. В настоящее время авторами, в процессе формирующего эксперимента апробируется метод круговой тренировки как возможности за относительно короткий промежуток времени (учебный год) достигнуть существенных результатов в развитии отстающих физических качеств воспитанников.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание дошкольников, круговая тренировка, тесты ВФСК «Готов к труду и обороне».*

Актуальность. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ГТО) в Российской Федерации способствует решению таких важных задач, как: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни [3].

В настоящее время ГТО содержит 11 ступеней, первая из которых приходится на возраст 6-8 лет. Как и для остальных ступеней, для получения знака отличия, свидетельствующего об определенном уровне развития физических качеств и овладения прикладными навыками, детям необходимо выполнить обязательные тесты, а также необходимое количество испытаний по выбору. Период 6-8 лет является переходным между дошкольным и школьным возрастом, и если изначально речь об участии в выполнении испытаний ГТО велась только относительно младших школьников, то сейчас все большее количество старших дошкольников также включаются в этот процесс. В связи с этим, в том числе, для соблюдения преемственности на различных ступенях образования и в вопросах ГТО, дошкольные образовательные организации (ДОО) должны создавать условия для подготовки детей к тестированию.

Создание условий и применение современных технологий физкультурно-спортивной деятельности является одним из актуальных вопросов, поскольку в практике физического воспитания дошкольников фрагментарно или вообще отсутствует подготовка к таким тестам как подтягивание в висе на высокой перекладине; сгибание, разгибание рук в упоре лежа; преодоление дистанции 1 км. смешанным передвижением. Это связано, с одной стороны, с направленностью программ, которые реализуются инструкторами по физической культуре ДОО, с другой, к сожалению, недостаточной обеспеченностью материально-технической базой – маленькими по площади спортивными залами (или их совмещение с музыкальными), отсутствием необходимого оборудования.

Цель работы – оценить уровень выполнения старшими дошкольниками тестов ГТО, представить разработанный вариант круговой тренировки для подготовки воспитанников в течение учебного года к последующему официальному тестированию.

Результаты и их обсуждение. Исследование было проведено в сентябре 2017 года на базе МБДОУ №63 «Катюша» г. Сургута, Ханты-Мансийский автономный округ. Результаты тестирования дошкольников групп старшего возраста 6-7 лет по четырем тестам, три из которых обязательные, представлены в таблице.

На основании обозначенных в таблице данных можно сделать заключение, что уровень физической подготовленности протестированных дошкольников достаточно низкий. Так по тестам «челночный бег» и «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» среднегрупповой результат хуже норматива на бронзовый знак, несколько лучше показатели по другим тестам, например у девочек в тесте «наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье» он соответствует серебряному знаку.

Таблица

Результаты физической подготовленности дошкольников 6-7 лет по тестам ГТО
(входной контроль)

Группа	Кол-во	Челночный бег 3x10м (сек.)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Д	22	12,31±0,88	5,82±3,74	8,45±4,7	113,73±7,14
М	24	12,30±1,14	3,60±2,97	1,60±1,50	109,00±21,18

Распределение индивидуальных результатов воспитанников согласно нормативам разных знаков ГТО представлены на рисунке.

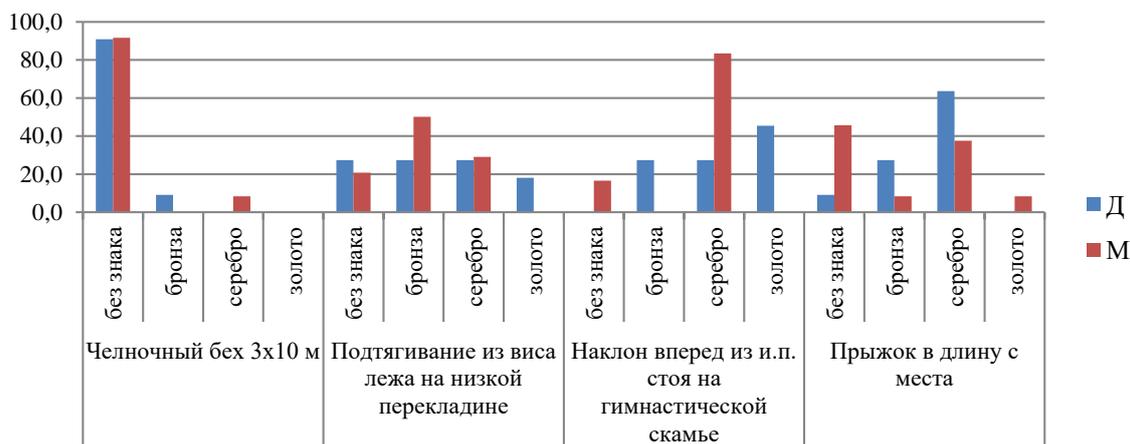


Рис. Распределение индивидуальных результатов воспитанников согласно нормативам разных знаков ГТО

По данным диаграммы в тесте «челночный бег 3x10» более 90% девочек и мальчиков не выполнили нормативы ГТО. В тесте «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» по 27,3% девочек выполнили тест на серебро и бронзу, 18,1% - золото, к сожалению, у мальчиков, результатов, соответствующих золотому знаку выявлено не было. Наиболее высокие показатели, продемонстрировали дошкольники в испытаниях «наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье» 45,4% девочек выполнили тест на золото, 83,4% мальчиков на серебро и «прыжок в длину с места» - 8,4% мальчиков – золотой знак, серебряный – 37,5%, у девочек - 63,6%.

На основании представленного анализа результатов входного контроля было сделано заключение, что необходима организация направленной подготовки детей по ряду испытаний, а также в целом повышение эффективности общей физической подготовки в процессе физического воспитания. В качестве основного метода подготовки детей к выполнению тестов ГТО была выбрана круговая тренировка. В исследовании Е.Ю. Смирновой, В.В. Белкина, Д.В. Семенова, А.А. Румянцева доказано, что применение круговой тренировки на занятиях по физической культуре дошкольников, оказало положительное влияние на динамику показателей физического развития и физической подготовленности воспитанников [1].

Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение конкретных упражнений, подобранных определенным образом и сконцентрированных в заданном временном интервале. Важно, что определенная последовательность и постепенное увеличение нагрузки, учет индивидуальных особенностей физического развития занимающихся позволяет за относительно короткий промежуток времени достигать существенных результатов в развитии физических качеств [2].

В настоящее время нами осуществляется формирующий эксперимент, в котором участвуют дети старшего дошкольного возраста. Круговая тренировка проводится по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха, с преимущественной направленностью на развитие ловкости, силы и скоростно-силовых способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности. Основу круговой тренировки составляют специально-подобранные упражнения в частности: различные виды сгибания и разгибания рук (от стены, от скамьи, с колен и т.д.); поднимание туловища из и.п. лежа с различным положением рук; прыжки (на скакалке, на фитболе, запрыгивания на степ, скамью и т.д.); приседания и выпады.

В подготовительной части занятия осуществляется разминка, в которую включаются различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения; в основной проводится круговая тренировка (3 занятия из 12 обязательных в месяц); в заключительной - выполняются различные упражнения на дыхание, стретчинг в и.п. сидя, стоя, в парах.

Выводы. Выявленный на основании тестов ГТО низкий уровень физической подготовленности дошкольников требует внесения изменений в организацию и методику проведения занятий по физическому воспитанию. На основании опыта реализации круговой тренировки, представленного в трудах исследователей, мы можем предположить получение положительного эффекта по окончании эксперимента.

Список литературы

1. Смирнова, Е.Ю. Методика использования круговой тренировки с дошкольниками на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях / Е.Ю. Смирнова, В.В. Белкин, Д.В. Семенов, А.А. Румянцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №2(108). – С. 148-151.

2. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, Е.А. Черепов, А.И. Федоров. – М. : Советский спорт, 2014. – 120 с.

3. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс] // <http://www.gto.ru>

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ВОЛКОВСКОЙ ШКОЛЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Зотова Т.В., учитель физической культуры 1 категории, МБОУ Волковская СОШ,
пос. Новый Удмуртской Республики, Россия

Медведкова Н.И., д.п.н., профессор, Гжельский государственный университет,
пос. Электроизолатор Московской области, Россия

***Аннотация.** Проблема недостатка двигательной активности актуальна во всех возрастных группах, особенно среди школьников. Одним из способов увеличения двигательной активности обучающихся является привлечение их к выполнению нормативов комплекса ГТО. Исследование показало, что обучающиеся имеют недостаточный уровень физического здоровья в связи с нехваткой двигательной активности. Для выполнения нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры необходимо обращать особое внимание на воспитание общей и силовой выносливости, не справляющимся с нормативами школьникам рекомендуется давать домашнее задание.*

***Ключевые слова:** обучающиеся, выполнение нормативов комплекса ГТО, знаки отличия, физическое здоровье.*

Актуальность. В XXI веке мы стали жить лучше. Доля физического труда из года в год уменьшается, дома – все для нашего удобства и отдыха. Для поддержания нормальной двигательной активности необходимо делать ежедневно до 30000 шагов в день, однако, на практике далеко не так. Проблема недостатка двигательной активности актуальна во всех возрастных группах [2]. Очень много времени дети находятся в сидячем положении за компьютерами или телефонами. В связи с этим снижается устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды, растет заболеваемость сердечно-сосудистыми, острыми респираторными и вирусными инфекциями, отмечается количество школьников с повышенным артериальным давлением. Занятия физической культурой и спортом не только тренируют сердце и сосуды, но и дают им запас прочности на долгие годы. Одним из способов увеличения двигательной активности обучающихся является привлечение их к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель исследования - выявить готовность обучающихся Волковской школы к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Волковской СОШ пос. Новый. В нем приняли участие 100 обучающихся 5-7 классов и 23 велоспортсмена ДЮСШ (все учатся в данной школе). Основными методами исследования являлось анкетирование обучающихся и тестирование физической подготовленности.

Результаты и их обсуждение. Анализ анкетирования показал, что большая часть опрошенных школьников (60,6% девочек и 80,8% мальчиков) собираются выполнять нормативы комплекса ГТО. Ответы на вопрос: «На какой знак сможешь выполнить нормативы комплекса ГТО?» показаны на рис. 1.

Из рисунка 1 видно, что большая часть юношей и девушек (46,2 и 45,4%) смогут выполнить нормативы на серебряный знак; 23,1 и 6% - на золотой; 11,5 и 24,4% - на бронзовый. Пятая часть опрошенных не смогут выполнить нормативы. Это свидетельствует о том, что у школьников необходимо вырабатывать потребность в занятиях физической культурой и спортом.

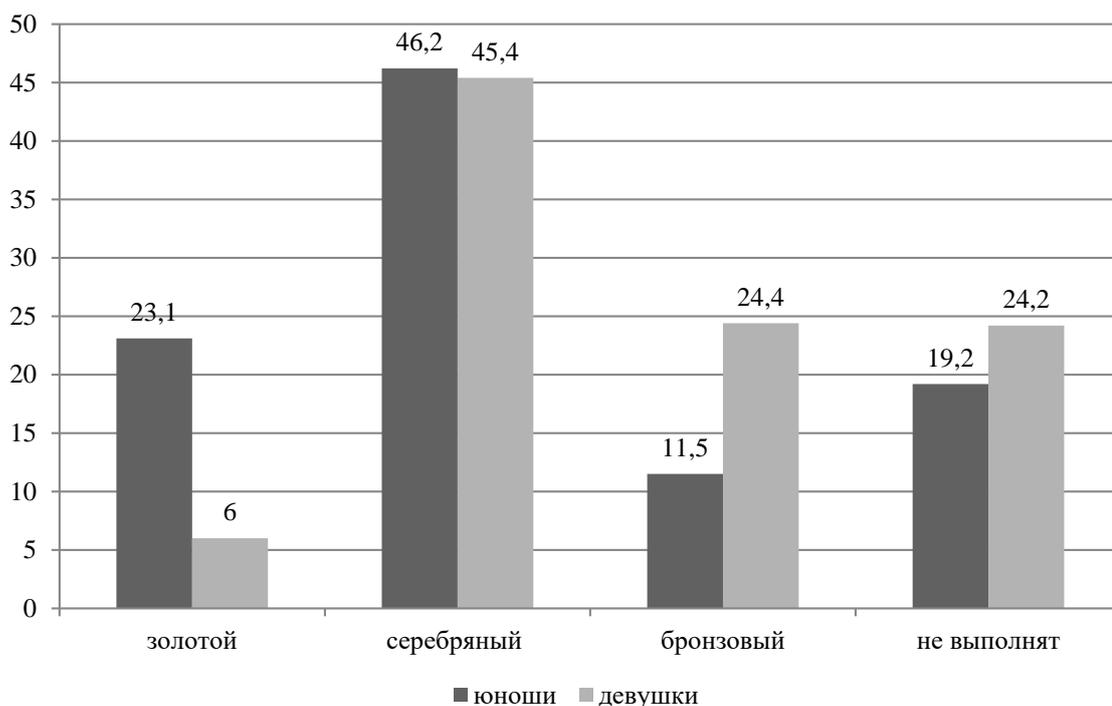


Рис. 1 – Ответы в процентах на вопрос: «На какой знак сможешь выполнить нормативы комплекса ГТО?»

На рис. 2 показана оценка уровня своего здоровья обучающимися.

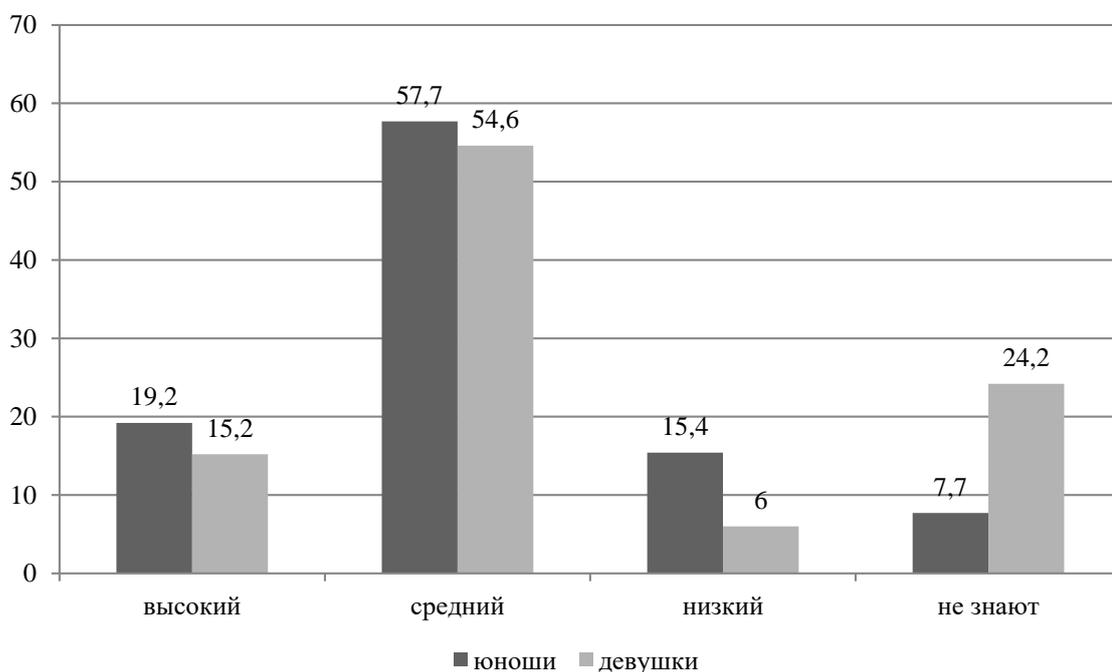


Рис. 2 – Оценка своего физического здоровья опрошенными в процентах

Из рисунка 2 видно, что большая часть опрошенных (57,7% юношей и 54,6% девушек) оценили свой уровень здоровья как средний; 19,2 и 15,2% - как высокий; 15,4 и 6% - как низкий. Не смогли оценить свой уровень здоровья 7,7% юношей и 24,2% девушек. Низкий уровень физического здоровья является следствием недостаточной двигательной активности опрошенных.

На рисунке 3 показаны результаты тестирования нормативов комплекса ГТО обучающимися 5-7 классов и велосипедистами ДЮСШ.

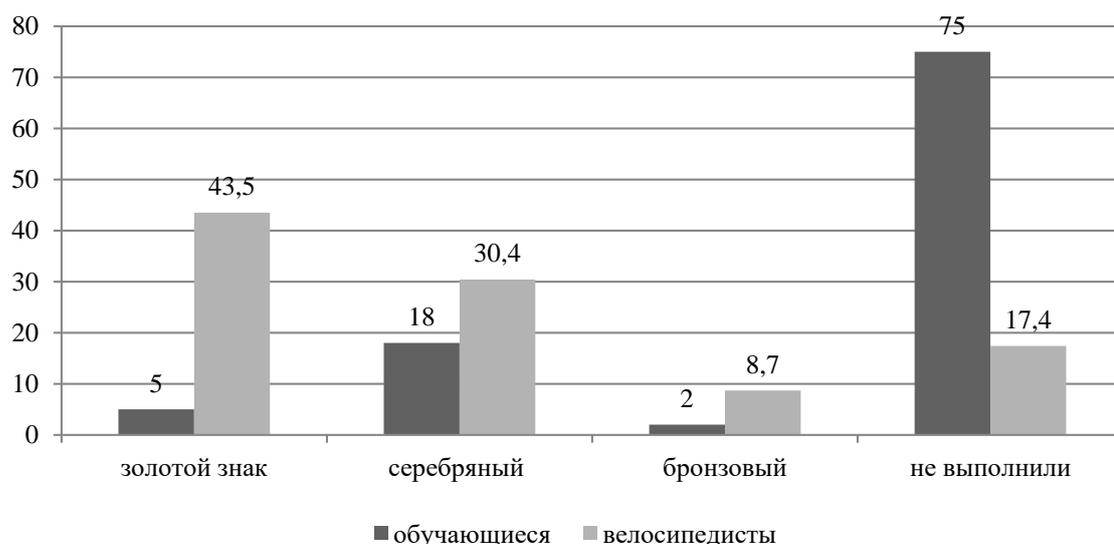


Рис. 3 – Выполнение нормативов комплекса ГТО обучающимися 5-7 классов и велосипедистами, %

Из рисунка 3 видно, что на золотой знак отличия выполнили нормативы 5% обучающихся и 43,5% велосипедистов; на серебряный – 18 и 30,4%; на бронзовый – 2 и 8,7% участвующих в тестировании. Не смогли справиться с нормативами 75% школьников и 17,4% велосипедистов. Самыми сложными нормативами для выполнения школьниками явились бег на выносливость и подтягивание на перекладине. Об этом свидетельствуют и результаты опроса [3, 5]. Следовательно, на уроках физической культуры необходимо обращать особое внимание на воспитание общей и силовой выносливости. Предварительное тестирование показало аналогичные результаты [4]. Самыми трудными нормативами для велосипедистов оказались подтягивание из виса лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и метание мяча вдаль. Это говорит о том, что в ДЮСШ приходят дети слабо подготовленные, и не все могут справиться с нормативами комплекса ГТО. Похожие данные получены другими исследователями [1].

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**:

1. Как показал опрос, обучающиеся имеют недостаточный уровень физического здоровья в связи с нехваткой двигательной активности.
2. На уроках физической культуры необходимо обращать особое внимание на воспитание общей и силовой выносливости.
3. Не справляющимся с нормативами школьникам рекомендуем давать домашнее задание по данному упражнению.

Список литературы

1. Аршинник, С.П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО /С.П.Аршинник, Г.Н.Дудка, К.В.Малашенко, М.Ю.Пушкарный, В.И.Тхорев //Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2015. - №11 (129). - С.19-22.
2. Медведкова, Н.И. Двигательная активность и здоровье обучающихся /Н.И.Медведкова, Т.В.Зотова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. - Воронеж, 2017. - С.- 117-121.
3. Медведкова, Н.И. Выявление мнения шестиклассников о выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО /Н.И.Медведкова, Т.В.Зотова // Образование. Наука. Культура.: сб. научных статей. - Гжель 2016.- С. 980-984.

4. Медведкова, Н.И. Подготовка обучающихся 5-х классов к сдаче норм ГТО /Н.И.Медведкова, Т.В.Зотова // Образование. Наука. Культура.: сб. научных статей. – Гжель, 2015.- С. 861.

5. Фурсов, А.В. Изучение отношения учащихся к занятиям физической культурой и внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему образования /А.В.Фурсов, Н.И.Синявский, Т.А.Тиунова, К.Г.Иванов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2016.- №4.- С.14-17.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИЗМА

Канюкова Е.С., студентка 2 курса,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация:** В данной статье мы обратим внимание на разные аспекты развития международного туризма, а также рассмотрим перспективы дальнейшего данной сферы.*

***Ключевые слова:** Туризм, деятельность в сфере туризма, ВВП.*

Актуальность темы. Если мы будем рассматривать современный туризм, а в частности рассмотрим международный, то мы заметим, что у многих людей есть повышенный интерес к данной услуге, это обусловлена тем, что повышается уровень жизни в странах, которые являются наиболее благоприятными для того, чтобы организовать какие-либо туристические программы. Стоит заметить то, что в туристических странах – туризм является самым главным экономическим сектором. Мы можем наблюдать тенденцию к возрастанию влияния его на формирования ВВП. В 2016 году, согласно данным Всемирной туристской организации (UNWTO) данная индустрия заняла 9 % мирового валового продукта. Анализ исследований и публикаций последних лет.

На сегодняшний день знания человека являются главным фактором, который движет будущее вперед. Стоит отметить, что на рынке туристических услуг все чаще появляется такой потребитель, который в большей степени заинтересован познанием, а не материальными ценностями. Новому туристу присущи высокий уровень осведомленности и образования, культурная осведомленность, индивидуализм, требовательность к комфорту и качеству услуг, экологизация сознания, спонтанность в принятии решений, физическая и умственная активность на отдыхе. В соответствии с этим появляются новые виды туристского продукта; происходит индивидуализация туристского продукта; осуществляется переход от рынка «производителя» к рынку «потребителя», который диктует свои условия и требования. На сегодняшний день основными направлениями влияния на развитие туристических услуг являются геополитические, экономические, демографические, научно-технические, экологические, социально-культурные, организационные и по эффекту воздействия: стимулирующие и сдерживающие факторы. Специфику условий, в которых формируется туристическое предложение, определяют, с одной стороны, глобализационные тенденции и обострение конкуренции, а с другой — трансформация туристического спроса. На сегодняшний день туризм является одной из важнейших, а в некоторых случаях основной статьей дохода

Что мы понимаем под международным туризмом? Каждый поймет по-разному, но это путешествие людей за пределы своего региона. Множество российских туристов круглый год посещают международные туристические регионы. Если смотреть процентное соотношение то, мы увидим, что россияне стараются улететь отдыхать за границу, то есть за пределы России, это обусловлены низким качеством обслуживания, также завышенными ценами на туристические путевки в России. Современная обстановка в мире очень сказывается на туризме, так как например, Египет закрыт для русских туристов от этого возникает сложная геополитическая ситуация из-за военных конфликтов. По прогнозам Всемирной Торговой Организации, к 2020 году Европа будет удерживать доминирующие позиции на рынке туризма, несмотря на то, что некоторые показатели могут быть существенно ослаблены. Азиатско-Тихоокеанский регион переместится на второе место, а США войдет в тройку лидеров и замкнет тройку мировых лидеров туристического рынка. Но, всегда на лидирующих позициях была Европа, но если судить по прогнозам специалистов, то сейчас снижается данная тенденция посещать страны Европы, данная проблема обусловлена тем, что Греция и Италия уже не могут предложить нужный продукт своим туристам, Португалия и Испания являются дорогими странами, что является

отталкивающим фактором, также «дорогими» странами являются Англия, Швеция, Норвегия. В условиях глобализации через характер воздействия на страны международного туризма определяются его функции (экономическая, социально-культурная, оздоровительно-спортивная, образовательно-профессиональная, экстремальных видов туризма) как системы путешествий, осуществляемых на базе межгосударственных договоров, с учетом действующих международных норм и местных обычаев. В международном туризме имеется огромное количество плюсов, он является источником поступления иностранной валюты, создания новых мест в сфере туризма. С каждым годом мы можем заметить, что все больше появляются людей, который хотят путешествовать, это все обусловлено тем, что рекламные агентство очень хорошо выполняют свои функции, рекламируют разные туристические курорты. Также стороной не обошел и технический прогресс, то есть в частности интернет, является глобальной сетью, в которой возможно, увидеть любую страну, что привлекает людей в реальности посетить ее, возрастает возможность общения между разными странами, народами, что позволяет людям понимать лучше друг друга, идет взаимное обогащение.

Список литературы

1. Александрова А. Ю. Международный туризм /. — 1-е изд. — Москва: Аспект Пресс, 2002. — 470с.
2. Барометр международного туризма ЮНВТО [Электронный ресурс] /. — Электрон. Журн. — Режим доступа: http://www.rmat.ru/wyswyg/file/news/2014-2015/24082015_unwto.pdf .
3. Большаник П. В. География туризма: учебное пособие /. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. -304 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ «ТАБАТА»

Карпенко Л.А., канд. пед. наук, профессор, Саранова А.Ю., студентка
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт – Петербург, Россия

***Аннотация.** В данной статье представлена суть «табата-тренировки», описана методика проведения занятий с применением этой системы, представлены материалы, позволяющие говорить об эффективности применения «табата-тренировок» для развития силовых способностей гимнасток.*

***Ключевые слова.** Сила, силовая подготовка, силовая подготовленность, система «табата», эстетическая гимнастика.*

Актуальность. Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта и эстетическая гимнастика не является исключением. Многие элементы соревновательной программы такие как: равновесия, прыжки, повороты, поддержки требуют проявления силовых и скоростно-силовых качеств.

Цель исследования - теоретически обосновать методику применения системы «табата» в силовой подготовке спортсменок в эстетической гимнастике и экспериментально проверить её эффективность.

Результаты и их обсуждения. «Табата-тренировка» – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Интенсивная интервальная тренировка по данному методу оказывает сильное влияние, как на аэробные, так и на анаэробные системы организма. В 1996 году японский физиолог и доктор наук Изуми Табата проводил исследования в поисках эффективного способа повышения силовых способностей и выносливости спортсменов. Изуми Табата и команда ученых из Национального института фитнеса и спорта в Токио выбрали две группы тренирующихся и провели шестинедельный эксперимент. Группа средней интенсивности работала пять дней в неделю по часу, группа высокой интенсивности работала четыре дня в неделю по 4 минуты.

Через 6 недель ученые сравнили результаты. Первая группа улучшила свои аэробные показатели (сердечно-сосудистая система), но при этом анаэробные показатели (мышцы) остались без изменений. В то время как вторая группа продемонстрировала гораздо более серьезные улучшения показателей и аэробной, и анаэробной системы. Эксперимент наглядно продемонстрировал, что интенсивная интервальная тренировка по данному методу оказывает сильное влияние как на аэробные, так и на анаэробные системы организма.

«Табата-тренировка» имеет следующую структуру: 20 секунд максимальная нагрузка, 10 секунд отдых, повторяем этот цикл 8 раз. Это один «табата-раунд», он длится всего лишь 4 минуты. Всего необходимо выполнить 4 таких круга.

Существует другая схема «табата – тренировки». Её суть заключается в том, что подряд выполняются 4 упражнения, каждое имеет длительность по 1 минуте, далее следует 1 минута отдыха. Необходимо выполнить 4 таких круга. Чаще всего в таком случае используются статические упражнения.

В основном для табата-тренинга используются плиометрические упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела, силовые упражнения с легким весом. Например, прыжки, берпи, отжимания, приседания, выпады, выпрыгивания, резкие ускорения, удары руками и ногами, спринт и т.д. Можно использовать любые упражнения для «табата-тренировки», главное условие – выполнять их в максимальном количестве, в очень быстром темпе и не останавливаясь.

Для выявления эффективности разработанной методики развития силовых способностей с помощью системы «табата» был проведен педагогический эксперимент.

Участие принимали гимнастки спортивного клуба по эстетической гимнастике «Нева». 2 раза в неделю на протяжении 5-и месяцев в заключительной части УТЗ для повышения уровня силовой подготовленности гимнастки выполняли экспериментальные комплексы, составленные с использованием системы «табата».

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления уровня развития силовых способностей у гимнасток возраста 10-12 лет до и после проведения педагогического эксперимента. Гимнасткам предлагалось выполнить упражнения, которые помогут выявить уровень их подготовки. Комплекс упражнений составлялся таким образом, чтобы была возможность оценить силовые способности различных групп мышц гимнасток.

Педагогические тестирования проводились в октябре 2017 г. и марте 2018 г.

Так же проводилась экспертная оценка для выявления качества выполнения элементов трудности, входящих в состав соревновательной композиции, которые оценивались по 10-ти бальной шкале.

Результаты контрольных испытаний представлены в таблице 1 и на рисунке 2 соответственно.

Таблица 1

Динамика результатов тестирования силовой подготовленности гимнасток в ходе педагогического эксперимента

$\bar{X} \pm S(\bar{X})$ Тесты	До эксперимента	После эксперимента	t/ W	Статистический вывод
Тест № 1. «Стол», (сек)	80±27,4	93±24,9	6,3	p≤0,05
Тест № 2 «Складки», (кол-во раз)	23,8±5,6	34,3±5,2	2,1	p≤0,05
Тест № 3 «Отжимания», (кол-во раз)	26,2±3,8	29,3±3,2	2,1	p≤0,05
Тест №4 «Приседания», (кол-во раз)	33±11,	38,3±8,7	2,1	p≤0,05
Тест №5. «Кобра», (кол-во раз)	36,3±7,9	41±6	2,12	p≤0,05
Тест №6. «Планка», (сек)	75,8±21,1	95,8±20,6	15,5	p≤0,05
Тест №7 «Разножки», (кол-во раз)	29,3±5,7	31,2±5,5	2,16	p≤0,05
Тест №8 «Кольцо», (кол-во раз)	34,8±9,1	37,2±8,3	2,1	p≤0,05
Тест №9. «Уголок», (сек)	31,5±7,9	36,8±7,2	3,6	p≤0,05
Тест №10. «Стульчик», (сек)	78,3±21	92,3±23,8	4,7	p≤0,05
Тест №11 по Абалакову, (см)	32,7±2,5	35,3±2,2	8,1	p≤0,05

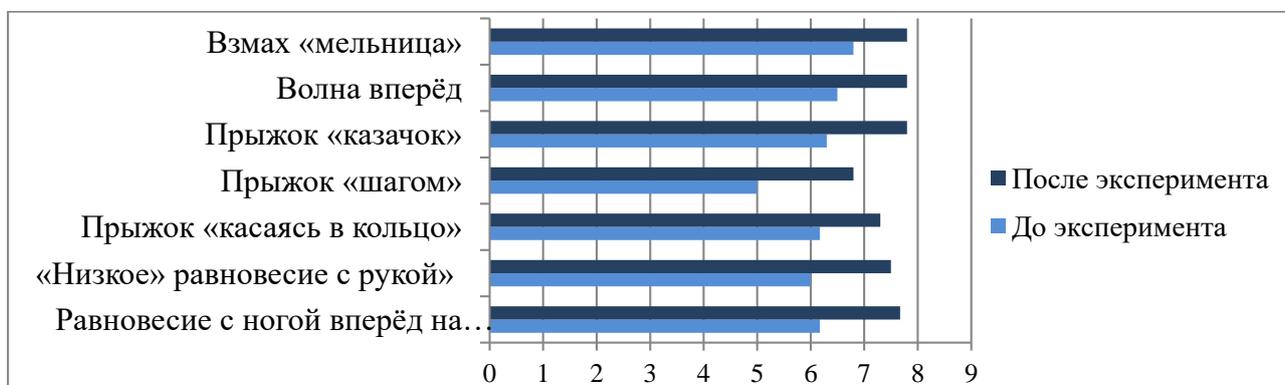


Рис. 1. Динамика результатов экспертной оценки исполнения гимнастками элементов трудности соревновательной композиции в ходе педагогического эксперимента

Выводы. В связи с тем, что повторные педагогические тестирования гимнасток и экспертная оценка исполнения элементов трудности соревновательной композиции показали повышение результатов, то можно считать экспериментальную методику эффективной.

Таким образом, для улучшения силовой подготовленности гимнасток в тренировочный процесс целесообразно включать элементы системы «табата».

Список литературы

1. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб.пособие / под общей ред. Л.А. Карпенко и О.Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264с. : ил.

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кетов Г.Б., ст. преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация:** В статье предпринята попытка аналитического обзора материала по проблематике профессионального становления педагога по физической культуре и спорту. Особенно в становлении педагога как профессионала затрагивается роль знания и глубокого понимания исторических процессов развития физкультуры и спорта, показана роль истории физической культуры и спорта в воспитательном и образовательном аспекте формирования мировоззрения студенческой молодежи, воспитания культуры и повышения творческого потенциала.*

***Ключевые слова:** история физической культуры и спорта, историография, источниковедение, самообразование, творческий, научный и культурный потенциал личности.*

Прогрессирующий рост творческого компонента в трудовой деятельности спортивного педагога выдвигает на первый план уровень общеобразовательных знаний, творческий стиль мышления, способность к непрерывному самообразованию специалиста. Однако не сама по себе сумма знаний и умений, а знания и умения в синтезе, обобщенные с творческими способностями, являются показателем всесторонне развитой личности, способствуют активизации ее социальной роли.

Овладевая основами педагогических и естественно-научных знаний, обучаемый закладывает фундамент своего профессионального мастерства. Возрастает потребность в специалистах, обладающих не только хорошей методической подготовленностью в конкретном виде деятельности, но и имеющих фундаментальную подготовленность в области гуманитарных, естественно-научных дисциплин и базовых видах двигательной активности. Современный специалист должен быть социально активным, способным воздействовать на рынок труда, формировать его. Одной из насущных проблем дидактики является установление оптимального соотношения между практическими умениями и теоретической подготовленностью. Знания без умений их практической реализации остаются мертвым грузом. В первую очередь они должны помогать «умению видеть» за явлениями сущность, устанавливать причинно-следственные связи и в конечном итоге – выходить на рациональные педагогические решения. В педагогическом образовании должен превалировать синтез над анализом, индукция – над дедукцией. Любые знания приобретают ценность лишь в том случае, когда ими руководствуются в процессе деятельности. Эффективность педагогической деятельности детерминирована профессионально-педагогическими умениями [1].

Рост профессионализма специалистов связан с повышением как фундаментальной, так и узкоспециальной подготовленности. Номенклатура специальностей в сфере физической культуры и в дальнейшем будет расширяться. Однако основы профессиональной подготовки (науки гуманитарного, естественнонаучного блоков, базовые курсы теории и методики двигательной активности) находятся в наименьшей зависимости от конъюнктуры рынка труда, а значит, учебные планы базового уровня образования могут быть унифицированы с целью придания системам подготовки кадров по физической культуре и спорту приемлемой конгруэнтности.

Эффективность любой деятельности определяется двумя интегративными факторами – мотивацией субъекта и его способностью к данной деятельности. Полученные в вузе знания стремительно устаревают и требуют постоянного их обновления. В процессе обучения в вузе у студентов, наряду с формированием необходимых знаний, умений и навыков, необходимо продолжать процесс профессиональной ориентации или мотивации к

производственной деятельности в области физической культуры. Педагогическое мастерство представляется как комплекс личностных и профессиональных качеств педагога. Эффективная профессиональная деятельность специалиста высшей квалификации в век лавинообразного прироста новых знаний и технологий требует постоянной работы по повышению собственной компетенции. Следовательно, в основе профессионального образования должна быть заложена идея формирования потребности и способности к самообразованию, к самосовершенствованию, то есть к профессиональному и социальному росту [2,3].

Студенчество занимает особое положение в социальной структуре общества, отличаясь высоким уровнем стремления к личностно-профессиональному самоутверждению, творческим потенциалом, активным интересом к практическому участию в социальных преобразованиях, собственным отношением к различным сторонам общественной жизни, собственными социальными ориентациями, и в недалеком будущем выступит определяющей силой социально-политического, экономического и культурного развития нашей страны.

Такая наука, как история физической культуры и спорта, занимает важное место в системе теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в университетах, академиях и институтах физической культуры. Она принадлежит к профилирующим дисциплинам, помогает будущим специалистам лучше познать свою профессию, повышать педагогическую культуру, непосредственно подготавливает их к практической деятельности. История физической культуры и спорта – интересная и увлекательная наука. За время своего существования она накопила огромное количество материалов, наглядно показывающих поступательное развитие физической культуры и спорта от низших форм до современного состояния [4].

История физической культуры и спорта составляет важную часть всей спортивной науки. Предмет ее изучения – общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества.

Она знакомит человека с происхождением и распространением в мире средств, форм, методов, идей, теорий и систем физического воспитания и спорта, существовавших в различные периоды человеческого общества. История рассматривает физическую культуру и спорт как органическую часть всей человеческой культуры, воспитания и образования людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности. История физической культуры и спорта – наука, которая, исследуя и изучая прошлое, помогает познать настоящее и в известной мере выявить тенденции будущего развития. Она представляет собой специфическую отрасль исторических и педагогических знаний. История физической культуры и спорта – основа гуманитарного образования в спортивной науке, так как физической культуре и спорту всегда принадлежала важная роль в формировании физических и психических качеств человеческого рода. При умелом подходе она способствует воспитанию физической, умственной и психической гармонии человеческой личности.

Составной частью предмета истории физической культуры и спорта выступают историография и источниковедение, степень и уровень изучения которых определяют ее достижения как учебной и научной дисциплины. В процессе своего формирования предмет истории физической культуры и спорта впитал в себя сведения из гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Предмет истории тесно связан с научными дисциплинами, изучающими физическую культуру и спорт с социологических, теоретико-педагогических, медико-биологических и спортивно-педагогических позиций.

История физической культуры и спорта имеет большое воспитательное и образовательное значение. Она призвана решать следующие основные задачи:

– показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества;

- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития;
- способствовать формированию научного мировоззрения, воспитанию патриотизма и интернационализма, исторического самосознания и критического мышления;
- формировать любовь к благородной профессии педагога, тренера и организатора физической культуры и спорта;
- способствовать повышению общей педагогической культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаниями в области физической культуры и спорта.

Научно-теоретическую, методологическую основу истории физической культуры и спорта составляет диалектико-материалистический метод анализа исторических явлений, фактов и событий в области физической культуры и спорта на разных этапах развития человеческого общества. Опираясь на этот метод, история обосновывает роль и место физической культуры и спорта в жизни общества. На конкретном фактическом материале история раскрывает общие закономерности развития физической культуры и спорта, поступательное движение их от низших к более совершенным формам современности. Она изучает развитие физической культуры и спорта в обществе во всех их многообразных проявлениях и аспектах.

Изучая физическую культуру и спорт ушедших поколений, история устанавливает этапы и закономерности их развития, место и роль в социально-экономической и культурной жизни общества. Это имеет большое теоретическое значение, создает научный подход к историческому материалу. Анализ накопленного человечеством опыта позволяет обучающимся дать правильную оценку современной практике физической культуры и спорта и, по возможности, определить тенденции их развития в будущем. Знание диалектико-материалистической методологии позволяет преподавателям истории физической культуры и спорта глубже, доступнее, доходчивее, понятнее излагать учебный материал, а студентам более всесторонне, вернее, лучше, сознательно и полно усваивать изучаемый предмет. На основе диалектико-материалистической методологии история физической культуры и спорта использует конкретные методы изучения и исследования предмета. К ним относятся: историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставления и сравнения; системный, структурный и статистический анализ; письменный (анкетный опрос, интервьюирование и беседы); обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры у разных народов [1,3].

Таким образом, неразрывное диалектическое единство общенаучной методологии и частных методов исследования истории физической культуры и спорта есть путь к дальнейшему совершенствованию ее как учебной и научной дисциплины.

В современной педагогической практике возникает устойчивая тенденция изменения организации учебной деятельности студентов: сокращение аудиторной нагрузки, замена лекционных занятий и возрастание доли самостоятельной работы студентов, что в педагогической практике проявляется в переносе центра тяжести в обучении с преподавания на учение, т. е. систематическую, управляемую преподавателем самостоятельную деятельность студента, но не самообразование, осуществляемое индивидом по собственному произволу.

К структурным составляющим средств обучения по предмету «История физической культуры и спорта» можно отнести:

- бумажные издания (учебники, пособия, методические указания, конспекты, учебную программу, тесты, список литературы);
- сетевые электронные издания;
- видео учебно-информационные материалы;
- электронную библиотеку;
- музей истории Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета.

Одной из наиболее эффективных форм воспитания студенческой молодежи является вовлечение студентов в творческую деятельность, органически связанную с их профессиональным становлением (научно-исследовательскую, проектную работу). Научно-исследовательская работа студентов – необходимое средство формирования профессионального облика специалиста любого профиля. Участие студентов в научной работе выступает движущей силой их вовлечения в процесс создания материальных и духовных ценностей. Воспитательный аспект студенческого научного творчества имеет большое значение в деле формирования личных качеств будущего специалиста. Постоянный творческий настрой, жажда знаний, обстановка напряженного научного поиска способствуют воспитанию у студентов высокой культуры мышления, пробуждают у них подлинную сознательность и активность в выборе и проведении определенных решений, стремление к проникновению в сущность вещей, а именно эти качества столь необходимы современному специалисту.

Совместное научное творчество ученых, преподавателей, студентов, аспирантов – самый эффективный, проверенный практикой путь развития потенциальных способностей, становления характера исследователя, воспитания инициативы, ответственности, трудолюбия, потребности и навыков постоянного самообразования в будущем.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт» / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры: сб. научн. тр. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – С. 9.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощапов – 10-е изд., стар. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320с.
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб.пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА – М, 2009.
4. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельников; под ред. В.В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ РЕШЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ

Кечкин Д.Д., канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин,
Тихонов А.М., канд пед. наук, профессор кафедры ТМФК
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты эксперимента по формированию универсальных учебных действий в начальной школе. Результаты проведённого исследования позволяют утверждать, что ученики третьего класса в состоянии работать в режиме решения учебных задач, в процессе решения которых у них формируются личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.*

***Ключевые слова.** Личностные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия.*

Актуальность. Актуальной и новой задачей в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования становится создание условий для развития универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают «умение учиться», способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

В стандарте начального общего образования сказано, что преподавание учебных предметов строится на принципах развивающего обучения, в основе которого лежит системно-деятельностный подход. Формирование ученика как субъекта деятельности должно обеспечиваться технологически в учебном процессе. А поскольку основным видом деятельности младшего школьника является учебная деятельность, то задача начальной школы – сформировать у него качества, свойственные субъекту учебной деятельности. Из анализа теории учебной деятельности следует, что обязательным её атрибутом является учебная задача.

Сложность организации работы по формированию УУД заключается в том, что на уроке физической культуры данную работу необходимо выполнять в процессе двигательной активности, поэтому способы формирования УУД, уже разработанные в современной науке и практике, не в полном объёме можно применять на уроках физической культуры.

В результате возникает противоречие между потребностью в обеспечении учебного процесса с учётом метапредметных результатов и недостаточной разработанностью методики формирования УУД на уроках физической культуры.

Введению Стандарта предшествовала предварительная работа в направлении, указанном в Стратегии модернизации содержания общего образования, однако проведённый анализ показал, что существующие концепции и программы по физической культуре не соответствуют требованиям стандарта нового поколения. Потребность же в его реализации, во-первых, имеется; а, во-вторых, как его реализовывать – учителя не знают.

Попытки использования учебных задач уже предпринимались, но, как правило, для формирования отдельных УУД, что ограничивает, с нашей точки зрения, их возможности в учебном процессе. Метод учебных задач использовался в диссертационном исследовании Д.Д. Кечкина, в котором убедительно доказана возможность формирования универсальных учебных действий у учеников четвёртого класса [1]. С нашей точки зрения, применять данный метод надо на более ранних этапах обучения в начальной школе, о чём заявлено в программе по физической культуре для начальной школы, разработанной на факультете физической культуры ПГГПУ.

В связи с данными противоречиями, **целью исследования** явилось выявление возможностей использования учебной задачи для формирования широкого спектра

универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных) у учащихся третьего класса в условиях спортивного зала. Новизна работы заключается в том, что впервые для формирования личностных и метапредметных универсальных применялись учебные задачи в третьем классе начальной школы.

Организация и методика исследования. В исследовании принимало участие 42 ученика 3-х классов (экспериментальная группа (ЭГ) – 20 человек; контрольная группа (КГ) – 22 человека). Занятия проходили в спортивном зале три раза в неделю. В каждом классе было проведено по 10 уроков.

В классическом варианте Д.Б. Эльконина учебные действия по решению учебной задачи выглядят следующим образом: 1) постановка, принятие учебной задачи; 2) анализ ситуации. Определение того в ситуации, что не позволяет решить задачу известным способом. Принятие условий задачи; 3) конструирование способа (ов) решения задачи. Моделирование идеального образа. 4) решение частных задач. Преобразование модели в ходе рассмотрения его действия при решении частных задач. Конкретизация способа для решения частных задач; 5) самоконтроль. 6) Самооценка [5].

Принимая во внимание, что условия проведения урока физической культуры отличны от классноурочных, мы адаптировали учебную задачу для уроков в спортивном зале. Учебной задаче предшествует работа по выполнению разных видов бега. Дети бегают по разному, отличаясь друг от друга разными способами выполнения элементов целостного двигательного действия (постановка стопы, отталкивание, вынос бедра, работа рук, положение головы, положение туловища, прямолинейность постановки стоп на опору). Эти различия выявляются и исполняются всеми учениками. Только после этого приступаем к решению учебной задачи.

Учебная задача «Как научиться быстро бегать?» будет выглядеть следующим образом.

1. Постановка и принятие учебной задачи.

«Как научиться быстро бегать?».

2. Анализ ситуации.

На этом этапе выявляются причины того, что не позволяет бежать быстро. Не позволяет быстро бежать то, что неизвестно, какие элементы наиболее эффективны для максимально возможного результата. Эффективность элементов выявляется на основе ощущений и экспериментально. На основе ощущений выявляется положение туловища. В этом случае даётся задание пробежать быстро с сильным наклоном туловища. Как правило, быстро не получается и ученики скоро находят этому объяснение: «быстро не получается, потому что при низком наклоне не выносятся бедра». Эксперимент осуществляется в виде эстафет: одна команда бежит одним способом, вторая – другим. Потом они меняются способом. Всегда выигрывает та команда, которая выполняет элемент более эффективным способом. В эстафетах получается, что, меняясь способом выполнения элемента, каждая команда выигрывает, выполняя элемент правильно, и проигрывает, выполняя этот элемент неправильно.

3. Конструирование способа (КС). Способ – тренировка (в отработке элементов, влияющих на скорость бега). В процессе анализа ситуации создаётся идеальный образ целостного двигательного действия (бега).

Идеальный образ быстрого бега: 1) нога на опору ставится сверху загибающимся движением под себя с передней части стопы; 2) бедро поднимается до параллели с опорой; 3) опорная нога в момент отрыва от опоры полностью выпрямлена; 4) руки при движении вперёд не пересекают плоскости носа и бровей; 5) стопы ставятся внутренними сторонами стоп на одну линию (прямолинейность бега); 6) туловище наклонено таким образом, что, если бы мы стояли на всей стопе, то вес тела был перемещён на кончики пальцев ног; 7) голова является продолжением туловища; 8) ноги движутся в максимальном темпе (частота).

Частота из оценки и самооценки исключается, в виду того, что в спортивном зале развить её до максимума невозможно по причине короткого отрезка, на котором выполняется бег.

4. Решение частных учебных задач (ЧУЗ): отработка элементов бега. На этом этапе подбираются специальные упражнения, с помощью которых и отрабатываются отдельные элементы бега.

ЧУЗ-1 (первая частная учебная задача): отработка постановки стопы на опору. Учениками предлагаются, выполняются и отбираются упражнения для отработки элемента: бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и выносом голени вперёд («колесо»), прыжки в шаге (и его модификации: прыжки в шаге через шаг, через два шага), скачки на одной ноге с выносом бедра и выхлестыванием голени, ходьба с подпрыжкой («роллинг» с постановкой стопы с передней части), ходьба носках.

СК-1 (самоконтроль первого элемента). Здесь определяются критерии контроля правильности элемента. Визуальный контроль: нога ставится с передней части стопы. Слуховой контроль: при беге не слышны удары об пол (нет шлепающего звука как при приземлении на всю стопу). Чувственный контроль: стопа работает как пружинка.

СО-1 (самооценка). Определяется количество баллов, начисляемых за правильное выполнение элемента. Оценка в один балл ставится, если: передняя часть стопы первой встречает опору, отсутствуют шлепающие звуки, стопа работает как пружинка.

Далее решается ЧУЗ-2 (отработка выноса бедра), ЧУЗ-3 (отработка отталкивания), ЧУЗ-4 (отработка работы рук), ЧУЗ-5 (отработка прямолинейности бега), ЧУЗ-6 (отработка положения туловища), ЧУЗ 7 (отработка положения головы), ЧУЗ 8 (отработка частоты работы ног). При решении каждой ЧУЗ определяются критерии самоконтроля, количество баллов за правильное выполнение.

Учебная мотивация диагностировалась по методике Н.Г. Лускановой [2], модифицированной для уроков физической культуры [1].

При диагностике сформированности **самооценки** учитывалось соответствие оценки учителя самооценке ученика: чем меньше в них расхождение, тем в большей степени оценка своих действий учеником объективна. Расхождение фиксировалось в количестве ошибок, сделанных учениками при самооценке техники.

При диагностике умения **сформулировать проблему** применялся тест М.А. Холодной для выявления сформированности индивидуальных понятийных структур интеллекта «Формулировка проблем» [4].

Для выявления уровня сформированности действий **коррекции** применялся тест, в котором нужно было подобрать упражнения для отработки элементов техники бега. Для каждого элемента необходимо было подобрать 5 упражнений для его отработки. Для семи элементов всего, таким образом, нужно было подобрать 35 упражнений. Это количество принималось за 100 процентов. Уровень сформированности действий коррекции считался высоким, если ученики подбирали 85 % и выше от максимально возможного; 65-85% – хорошим, 45 – 65 % удовлетворительным.

При диагностике **знаково-символических действий** проводился графический тест. Предлагалось изобразить 8 положений: туловища, головы, выноса бедра, отталкивания, постановки стопы, прямолинейности бега, работы рук, ритмический рисунок сочетания опорных конечностей (схема: 1-0-1-0 (одиночная опора, полёт...)). Учитывалось число ошибок при сравнении с эталонным изображением. Творческие способности (умение рисовать) у учащихся не учитывались.

Результаты и их обсуждение. В начале эксперимента учебная мотивация у учеников опытных группа была на уровне «хорошая школьная мотивация». Показатели экспериментальной и контрольной групп не отличались друг от друга (20,4 балла – экспериментальный класс, 19,9 – контрольный). После проведения эксперимента сила мотива увеличилась в экспериментальной группе на 2,1 балла и разница с опытной группой

уже приобрела достоверный характер ($p < 0,01$). В контрольной же группе, хотя мотив и остался на хорошем уровне, но увеличения его по силе не произошло.

Увеличение силы мотива в экспериментальной группе, по нашему мнению, произошло за счёт удовлетворения потребности учеников в поисковой активности, которую В.С. Ротенберг относит к базовым биологическим потребностям человека [3]. Реализация потребности в поиске приводит к появлению интереса к самому процессу поисковой активности. Дополнительно прирост в силе мотива идёт за счёт получения собственного учебного продукта учащимися.

Если в предыдущих исследованиях такие познавательные универсальные учебные действия, как целеполагание, формулировка проблем, планирование, выдвижение гипотез формировались отдельно, то в нашем исследовании они формируются в комплексе и проявляются в умении спланировать эксперимент. Поэтому отдельно на них останавливаться не будем, а предлагаем их вашему вниманию в обобщённом виде.

Результаты представлены только экспериментального класса, так как контрольный класс, занимаясь традиционным способом (учитель показывает технику, объясняет правильное выполнение, учит правильному выполнению элементов в специально подобранных им упражнениях, оценивает их правильность) не встречается с проблемой и предмет исследования просто не появляется.

Так как ученики уже совместно с учителем прошли все этапы планирования при проведении исследований в беге, то при диагностике умений планирования им нужно было просто вспомнить, что и как они делали. Нам же было необходимо выяснить, а смогут ли они составить план исследования при решении другой задачи? Поэтому уровень сформированности действий планирования оценивался при решении учебной задачи: «Как научиться далеко прыгать в длину вперёд с места».

Ученики планировали эксперимент самостоятельно, а учитель выполнял роль консультанта. Оценивались действия: **целеполагание, формулировка проблем, выдвижение гипотез, способ проверки гипотезы (прыгнуть разными способами на результат), выбор единицы измерения**. Каждый пункт плана оценивался в один балл. За безошибочное планирование исследования выставлялась отметка «отлично», за одну ошибку в планировании выставлялась отметка «хорошо», за две – «удовлетворительно». Средний балл в экспериментальном классе по планированию исследования в прыжках в длину с местасоставил 4,0 балла («Удовлетворительно» – 6 человек (30%), «хорошо» – 8 человек (40%), «отлично» – 6 человек (30 %)).

При диагностике умения **классифицировать** проводился опрос по разработанной форме [1]. Предлагалось произвести классификацию трех видов передвижений по трем любым признакам. Оценка по пятибалльной шкале выставлялась учителем за правильность выделения основания для классификации и полноту содержания. Анализ умения классифицировать различные способы передвижения учащимися третьего класса показал, что при исходной «низкой» оценке в обеих группах (2,0 балла – КГ и 2,1 балла – ЭГ), после эксперимента у учеников ЭГ данный показатель значительно (на достоверно значимом уровне) улучшился - на 48,8 % и составил 4,3 балла. В то же время, в КГ данные изменения произошли на не достоверно значимом уровне (9,2 %, $p > 0,05$).

Сравнение средних показателей в КГ и ЭГ по тесту «Формулировка проблем», где определяется осознанность проблемы (умение сформулировать проблему является к тому же и показателем развития интеллекта), показал в начале эксперимента примерно равные результаты – 0,1 и 0,11 соответственно. Конечные результаты исследования свидетельствуют о том, что **умение формулировать проблему** у учащихся ЭГ улучшилось на 60,4 %, при том, что в контрольной группе прирост составил всего 7 %.

При диагностике **знаково-символических действий** количество ошибок при изображении элементов двигательных действий снизилось в обеих группах. Однако, у учеников КГ эти изменения произошли на недостоверно значимом уровне ($p > 0,05$), а в ЭГ

наблюдается достоверность различий начального и конечного показателей – 6,0 и 2,96 соответственно.

Результаты сформированности **самооценки** техники бега по дистанции представлены в таблице 1.

Таблица 1

Объективность самооценки техники спринтерского бега по дистанции учениками опытных групп

Группы	X (среднее кол-во ошибок)	δ	m	t	p
Экспериментальная	0,42	0,64	0,21	2,3	< 0,05
Контрольная	1,16	0,9	0,23		

Ученики экспериментальной группы объективнее оценивают свою технику бега в отличие от контрольной, что подтверждено результатами статистического анализа.

Об уровне освоения техники спринтерского бега по дистанции мы судили по оценке её учителем. В конце эксперимента средний балл в экспериментальной группе составил 5,47 балла (по семибалльной шкале), в контрольной – 4,24 ($t = 3,14$; $p < 0,01$). И в технике выполнения бега ученики экспериментальной группы значительно превосходят учеников контрольной группы.

Уровень сформированности действий **коррекции** в экспериментальном классе оказался на уровне 86 % от максимально возможного результата (отличный уровень сформированности действия коррекции). В контрольной группе уровень сформированности данного действия составил 67 % (23 подобранных упражнения для отработки), что соответствует уровню «удовлетворительно».

Оценка действий другого человека в начальной школе относится к коммуникативным универсальным действиям. По полученным в эксперименте данным, можно утверждать, что ученики экспериментальной группы объективнее оценивают технику спринтерского бега по дистанции другого ученика, в отличие от контрольной.

Вывод. Таким образом, результаты проведённого исследования позволяют утверждать, что ученики третьего класса в состоянии работать в режиме решения учебных задач, в процессе решения которых у них формируются личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Список литературы

1. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физической культуры: Дисс. ... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин, Тульский гос. ун-т – Тула, 2013. 149 с.
2. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении / Н.Г. Лусканова // Психодиагностика детей и подростков. – М. – 1993. – 153 с.
3. Ротенберг В.С. Мозг. Обучение. Здоровье / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
4. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. – С. 187.
5. Эльконин Д.Б. О структуре учебной деятельности / Д.Б. Эльконин // Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – С. 157-167.

ТУРИЗМ И ВНЕКЛАССНАЯ СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ

Киргизова Л.В., учитель МОУ СОШ № 21, г. Люберцы, Россия

Шагова О.В., преподаватель

Московская государственная академия физической культуры, г. п. Малаховка, Россия

***Аннотация.** В работе раскрываются особенности внеклассной работы учителей по внедрению туризма в мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности спортивно-массовой работы. Показаны преимущества использования занятий туризмом, связанные непосредственно с укреплением здоровья школьников, формирования их на здоровый образ жизни, активной позиции по развитию физической культуры и спорта в нашей стране.*

***Ключевые слова:** школа, туризм, походы, здоровье.*

Актуальность. В федеральном законе от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" [1] подробно раскрыта концепция укрепления состояния здоровья подрастающего поколения с использованием туристской деятельности.

Туризм в настоящее время, является одной из важных составляющей внеклассной спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах. Участие в туристических походах способствует развитию таких личных качеств, как личная инициатива, взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Из физических качеств в походах, следует отметить о развитии выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости. Все эти двигательные качества человека имеют место в своем развитии при занятии туризмом, но, естественно, в различных их качественных показателях. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные способы передвижения [2,4,6]. Пешие и лыжные походы, путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры [3]. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Цель работы. Повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния детей-школьников в возрасте 10-11 лет после использования походов выходного дня.

Результаты и их обсуждение. По решению преподавательского коллектива школы с подачи преподавателей физической культуры, руководством школы было принято решение о создании в школе туристского клуба с названием «Шанс», члены которого в различное время года провели походы в г. Рязань, посвященный Дню защитников Отечества, на остров Селигер, в Крым, в города Севастополь, Алушта, Керчь, Симену. Данные мероприятия в проведении их были возможны в каникулярное время. Однако, направленность такого направления работы продолжается и в течении обучения в период всего года. Для решение данного направления работы используются походы выходного дня, в которых принимают участие школьники при мерно равные по физической подготовленности. Перед походами все его участники осматриваются врачом школы или же школьники направляются на обследование во врачебно-физкультурный диспансер по месту жительства.

Для определения влияния оздоровительных походов выходного дня на организм учащихся использовались пробы Штанге и Генчи. Пробы проводились до похода, после похода и через две недели после похода выходного дня.

При пробе Штанге измерялось максимальное время задержки дыхания при вдохе. При этом рот был закрыт, и нос зажат пальцами. При пробе Генчи после неглубокого вдоха делался выдох, и задерживалось дыхание.

Походы выходного дня являются начальной школой туризма [8]. В этих путешествиях турист получает первые навыки походной жизни, совершенствует технические навыки и общефизическую подготовленность.

Исследование организовано на базе МОУ СОШ № 21, г. Люберцы. После проведения предварительных исследований с экспериментальной группой были организованы трехдневные походы выходного дня. Походы проводились в каникулярное время июнь-август 2017 г. Наиболее сложным явился первый поход, так как некоторые из участников совершали путешествие активными способами передвижения впервые. Руководитель группы шел в голове и руководил движением. Передвижение проходило в колонну по одному, замыкающим был второй руководитель. На второй день трехдневного похода была организована дневка на туристической базе. Во время дневки для физической активности использовались спортивные и подвижные игры. В третий день похода был пройден путь от туристической базы до общеобразовательной школы.

Общий километраж маршрута похода выходного дня составил 26 километров. Весь маршрут был преодолен активными способами передвижения - пешком.

По результатам тестирования и проведения функциональных проб видно, что данные после похода выходного дня значительно снизились.

По результатам тестирования через две недели после похода выходного дня видно значительное улучшение результатов по сравнению с исходными до похода в группе.

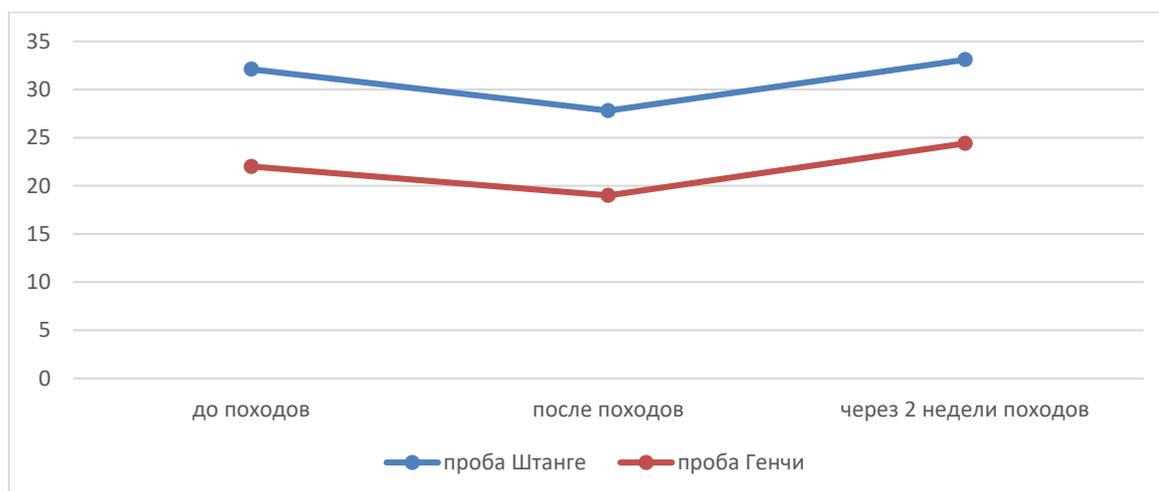


Рис. 1. Изменение средних значений показателей функциональных проб до походов, после походов и через две недели после походов в группе

При проведении проб Штанге и Генчи была выявлена разница в показателях до и после похода выходного дня. При задержке дыхания на вдохе, до и после похода выходного дня, в среднем разница составляла 4,3 сек.

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы в общеобразовательных школах. Однако в настоящее время практически не ведется систематической работы по формированию привычек здорового образа жизни у детей, недостаточно используются при этом возможности физической культуры и других форм занятий оздоровительной направленности. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива, взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность [5,7]. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные способы передвижения. Пешие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Выводы.

1. Проведение походов выходного дня с детьми-школьниками 10- 11 лет позволяет повысить уровень здоровья, увеличить объем знаний по туризму, улучшить физическую подготовленность и функциональное состояние, снизить уровень заболеваний простудного характера, создать положительный психологический микроклимат в группе занимающихся.

2. У мальчиков в возрасте 10-11 лет средние значения пробы Штанге у школьников данного возраста составили 32,1 сек, показатели пробы Генчи составили -22,0 сек.

3. Изучена динамика показателей функциональных проб до походов, после походов через две недели после совершения походов. Показатели пробы Штанге у школьников через две недели после совершения походов выходного дня увеличились по сравнению с показателями до похода в среднем на 4.3 сек, показатели пробы Генчи улучшились - на 2,4 сек.

Список литературы

1. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] <http://base.garant.ru/136248/>.

2. Дунаев, К.С. Физкультурно-оздоровительный туризм и особенности его преподавания в МГАФК /К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.И.Скалиуш //Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс.Санкт-Петербург, 2016, Часть 1, С.337-340.

3. Корж, Т.В. Физкультурно-оздоровительный туризм и особенности его преподавания /Т.В. Корж, К.С. Дунаев, В.М. Москаленко // В сборнике: Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации; ФГБОУ ВО "Московская Государственная академия физической культуры"; Союз биатлонистов России . 2017. С. 172-176.

4. Москаленко, В.М. Туризм – уникальная сфера деятельности современного человека./В.М. Москаленко, К.С. Дунаев// Олимпийские игры и современное общество. Материалы 2 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 29-31 октября 2015 г. Малаховка, 2015, с.126-129.

5. Москаленко, В.М. Социальный эффект спортивного туризма в советском обществе./В.М. Москаленко, К.С. Дунаев //Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 22-23 апреля 2016г. г. Челябинск, 2016.

6. Москаленко, В.М. Характеристика и функции современного туризма./ В.М.Москаленко, Т.В. Корж, К.С.Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел. Материалы межвузовского научно-практического семинара 28 апреля 2016года., г. Москва / общ.ред. И.В.Сидоренко, А.Р. Косиковский.- М., 2016, С. 42-45.

7. Москаленко, В.М. Роль личности в становлении и развитии современного туризма./ В.М.Москаленко, К.С.Дунаев, Т.В.Корж // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Олимпийские игры и современное общество».- Малаховка: 2016.- С.115-119.

8. Москаленко В.М. Спортивный туризм: история и современность// В.М.Москаленко, К.С.Дунаев, //В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет». 2016. С. 11-15.

9. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации ; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ: ОСОБЕННОСТИ И УСТОЙЧИВОСТЬ

Китова Я.В., магистрант
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Рассматривается мотивационный климат «ориентация на задачу» и «ориентация на себя», описывается исследование по изучению устойчивости мотивационного климата спортсменов.*

***Ключевые слова.** Мотивационный климат, «ориентация на задачу», «ориентация на себя», методики диагностики мотивационного климата.*

Многие зарубежные исследования в области мотивации подчеркивают тот факт, что физическая активность детей оказывает благоприятное влияние на их самоопределение. Согласно основным потребностям теории самодерминации удовлетворение трех психологических потребностей - автономии, компетентности и связанность положительно связано с самоопределением личности. Поведение тренеров оказывает влияние на мотивацию к занятию спортом. Тренер может влиять на множество факторов, влияющих на мотивацию: постановка целей, вознаграждение и наказание, обратная связь и лидерство [3].

В многочисленных исследованиях были изучены причины занятия детей и молодежи спортом и физической культурой. В целом, у молодых людей есть множество мотивов, таких как веселое время препровождения, общие интересы, компетентность, повышение квалификации, социальное принятие, расширение круга общения, приятная атмосфера в команде [2, 4]. Эти выводы подчеркивают мотивационную ориентацию как важнейший фактор длительного участия молодежи в спорте. Поэтому изучение мотивации и мотивационного климата спортсменов очень важно на всех этапах становления и развития спортсмена.

Мотивационный климат – это термин, который возник в теории достижения целей. Под мотивационным климатом понимается система ожиданий, ценностей, поощрений и порицаний, задаваемая социальным окружением спортсменов, оказывающая влияние на становление их собственной мотивации [1].

Были выделены два вида мотивационного климата спортсменов: «ориентация на задачу», в котором усилия по совершенствованию и совместная учебная среда значимы для тренера и «ориентация на себя», где тренер уделяет особое внимание повышению самооценки спортсмена, сосредоточению на результатах, внимание к лучшим выступлениям и наказание за ошибки [5]. Мотивационный климат, ориентированный на задачу, с большей вероятностью вызывает у спортсменов удовольствие от занятий спортом, оптимальный уровень эмоционального напряжения. Ориентация «на себя» заключается в том, что главным для субъекта выступает получение какой-либо личной выгоды, в том числе и решая общественно важные задачи [1].

Для исследования индивидуальной мотивации спортсменов «ориентация на задачу» и «ориентация на себя» в спорте были использованы методика диагностики мотивационного климата TEOSQ Duda, Whitehead, 1998, Методика включает 13 вопросов. Методика используется для оценки собственного успеха в спорте. Для изучения восприятия мотивационного климата в спорте использовалась методика PMCSQ-2 Newton, Duda, Yin, 2000. Методика состоит из 33 вопросов, используется для оценки взаимоотношений между тренером и командой. Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными была применена шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому. Методика А.Ф.Фидлера была использована для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала.

Исследование проводилось в два этапа. Первое исследование было проведено в марте 2017 года. В исследовании приняли участие 100 спортсменов в возрасте от 16 до 19 лет. Через полгода было проведено повторное исследование для выявления того, насколько мотивационный климат спортсменов меняется с течением времени.

В первом исследовании были определены средние показатели по шкалам «ориентация на задачу» 49,28 и «ориентация на себя» 27,5. Спустя полгода показатели получились следующие: «ориентация на задачу» 50,39 и «ориентация на себя» 26,4. Таким образом, можно сделать вывод, что мотивационный климат спортсменов достаточно устойчив, с течением длительного времени меняется незначительно. Показатель по шкале «ориентация на задачу» изменился на 1,11, по «ориентации на себя» - на 1,1. Интересен тот факт, что показатель по шкале «ориентация на задачу» немного вырос, а показатель по шкале «ориентация на себя» уменьшился. Это может говорить о том, что с течением времени спортсмены осознают важность устойчивой вовлеченности в спортивную деятельность. Важно отметить тот факт, что у более взрослых спортсменов (19 лет) показатель вырос более значительно, чем младших (16 лет). Взрослые спортсмены лучше понимают важность процесса подготовки. У спортсменов, ориентированных на задачу, редко возникает желание прекратить занятия спортом, их интерес к тренировкам и соревнованиям устойчив, несмотря на возникающие в процессе подготовки трудности [1]. Спортсменам, ориентированным на самоутверждение, свойственна низкая устойчивость интереса к занятиям спортом, и более высокая, чем у спортсменов, ориентированных на задачу, вероятность прекращения занятий.

Была выявлена высокая ретестовая надежность по показателям ориентации на задачу (0,94) и (0,97) по показателям ориентации на себя первого и повторного исследования.

Список литературы

1. Горская Г. Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. *Физическая культура, спорт - наука и практика*. № 4. 2016 стр. 85-91.
2. Gould, D., Feltz D., Weiss M., Motives for participating in competitive youth swimming. *International J. Sport Psychol.*, 16: 126-140.
3. Malek A., Mehdi N. Perceived Motivational Climate, Basic Psychological Needs and Self Determined Motivation in Youth Male Athletes. *World Applied Sciences Journal* 16 (9): 1189-1195, 2012
4. Standage, M., J.L. Duda and N. Ntoumanis, 2003. A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *J. Educational Psychol.*, 95(1): 97.
5. Sproule, J., C. John Wang, K. Morgan, M. McNeill and T. McMorris, 2007. Effects of motivational climate in Singaporean physical education lessons on intrinsic motivation and physical activity intention. *Personality and Individual Differences*, 43(5): 1037-1049.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАВНОВЕСНОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОК 8–10 ЛЕТ

Ключинская Т.Н., доцент кафедры ТМФК
Пигасова В.Е., магистрант кафедры ТМФК

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

***Аннотация.** В данной статье было проведено анкетирование и педагогическое наблюдение, в которых исследован вопрос применения предметов художественной гимнастики и специального оборудования для совершенствования равновесной подготовки.*

***Ключевые слова.** Равновесие, статические равновесия, динамические равновесия, смешанные равновесия, баланс, резина, комбинирование предметов художественной гимнастики, анкетирование, педагогическое наблюдение.*

Актуальность. Как и во всех элементах тела, важнейшим требованием в равновесиях является его связь с элементом предмета. То есть, для того, чтобы равновесие было засчитано, во время его выполнения должна совершаться работа предметом. Если работа не совершается, а также в случае потери (или ошибки в работе) предмета элемент не засчитывается. Теоретический анализ специальной литературы показал, что в учебном процессе в художественной гимнастике большое значение для освоения технике сложных равновесий имеет применение специального оборудования, предметов художественной гимнастики и различные формы проведения равновесной подготовки. Данных о методике применения специального оборудования в литературе по художественной гимнастике обнаружить не удалось.

Цель исследования: изучить состояние вопроса применения специального оборудования и предметов художественной гимнастики для совершенствования функции равновесия.

Организация исследования. Для изучения практики применения специального оборудования, предметов художественной гимнастики и различных форм проведения равновесной подготовки была разработана комплексная анкета. Опрошено 55 специалистов из различных городов России (Пермь, Москва, Санкт-Петербург, Казань, Уфа, Нижний Новгород) представляющих художественную гимнастику со стажем работы от 5 до 35 лет. Проанализировав результаты анкетирования, были получены следующие данные.

По данным анкетного опроса установлено, что 10% специалистов - комбинируют статические равновесия с динамическими, 90% - не комбинируют статические и динамические равновесия. Комбинации равновесия используют 30% тренеров при их совершенствовании и 70% - не используют данный прием.

Считают необходимым и нужными использовать предметы художественной гимнастики лишь 45% при работе над равновесиями, 55% - не используют в своей работе предметы художественной гимнастики.

Чаще всего используются скакалка в равновесной подготовке - 40%, обруч - 30%, мяч - 20 %, булавы -10%. Не считают нужным использования ленты в работе при совершенствовании равновесий (рис. 1).

На 2 рисунке видно, что используют два разных предмета при работе над равновесиями всего лишь – 20%, не видят смысла в использовании двух разных предметов одновременно при совершенствовании равновесий 80% опрошенных.

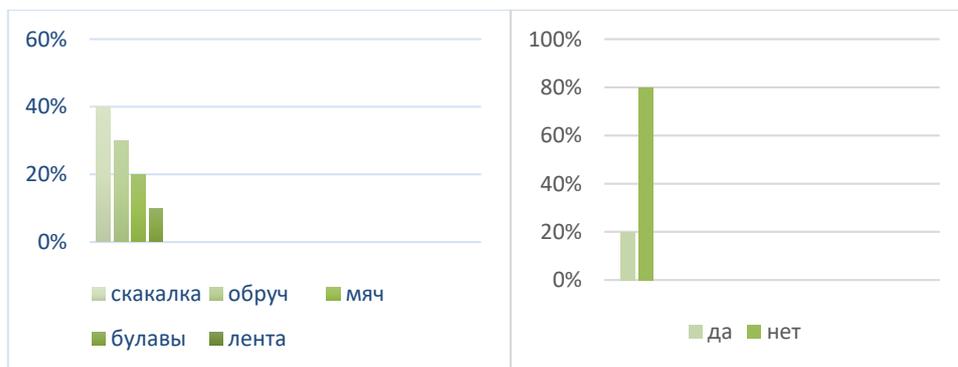


Рис.1. Использование предметов при работе над равновесиями

Рис.2. Использование двух разных предметов одновременно, при работе над равновесиями

Также было проведено педагогическое наблюдение, которые проводились на базах: СК «Силуэт», ДЮСШ «Ника», СК «Манго», СК «Эталон», СК «Айседора», СК «Олимп», с августа по март 2017-2018 года. Было проведено 30 педагогических наблюдений с участием 16 тренеров г. Перми. Предметом наблюдений являлось содержание равновесной подготовки, в какой части тренировочного занятия она включалась, при помощи каких средств и методик специалисты совершенствуют равновесия во время тренировочного процесса и выделяют ли на это время, так же определить наиболее подходящие сочетания предметов и равновесий для составления комплекса на совершенствования техники равновесий для спортсменок 8-10 лет.

Исходя из педагогического наблюдения, были сделаны следующие выводы:

- последовательность и логичность упражнений на совершенствование и отработку равновесия не было, отсутствует алгоритм действий;
- не достаточно уделяется время на равновесную подготовку;
- большинство тренеров используют только «баланс» при совершенствовании равновесий;
- не использовалось комбинирование предметов;
- при работе над равновесиями, из предметов были использованы только обруч и скакалка;
- изменение положения рук при работе над равновесиями, замечены не были;
- комбинирование статических и динамических равновесий использовали только два тренера;
- использование комбинированных равновесий при их совершенствовании, использовали только 4 тренера;
- однообразные упражнения, нет новых форм и методов при работе.

На основе анализа специальной литературы, анкетирования, педагогического наблюдения и собственного опыта, был разработан комплекс упражнений на совершенствование равновесной подготовки, который состоит из 9 уровней. Упражнения в каждом уровне построены от простого к сложному, учитывается возраст гимнасток, уровень подготовленности. Описание уровней комплекса, представлено в таблице 1.

Таблица 1

Комплекс упражнений на совершенствование равновесной подготовки

1 уровень
Равновесия в статике + работа рук
Равновесия в статике + работа рук + без зрительного контроля
Комбинирование статических равновесий с динамическими
Комбинирование статических равновесий с динамическими + работа рук
Комбинирование статических равновесий с динамическими + работа рук + без зрительного контроля
Комбинирование разных равновесий в статике и динамике

Комбинирование разных равновесий в статике и динамике + работа рук
Комбинирование разных равновесий в статике и динамике + работа рук + без зрительного контроля
2 уровень
Упражнения из 1 уровня с добавлением одного предмета, но с разной работой специфичной для этого предмета (скакалка, обруч, мяч)
3 уровень
Равновесия в статике на «балансе»
Равновесия в статике на «балансе» + работа рук
Равновесия в статике на «балансе» + работа рук + без зрительного контроля
Комбинирование равновесий в статике на «балансе»
Комбинирование равновесий в статике на «балансе» + работа рук
4 уровень
Упражнения из 3 уровня с добавлением одного предмета, но с разной работой специфичной для этого предмета (скакалка, обруч, мяч)
5 уровень
Упражнения из 1 уровня с использованием гимнастической резины
6 уровень
Равновесия в статике на «балансе» с использованием гимнастической резины
Комбинирование равновесий в статике на «балансе» с использованием гимнастической резины
7 уровень
Равновесия в статике с использованием одновременно двух одинаковых или разных предметов (скакалка+ обруч, скакалка+ мяч, обруч+ мяч, булавы)
Комбинирование равновесий в статике и динамике с использованием одновременно двух одинаковых или разных предметов (скакалка+ обруч, скакалка+ мяч, обруч+ мяч, булавы)
8 уровень
Комбинированные равновесия в статике на «балансе» с использованием одновременно двух одинаковых или разных предметов (скакалка+ обруч, скакалка+ мяч, обруч+ мяч, булавы)
9 уровень
Равновесия в динамике, с использованием одновременно двух одинаковых или разных предметов (скакалка+ обруч, скакалка+ мяч, обруч+ мяч, булавы)

Выводы: на основе полученных данных, встает вопрос о создании комплекса упражнений с использованием различных прикладных предметов художественной гимнастики, так как в настоящее время в работе тренеров отсутствует разнообразие при работе над равновесной подготовкой, что плохо сказывается на соревновательном результате и развитии спортсменок, так как в соревновательной программе гимнастка должна выполнять равновесия не только без предмета, но и с работой предмета предметом, при этом показывать четкую форму равновесия и чистую работу предметом. Поэтому был разработан данный комплекс с учётом всех ошибок и недостатков, который в дальнейшем будет апробирован на летних сборах СК «Силуэт» город Лениногорск.

Список литературы

1. Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л. Теоретические основы физической культуры: курс лекции. Белгород: 2009. –20 с.
2. Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л. Теоретические основы физической культуры: курс лекции. Белгород: 2009. –48 с.
3. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. Пособие – М.: 2013.- 36с.
4. Карпенко Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Учеб.методическое пособие – Белгород: 2011. – 53с.
5. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике - СПб., 2012. - 54 с.

ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ БАЙДАРОЧНИЦ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Костюченко М.Я., магистрант

Шагова О.В., преподаватель

Московская государственная академия физической культуры, г.п. Малаховка, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся подготовки в гребле на байдарках в подготовительном периоде тренировки. По данным анкетного опроса ведущих тренеров в гребле на байдарках приводятся основные средства, используемые для развития физических качеств у спортсменов в подготовительном периоде. Кроме того, рассматриваются вопросы особенностей во время подготовки в подготовительном периоде использования лыжной подготовки.*

***Ключевые слова.** Подготовительный период, гребля, средства, нагрузка, тестирование, силовая выносливость.*

Актуальность. Гребля на байдарках относится к медалоёмким видом спорта. На Олимпийских зимних играх разыгрывается 12 комплектов медалей. Острая конкурентность в борьбе за призовые места в командном зачете на крупнейших международных соревнованиях, включая и Олимпийские игры, предъявляет особые требования к методике подготовки высококвалифицированных спортсменов во многих видах спорта, и в частности, в гребле на байдарках [2,6,8].

Распоряжением правительства Российской Федерации № 1101 от 07 августа 2009 г. утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Цель исследования – выявить основные средства тренировки в подготовительном периоде, направленные на развитие силовой выносливости у гребцов байдарочниц.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, обработка документов планирования по исследуемому вопросу, математическая обработка результатов исследования.

Результаты и их обсуждение.

На достижение положительных результатов выступления в гребле на байдарках благоприятно сказываются следующие факторы:

- использование рациональной структуры организации тренировочного процесса спортсменов и эффективная реализация и выполнение большинства параметров системы подготовки;

- планирование тренировочного процесса с учетом содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности спортсменов;

- повышение объема таких специфических тренировочных средств, направленных на развитие силовой выносливости, как изокинетические и изодинамические упражнения (моделирующие основное соревновательное упражнение по динамическим и кинематическим характеристикам) [3,7,9,10].

В тренировочном процессе необходимо учитывать единство и оптимальное сочетание соревновательных и тренировочных нагрузок, сопряжения избирательных методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей, средств восстановления [4].

В таблице приведены средства тренировки, применяемые для развития силовой выносливости мышц рук и туловища в подготовительном периоде тренировки гребцов байдарочниц (по данным опроса тренеров).

На основании полученных данных анкетного опроса среди тренеров, в количестве двенадцати человек, можно заключить о недостаточности разработанности вопроса о развитии силовой выносливости у гребцов на байдарках в подготовительном периоде тренировки и о важности разработки направления исследуемого вопроса.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса тренеров

№	Средства тренировки	Тренеры (12)	
		Из числа опрошенных	%
1	Упражнения с резиновым амортизатором.	12	100
2	Плавание.	8	66
3	Гребля в бассейне	12	100
4	Упражнения на снарядах.	7	59
5	Гребля на гребных тренажерах	12	100
6	Упражнения с камнями.	4	33
7	Упражнения в парах.	2	12
8	Передвижение на руках.	1	9
9	Упражнения со штангой.	12	100
10	Упражнения с предметами.	12	100
11	Передвижение одновременным бесшажным ходом на лыжах.	2	12
12	Упражнения с медицинболом (разных весов).	-	-
13	Передвижение попеременным бесшажным ходом на лыжах.	1	9
14	Упражнения на тренажерах, блоках	12	100

По эффективности использования применяемых средств тренировки, направленных на развитие силовой выносливости, было произведено их ранжирование. Так, наиболее значимыми упражнениями были определены такие, как: гребля в бассейне, гребля на гребных тренажерах, упражнения с резиновым амортизатором, упражнения со штангой, упражнения с предметами, упражнения на тренажерах.

Наиболее значимыми из общеразвивающих упражнений с точки зрения развития силовой выносливости из бесед с тренерами следует считать: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре сзади; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги из-за головы 30-35 % от собственного веса тела; жим штанги от груди 30-35 % от собственного веса тела; передвижение на руках с помощью партнера; выход в основную стойку за счет работы рук из положения сидя в упор сзади на палки; упражнение на сопротивление в парах; подтягивание на перекладине; отталкивание руками и от дерева, стены; толкание груза (ядро, камни весом 4-7 кг).

В этой связи, учитывая, что гребцы (как мужчины, так и женщины) на байдарках в подготовительном периоде используют до двух учебно-тренировочных сборов (в среднем по 22-24 дня) по лыжной подготовке, которая имеет большой удельный вес ее применения в подготовке, недостаточным, на наш взгляд, уделяется внимания при передвижении на лыжах попеременным бесшажным ходом и одновременным бесшажным ходом [1].

Применение в процессе подготовки гребцов в подготовительном периоде лыжных гонок объясняется тем, что как при передвижении на лыжах, так и в гребле на байдарках основную нагрузку несут мышцы рук, которая приблизительно одинаковая в обеих видах спорта как по прикладываемым (развиваемым) усилиям во время рабочих движений, так и по времени работы руками.

В целом, объем тренировочной нагрузки по лыжной подготовке составил за два тренировочных сбора (по 22-24 дня за один тренировочный сбор) - 800 км – 850 км. Особенностью его было в том, что гребцы в конце тренировочного занятия применяли

передвижение на лыжах с помощью попеременного и одновременного бесшажных лыжных ходов.

Как в начале сбора, так и в конце была проведена лыжная гонка на 5 км и контрольное тестирование на прохождение 400 м одновременным бесшажным ходом.

Динамика результатов в гонке на 5 км улучшилась на 4-5 %, а в специализированном тесте (прохождение 400 м одновременным бесшажным ходом), улучшение результата произошло на 12-15 %, что свидетельствует о развитии силовой выносливости гребцов байдарочниц в подготовительном периоде тренировки.

Выводы.

1. Использование лыжной подготовки в подготовительном периоде тренировки и других тренировочных средств повысили уровень функциональной подготовки спортсменов, особенно в развитии силовой выносливости мышц рук плечевого пояса и туловища.

2. Заложенный «фундамент» общефизической подготовки в подготовительном периоде будет способствовать повышению более качественной тренировочной работе в соревновательном периоде, направленной на развитие специальных двигательных качеств в гребле на байдарках.

Список литературы

1. Багин, Н. А. Исследование эффективности применяемых нагрузок у лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле тренировки / Н. А. Багин, К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 2. – С. 34-36.

2. Дунаев, К. С. Развитие силовой выносливости у биатлонистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. С. Дунаев. – Л., 1979. – 18 с.

3. Дунаев К.С. Развитие силовой выносливости у гребцов байдарочников 18-20 лет в подготовительном периоде тренировки/ К.С.Дунаев, И.Я.Костюченко// В сборнике: Материалы XXXVI научно-практической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и соискателей МГАФК, 2016.- С. 51-54.

4. Дунаев, К.С. О рациональном соотношении средств физической подготовки в этапах подготовительного периода высококвалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. - № 11. – С. 28-31.

5. Дунаев, К.С. Структура и модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. - № 4. – С. 22-26.

6. Ежова Н.М. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие/Н.М.Ежова, В.Ф.Каверин, О.Е.Докучаев // Малаховка: МГАФК, 2016.-140 с.

7. Костюченко И.Я. Структура подготовки квалифицированных гребцов-байдарочниц в годичном цикле / И.Я.Костюченко, К.С.Дунаев // Материалы XXXVII-XXXVIII научно-методических конференций профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) ФГБОУ ВО МГАФК, 2016-2017 гг. Выпуск XIV-XV/ Моск. гос. акад. физ. культуры.-Малаховка, 2017.- С.146-150.

8. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А.Л.Кривенцов, И.Ф.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов// Журнал «Теория и методика физической культуры», г. Алматы, Казахская академия спорта и туризма, 2015.- № 1, С. 12-24.

9. Силаев А.П., Лыжная подготовка как средство тренировки и контроля за уровнем развития силовой выносливости у гребцов в подготовительном периоде тренировки /А.П.Силаев, К.С.Дунаев// Журн. «Гребной спорт», М.: 1980.-С. 53-56

10. Фешина, А.Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации ; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Криницын А.А., учитель физической культуры, Муниципальное Автономное
Общеобразовательное Учреждение «СОШ№2», г. Краснокамск, Пермский край, Россия

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,
действует, бегает, кричит, пусть он находится в
постоянном движении.

Ж.Ж.Руссо

По-разному приходят в школу учителя. Разные бывают пути. Кто-то претворяет в жизнь детскую мечту, кто-то продолжает семейную династию, а у кого-то это желание быть похожим на своего учителя.

В свои школьные годы я с удовольствием занимался спортом, участвовал во всех соревнованиях, как за честь класса, так и за честь школы, и района. По окончании школы я сделал свой выбор, и связал свою судьбу с физкультурой, да именно с физкультурой, т.к. спорт требует результатов, а занимаясь спортом, ставил перед собой задачу заинтересовать, приобщить к ежедневным занятиям физической культурой каждого школьника.

С 01.12.2001 года работаю учителем физической культуры, параллельно обучаясь на 5 курсе в Пермском Государственном Педагогическом Университете (по специальности педагог по физической культуре и спорту), в 2002г. закончив которое продолжил работать в системе образования. За все эти годы я не разочаровался в выбранном пути. Я прихожу в школу, чтобы научить детей быть здоровыми. Всем известно, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения резко снизился. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены (подготовительная группа и специальная группа).

Одной из главных задач своей работы вижу изменение отношения к уроку физической культуры, как самих детей, так и их родителей. Как обидно слышать о том, что есть важные предметы и не очень, что физическая культура не относится к тем, самым важным. Переубедить детей и их родителей - одна из моих задач. Разговаривая с детьми, убеждаюсь, что во многих семьях отсутствуют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Исправить положение можно, лишь изменив отношение к физической культуре.

Так что же такое урок физкультуры? Для меня это время, отведенное на общение с детьми, но общение необычное: через движение к положительным эмоциям. Урок физкультуры - это урок, когда можно раскрыть талант ученика. Радостно наблюдать за изменением настроения ребят, когда они входят в спортивный зал. Уходят на второй план неудачи, забывается двойка по математике или русскому языку, глаза радостно сияют в предчувствии того, что можно прыгать, бегать, заниматься физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. И за это только похвалят! Приятно видеть, как неуклюжие, скованные в движении на первых уроках ученики постепенно расправляют плечи, становятся крепче и увереннее, превращаясь в умелого и ловкого мальчишку или шустрюю девчонку. Урок физической культуры - это фрагмент естественной жизни детей, так как в движении дети растут, познают мир. Движение укрепляет их, а главное, несет здоровье и радость. Это и есть главная цель уроков физкультуры. Цель рождает принципы.

Их три:

1. Важно **понять ученика**, вникнуть в его душу, познать его интересы и желания. Только так на протяжении всего обучения можно держать его в постоянной увлеченности физической культурой.

2. Дать ученику возможность **поверить в себя**. Ведь именно недостаток веры уничтожает инициативу, становится преградой для счастья, на пути реализации

возможностей человека, барьером для развития. Нельзя допускать, чтобы дети чувствовали себя слабыми, они могут привыкнуть к этой мысли навсегда.

3. Полное доверие – третий принцип. Стараюсь только направлять деятельность учащихся, давая какое – либо задание, а они уже сами работают над совершенствованием техники. В этом ли не радость, ведь они осознают, что добились этого сами.

Наш предмет вариативен. И достичь положительного эффекта можно при непременном соблюдении одного из важнейших условий – методически грамотного использования физических упражнений на основе знаний правил и основных закономерностей их применения с обязательным учетом индивидуальных способностей и возможностей каждого ученика. Несложно представить, насколько различается трудность выполнения одного и того же двигательного задания для разных учеников. Одному легко даются нагрузки, а другому не хватает силы, выносливости. А значит, необходим индивидуальный подход. Главным направлением в своей работе я считаю реабилитацию и сохранение здоровья всех учеников: и вполне здоровых, и нуждающихся в этом, поскольку здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация предметно-развивающей среды в школе. Анализ созданных условий показал, что в нашей школе созданы благоприятные условия для повышения двигательной активности детей. Большое внимание уделяется проведению уроков на свежем воздухе. В первую и четвёртую четверти занятия лёгкой атлетикой, в третьей четверти лыжная подготовка и конькобежный спорт.

Работа по физическому воспитанию строится на основе диагностики, которую я провожу два раза в год осенью и весной. Вся физкультурно-оздоровительная работа в школе строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацией.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, режимных моментов, постоянная опора на интерес детей, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства обучающихся наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Мы с вами живём в Пермском крае, который славится своими природными ресурсами, своими людьми и своей историей. Природные богатства нашего края способствуют развитию его промышленности. Ведущими отраслями специализации производства в Пермском крае являются машиностроение, химия и нефтехимия, металлургия, нефтяная и газовая промышленность. Все эти производства способствуют загрязнению окружающей среды, создают неблагоприятный экологический фон. Вот почему проблема сохранения здоровья школьников так актуальна именно в Пермском крае.

ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кропачева Н.Н., учитель физической культуры,
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ № 2»
г. Краснокамск, Россия

***Аннотация.** Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. В Конституции РФ и Законе «Об образовании» сказано, что дети с проблемами в развитии имеют равные со всеми права на образование. В связи с этим обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики. Инклюзивное образование – это процесс совместного воспитания обучения лиц с ОВЗ и нормально развивающихся сверстников. Задачей инклюзивного обучения является осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся с ограниченными возможностями здоровья.*

В ходе такого образования дети с ОВЗ могут достигать наиболее полного прогресса в социальном развитии. При этом не должно быть препятствий для получения качественного образования нормально развивающимся детям.

***Ключевые слова.** Инклюзивное образование, коррекционно-развивающие задачи, физическая и социальная реабилитация, деятельностный подход.*

В современных образовательных учреждениях инклюзивные методы являются инновационными. Развитие инклюзивного образования – не создание нового, а системное изменение всех ступеней образования и общества в целом. В психолого-педагогической науке исследование инклюзивных процессов происходит в основном в контексте организационно-методических проблем воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, вопросов их социализации и реабилитации. Инклюзивное образование стремится развить методологию, направленную на детей и признающую, что все дети - индивидуумы с различными потребностями в обучении. Это образование старается разработать подход к преподаванию и обучению, который будет более гибким для удовлетворения различных потребностей в обучении. Инклюзивное образование – это не просто модное веяние нашего времени, а естественный и закономерный этап в развитии системы образования вообще – и подходов к образованию особенных детей, обладающих специальными образовательными потребностями в силу ограниченных возможностей своего здоровья [2].

У большинства учащихся с ОВЗ отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе учителя.

Специфической направленностью процесса физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья является коррекционно-компенсаторная.

Коррекционная работа, осуществляемая адаптивной физической культурой, и, представляющая собой систему различных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основой социальной реабилитации и поэтому между понятиями физической и социальной реабилитации существует диалектическая взаимосвязь. Здесь опорными становятся принципы, разработанные Л.С.Выгодским (опора на сохраненные возможности, зоны ближайшего развития), а также методы деятельностного подхода, деловых игр, коллективного способа обучения, учение о приоритетном развитии

высших психических функций, об укрупнении дидактических единиц, одновременном развитии всех учащихся, личностно развивающем образовании [3].

Коррекционно-развивающие задачи урока АФК направлены на обеспечение полноценного физического развития детей с особыми образовательными потребностями, повышение их двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений. Они решаются на каждом уроке. Постоянно действующими задачами на каждом занятии является коррекция осанки, основных локомоций - ходьбы, бега и других естественных движений, укрепление мышечного корсета, коррекция телосложения, коррекция и профилактика плоскостопия, активизация вегетативных функций. Именно поэтому в работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии, коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания занимает приоритетное место.

Реализация коррекционно-развивающей цели урока обеспечивается включением специальных коррекционно-развивающих упражнений для коррекции двигательной сферы, общесоматического развития организма ребенка.

В программу учащихся с задержкой психического развития в отличие от программы общеобразовательной школы вносятся общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, т.к. они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для осанки помогают ребенку правильно держать голову, координацию движений сидя, стоя, при ходьбе и беге. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентации, нарушениями точности движений, включаются упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, упражнения с палками, флажками, малыми и большими обручами, мячами. Для развития силы и ловкости, координации - упражнения в лазании и перелезании. Упражнения на равновесие способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты). Особое место уделяется метанию мяча (катанию), при выполнении которых развивается ловкость, глазомер, меткость, правильный захват.

Коррекционные упражнения применяются для укрепления мышц стоп и туловища, для развития, формирования правильной осанки. Упражнения по подтягиванию на руках, лёжа на животе, на гимнастической скамейке и наклонной доске; перелезание через мягкие модули; пролезание под препятствиями укрепляют мышцы спины и плечевого пояса, исправляют осанку. Чувство равновесия развивается при ходьбе, беге, прыжках, метании и в ходе других упражнений. К ним относятся упражнения на уменьшенной площади опоры (дорожке из канатов, доске); опору можно изменять по высоте (наклонная доска), по расположению в пространстве (горизонтальная или наклонная). Эти упражнения выполняются под спокойную, умеренную музыку с выраженными акцентами, указывающими на начало и окончание движения.

Таблица 1

Формирование универсальных учебных действий у учащихся с ОВЗ

Личностные результаты обучения	Метапредметные результаты обучения
<ul style="list-style-type: none"> - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; - проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; - проявление дисциплинированности и трудолюбия; 	<ul style="list-style-type: none"> - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; - организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности; - планирование собственной деятельности; - анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; - видение красоты движений;

Личностные результаты обучения	Метапредметные результаты обучения
-оказание помощи сверстникам.	-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталоном; -управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; -технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Работая с детьми с отклонениями в развитии, считаю, что естественная игровая среда, в которой отсутствует принуждение, дает возможность каждому ребенку найти свое место, проявить инициативу и самостоятельность, создать благоприятные условия для реализации природных способностей, быстрее адаптироваться к новым условиям, увереннее чувствовать себя в самостоятельной жизни. В данном случае, мотивационный потенциал игры направлен на более эффективное освоение образовательной программы школьниками с ОВЗ. Конечно, все это должно осуществляться на доступном детям уровне и с помощью учителя. При подборе содержания занятий для учащихся с ОВЗ, я учитываю, с одной стороны, принцип доступности, а с другой стороны, стараюсь не допускать излишнего упрощения материала. Так как группа детей с ОВЗ крайне неоднородна, то я ставлю задачу, адекватную возможностям каждого ученика.

Таким образом, можно сделать вывод, что современная общеобразовательная программа должна включать изменения и условия, необходимые для успешной реализации инклюзивного образования, а именно - принятие индивидуальности каждого отдельного учащегося и удовлетворение особых потребностей каждого ребенка.

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. 19.12.2016) // Собрание законодательства РФ, 31.12.2012, N 53 ст. 7598.
2. Интегрированное обучение детей с ограниченными возможностями в обществе здоровых детей / Ф.Л.Ратнер, А.Ю.Юсупов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под редакцией В.В.Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 536с. (Психология.Классические труды).

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Кузнецова О.Б., к.б.н., доцент, Кербель Л.А., доцент,
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается олимпизм как социальный феномен современности, изучается отношение студентов к олимпийскому движению. Подчеркивается необходимость олимпийского образования студентов.*

***Ключевые слова:** олимпизм, олимпийское движение, олимпийское образование, спорт, студенты.*

Олимпийское движение – самое массовое движение современности. Его основатель - французский барон Пьер де Кубертен - включил в свой олимпийский идеал такие главные принципы, как демократизм, интернационализм, равноправие всех людей и народов, просвещение в духе истинного патриотизма в сочетании с взаимоуважением наций, несмотря на расовые, религиозные и политические различия. Кроме того, он связывал олимпийский идеал с принципами преданности и служения делу мира.

На втором столетии своего существования олимпизм постоянно расширяет географию участников, добавляются новые виды спорта. Программа классических видов изменяется с целью сделать соревнования более зрелищными. Олимпийский спорт является одним из важнейших средств международного культурного обмена. Новые спортивные и медицинские технологии становятся достоянием всей мировой индустрии.

Несомненно, что образованная молодежь должна быть знакома с олимпизмом как социальным феноменом. По мнению Л.И. Лубышевой, в программу олимпийского образования и воспитания необходимо заложить по крайней мере три основных направления: познавательное (формирования знаний об олимпийских играх, истории олимпийского движения, гуманистических ценностях спорта), мотивационное (формирование потребности в спортивной деятельности, достижении спортивного результата), практическое (привлечения молодежи к участию в спортивных занятиях и соревнованиях) [2].

К сожалению, в истории Олимпийского движения много и черных страниц: террористические акты, тяжелые травмы и гибель спортсменов, бойкот Игр разными странами. В последнее время многие идеалы олимпизма ставятся под сомнение, в спорт всё больше вмешивается политика. Стремление к славе, желание победить, заработать, прославиться превращает Олимпийские игры в соревнования не только спортсменов, но и врачей, фармацевтов, политиков, юристов, спортивных чиновников, психологов, СМИ.

Зимние Олимпийские игры 2018 г. в Пхёнчхане получились крайне не однозначными для нашей страны. Без многих лидеров, без национального флага и гимна в Корею выступала команда Олимпийских атлетов из России. Это первое в истории отстранение от Олимпиады страны за допинг. Подобные решения МОК заставляют по-новому взглянуть на олимпийское движение в целом. Российская биатлонистка Екатерина Юрлова-Перхт написала в своем Instagram: «Олимпиада для меня больше не является спортом. МОК забыл все принципы Пьера де Кубертена! Я не вижу борьбы с мнимым допингом – я вижу лишь дискриминацию по национальному и возрастному принципу».

Цель нашего исследования: оценить отношение студентов к олимпийскому движению в целом и современной ситуации в частности.

Исследование проводилось в два этапа: до и после Олимпийских игр в Пхёнчхане. В анкетировании приняли участие 62 студента двух вузов г. Перми: Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета и Уральского филиала Российской академии живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова. Все испытуемые - девушки в возрасте от 18 до 20 лет. Среди студенток были как интересующиеся спортом и занимающиеся дополнительно, так и те, кто просто посещает обязательные учебные занятия по физической культуре.

В январе 2018 г. (до начала Олимпийских игр) респондентам было предложено анонимно ответить на шестнадцать вопросов анкеты. Далее представлены вопросы и анализ полученных ответов.

1. Что такое олимпийское движение?

Этот вопрос оказался достаточно сложным. Помимо того, что это движение в поддержку Олимпийских игр, часто отвечали, что это люди, интересующиеся спортом. Также высказывалось мнение, что это синоним Олимпийских игр, парад спортсменов на церемонии открытия, спортсмены, несущие флаг, история Олимпийских игр и даже эстафета олимпийского огня. Каждый десятый не смог ответить на этот вопрос.

2. Что такое Олимпиада?

Правильного ответа (четырёхлетний период между Олимпийскими играми, древний способ летоисчисления) не дал никто. Все опрошенные отождествляют Олимпиаду и Олимпийские игры и определяют их как соревнования по разным видам спорта между атлетами из разных стран. Также отмечается, что Олимпиада – это праздник и пропаганда здорового образа жизни.

3. Нужна ли в современном мире Олимпиада? Почему?

Абсолютно все ответили положительно. При этом отмечалось, что Олимпийские игры – это способ привлечения молодежи к спорту, здоровому образу жизни, новым открытиям, воспитание патриотизма. По мнению студентов, Олимпийские игры объединяют страны, заставляют спортсменов двигаться вперед, показывают уровень достижения людей, порождают здоровую конкуренцию и интересны болельщикам. Некоторые отметили, что в последнее время Олимпийские игры становятся все более коммерческими, порождают разногласия, а цена победы неоправданно высока – это здоровье спортсменов.

4. Что такое Паралимпиада?

Подавляющее большинство студентов ответили, что это соревнования среди людей с ограниченными возможностями здоровья. Пять человек из опрошенных не смогли ответить на этот вопрос.

5. Нужна ли в современном мире Паралимпиада? Почему?

Однозначно, нужна. Она дает людям с ограниченными возможностями здоровья стимул и веру, объединяет спортсменов, показывает человеческие возможности, равноправие. Для всех остальных она служит пропагандой здорового образа жизни, спорта и мотивирует «встать с дивана».

6. Какие Вы знаете Паралимпийские виды спорта?

Около 40% опрошенных затруднились ответить на этот вопрос. Часто называли легкую атлетику, хоккей и лыжные гонки. Единицами назывались баскетбол, футбол, керлинг, плавание, биатлон, горнолыжный спорт и настольный теннис.

7. Назовите наиболее популярные, на Ваш взгляд, летние и зимние олимпийские виды спорта.

Наиболее популярным летним олимпийским видом спорта названа легкая атлетика, далее идут плавание, теннис, спортивная и художественная гимнастика и футбол. Среди зимних видов чаще назывались фигурное катание, биатлон, хоккей, лыжные гонки, реже отмечали конькобежный спорт, бобслей, прыжки на лыжах с трамплина и керлинг.

8. Что такое допинг?

Под допингом опрошенные понимают препараты, улучшающие силу и выносливость спортсменов, повышающие вероятность победы. Некоторые студенты считают, что допинг стимулирует выброс адреналина, даёт энергию или уменьшает боль.

9. Как Вы думаете, в каких видах спорта чаще всего используется допинг? Респондентами предполагается, что допинг чаще используется в силовых видах и видах спорта на выносливость, таких как тяжелая атлетика, легкая атлетика, биатлон, борьба. Часть студентов полагает, что допинг может использоваться во всех видах спорта.

10. Знаете ли Вы, что такое терапевтическое исключение?

Большая часть студентов не смогла ответить на этот вопрос. Правильный ответ дали около 10%. Некоторые полагали, что это противопоказания к занятиям определенным видом

спорта по состоянию здоровья или разрешение больным спортсменам участвовать в соревнованиях.

11. Какое наказание должно быть за применение допинга?

В качестве наказания чаще всего предлагалось запретить участвовать в Олимпийских играх или вообще исключить из спорта. Также были предложены варианты: штраф, лишение всех наград и званий, временная дисквалификация и даже тюремное заключение.

12. Нужно ли России выступать на Олимпийских играх - 2018 под нейтральным флагом?

На этот вопрос мнения студентов разделились. 63% считали, что нужно выступать в статусе нейтральных спортсменов, 33% - что под нейтральным флагом выступать не стоит. Остальные выразили мнение, что спортсмены сами должны принять решение. Высказывались также идеи, что нужно соревноваться не странами, а лично каждому за себя.

13. Считаете ли Вы, что те, кто поедет выступать без флага и гимна – предатели Родины?

Никто не считал бы выступающих под нейтральным флагом спортсменов предателями.

14. Если Россия бойкотирует Олимпийские игры - 2018, кто от этого проиграет или выиграет?

Половина опрошенных полагает, что в случае бойкота Россией этих Олимпийских игр никто не проиграет и не выиграет. Остальные выразили мнение, что проиграет прежде всего сама Россия, её спортсмены и зрители, а выиграют страны, выступающие против России.

15. Считаете ли Вы, что борьба с «Российским допингом» – это политика?

Большая часть студентов выразила мнение, что отстранение от Игр российских спортсменов носит политический характер. 17% опрошенных считает, что здесь нет политики. Остальные затруднились ответить.

16. Хотели бы Вы побывать на Олимпийских играх в качестве зрителя? Какие соревнования Вы бы посетили?

Все студенты хотели бы увидеть Олимпийские игры вживую. Наибольший интерес вызывают соревнования по фигурному катанию, хоккею, гимнастике, плаванию, биатлону и сноуборду. Часть опрошенных посмотрели бы любые олимпийские состязания.

Вторая часть анкетирования была проведена непосредственно после Олимпийских игр в Пхёнчхане – в конце февраля 2018 года. Студентам были предложены десять вопросов.

1. Следили ли Вы за Олимпийскими играми в Пхёнчхане?

За событиями Игр регулярно следили 44% опрошенных, не интересовались ими совсем – 37%, остальные делали это по случаю.

2. Какие соревнования Вы посмотрели?

Почти все трансляции видели единицы. Из тех, кто следил за Олимпиадой, более половины интересовались фигурным катанием и хоккеем, реже смотрели лыжные гонки, кёрлинг и биатлон. Отдельные студенты интересовались конькобежным спортом, скелетоном, бобслеем, сноубордом и ски-кроссом. Очевидно, что наиболее интересны те виды спорта, в которых наши спортсмены потенциально являлись претендентами на победу. Те, кто не следил за Играми, часто объясняли это тем, что проживают в общежитии и не имеют доступа к телевидению.

3. Какое событие этих Олимпийских игр Вам запомнилось больше всего?

В качестве самых ярких событий прошедших Олимпийских игр студенты назвали победу Олимпийских атлетов из России в хоккее и победу наших фигуристок с установлением мировых рекордов. Среди запоминающихся событий также отмечались достижения наших спортсменов в лыжных гонках, победа женской сборной Белоруссии в биатлонной эстафете и церемония закрытия Олимпийских игр.

4. Знаете ли Вы, какая страна заняла первое место в неофициальном командном зачете? А какое место заняла Россия?

О том, что победу в неофициальном командном зачете одержала сборная Норвегии, знают 18% опрошенных. Правильную позицию ОАР отметили лишь 10%.

5. Можете ли Вы назвать имена наших Олимпийских победителей и призеров? А зарубежных?

Около 80% студентов могут назвать несколько имён победителей и призеров игр. Наиболее популярны фигуристки Евгения Медведева и Алина Загитова, хоккеисты нашей команды (К. Капризов, Н. Гусев, П. Дацюк, А. Зуб, И. Ковальчук, В. Кошечкин, И. Телегин) и лыжники Александр Большунов и Денис Спицов. Единицы вспомнили керлингиста Александра Крушельницкого и представителя шорт-трека Семёна Елистратова. Из зарубежных спортсменов запомнились биатлонисты Мартэн Фуркад, Дарья Домрачева и Анастасия Кузьмина, а также лыжник Йоханнес Клебо и фигуристка Кейтлин Осмонд.

6. Было мнение, что нужно бойкотировать игры. Правильно ли сделала наша команда, что поехала на эти Олимпийские игры под нейтральным флагом?

77% опрошенных полагают, что да; 10% - нет.

7. Как Вы думаете, восстановят ли в правах Олимпийский комитет России и вернут ли России флаг?

Более 80% студентов уверены в том, что Олимпийский комитет России восстановят в правах, 10% полагают, что не восстановят.

8. В России проводят альтернативные соревнования для отстраненных спортсменов с аналогичным призовым фондом. Как вы думаете, это правильно?

Большая часть респондентов (74%) одобряют это решение, 15% - нет. Остальные затруднились с ответом.

9. Как вы считаете, нужно ли России бороться за право проведения Олимпиады в будущем?

Подавляющее большинство (92%) считают, что нужно, лишь два человека высказались против.

10. Есть ли будущее у Олимпийского движения?

В том, что у Олимпийского движения есть будущее, уверены 90% опрошенных; 5% полагают, что нет, и ещё столько же затруднились с ответом.

Результаты опроса показали, что студенты мало знакомы с понятием олимпийское движение, имеют поверхностное представление о паралимпийском спорте, не могут правильно объяснить значение терминов Олимпиада и терапевтическое исключение. В то же время все отмечают гуманистические ценности олимпизма, осуждают использование допинга. Большинство опрошенных считает, что у олимпийского движения есть будущее, может назвать известных спортсменов и полагает, что России необходимо бороться за право проведения Олимпийских игр.

Не вызывает сомнений, что современный олимпизм занимает особое место в социальной и культурной жизни общества, существенно влияет на образ жизни людей, формирует спортивный образ жизни человека [1]. В олимпийском движении отражается одновременно глобализация и противоречия современного общества.

В вузах необходимо максимально использовать возможности учебных дисциплин физическая культура, элективные дисциплины по физической культуре и спорту для олимпийского образования студентов, акцентируя внимание на гуманистических ценностях олимпизма, принципах "*фэйр-плей*". Олимпийское образование – это не только получение новых исторических и культурных знаний, но и формирование потребности в активном и здоровом образе жизни, навыков честной конкуренции, воспитание чувства патриотизма, эмпатии.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе // Теория и практика физической культуры. - 1999. № 12. С. 23-25.

2. Лубышева Л.И. Олимпийская культура как основа содержания олимпийского образования // Спорт, духовные ценности, культура. - 1997. № 6. С. 41-44.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ИЗМЕНЕНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ АСПЕКТОВ У ДЕТЕЙ 7-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Кыров Б.С., тренер-преподаватель

Учебно-спортивный центр водных видов спорта им. В. А. Шевелёва, г.Томск, Россия

***Аннотация.** В работе проведено исследование по определению основных характеристик техники плавания детей различного возраста (скорость, темп, «шаг», плотность гребка). Определены рекомендации по оптимальному построению тренировочного процесса в плавании детей различного возраста в зависимости от индивидуальных особенностей и плавательной подготовленности.*

***Ключевые слова.** Темп, «шаг», скорость, плотность гребка, пловцы-разрядники, плавательная подготовленность.*

Актуальность. Использование практических рекомендаций для различных возрастных групп и плавательной подготовленности, может обуславливать в тренировочном процессе улучшение спортивного результата, повышение уровня специальной технико-тактической и физической подготовленности у детей, занимающихся плаванием.

Цель исследования. Определить и выявить отличительные особенности влияния методики используемых упражнений на детей различных возрастных групп и плавательной подготовленности.

Выполняя любое двигательное действие (в том числе и плавая), человек самостоятельно решает разнообразные двигательные задачи [1,2]. Двигательная задача считается выполненной, если движение соответствует ей по своим пространственным, силовым и временным характеристикам, являющимся основой и составляющей техники плавания [3,4].

Анализ научно-методической литературы, собственные наблюдения, обобщения и анализа практического опыта [5] в подготовке пловцов позволили нам выделить наиболее характерные двигательные задачи, которые решаются во время тренировок в спортивном плавании. Ими являлись следующие задачи:

- проплыть дистанцию с максимальной скоростью;
- выполнять работу руками в максимальном темпе;
- проплыть дистанцию со средней скоростью;
- проплыть дистанцию медленно.

Организация исследования. В рамках решения задач нашего исследования выполнялись приведенные выше задания детьми различного возраста, пола и уровня плавательной подготовленности. Всего в эксперименте приняло участие 80 детей (из них 20 девочек) в возрасте от 7 до 14 лет. Уровень их спортивной квалификации по плаванию был различен (от новичков до второго спортивного разряда).

Анализ показателей техники плавания (темп, «шаг», скорость), при выполнении двигательных задач, свидетельствуют о том, что выполняя установку на изменение скорости плавания, от максимально возможной, до медленной, участники эксперимента довольно успешно справились с поставленными задачами.

Результаты исследования и их обсуждение.

В группе 7-8-летних мальчиков с задачей справились 72,2%; 9-10-летних -92,9%; 11-12-летних - 100%. В группе 13-14-летних - установку выполнили 88,2%, что, вероятно, связано с критическим периодом развития скоростных качеств в этом возрасте.

Схожая картина наблюдалась и у девочек. Так, 11-12-летние девочки более успешно (86,7%) справились с этой группой задач, в отличие от 13-14-летних (78,3%). Пловцы-разрядники обеих возрастных групп решили идентичные задачи безошибочно.

Совершенно другая картина наблюдалась при решении второй группы задач на изменение темпа движений руками (выполнять работу руками в максимальном темпе,

проплыть дистанцию медленно, выполнять работу руками в медленном темпе). С этой группой заданий справились (31,8%) детей 7-8 лет. К 9-10 годам уже (50%) исследуемых смогли выполнить поставленные установки. К 11-12 годам данный показатель изменился и составил 53,3 у девочек и 61,5 у мальчиков, а в 13-14 лет у девочек - 70,6%, и 100% у мальчиков. Обращает на себя внимание тот факт, что эти установки оказались довольно сложными для пловцов 11-12 лет (выполнили 45,5%). Все же к 13-14 годам уже все пловцы-разрядники (100%) смогли решить эту группу заданий.

Полученные данные говорят о том, что в целом, с возрастом детей увеличивается процент выполняемых заданий. Это, вероятно, связано с формированием психических функций, становлением учебной деятельности как ведущей.

С другой стороны, отмеченный факт отсутствия значимых различий в результативности выполнения заданий у новичков 11-12 лет и их сверстников пловцов-разрядников свидетельствует о том, что на начальных этапах тренировочного процесса, тренеры уделяют мало внимания заданиям на дифференцировку темпа движений.

Рассматривая средне-групповые показатели скорости при решении первой двигательной задачи отметим, что до 12 лет прирост скоростных возможностей происходил практически равномерно - на 0,06-0,07 м/с (при $P < 0,001$) относительно предыдущей возрастной группы, а в 13-14 лет прирост составлял уже 0,16 м/с (при $P < 0,001$), что, вероятно связано с процессами происходящими в пубертатный период.

Наибольший прирост темповых возможностей приходился на возраст 11-12 лет. Проплывая с максимальной скоростью, дети во всех группах показали темп максимальный для них, или близкий к максимальному. Причем, показатели темпа при решении этой задачи достоверно не различались у мальчиков 7-8 и 9-10 лет ($P > 0,05$), а также между мальчиками-новичками 11-12 лет и их сверстниками-пловцами ($P > 0,05$). Длина шага при этом у младших школьников 7-12 лет практически не различалась ($P > 0,05$). Недостоверные ее различия отмечались у мальчиков и девочек 13-14 лет. Однако, ритмическая структура гребка у этих испытуемых была различна ($P < 0,05$). Самой высокой плотность гребка оказалась у мальчиков 7-10 лет и девочек 11-12 лет. Практически идентичной плотность гребка была у пловцов-разрядников 11-14 лет и новичков 11-12 лет.

Выполняя задание - проплыть дистанцию со средней скоростью, все испытуемые показали темп достоверно ($P < 0,05$) более низкий, чем при решении первой задачи: младшие мальчики на 14%, девочки на 20-21%, новички 11-12 лет - на 23,6%, 13-14 лет - на 25%, квалифицированные пловцы - на 20%. Естественно, что показатели скорости при этом также снизились: у мальчиков 9-10 лет - на 23,5, 13-14 лет - на 8,7%, у девочек этого возраста - на 9,2% ($P < 0,05$). У всех остальных испытуемых - на 14-17% ($P < 0,05$). Вместе с этим, шаг пловца при этом либо не изменился (у школьников 7-10 лет, $P > 0,05$), либо увеличился ($P < 0,05$) у детей в возрасте 11-14 лет (мальчики-новички, мальчики-пловцы, девочки).

Некоторым изменениям подверглась и плотность гребка, хотя достоверно она снизилась только у мальчиков 9-12 лет ($P < 0,05$), и увеличилась у девочек 13-14 лет ($P < 0,05$) и пловцов 11-12 лет ($P < 0,05$).

Задание «плыть с медленной скоростью» также характеризовалось снижением темпа движений (на 5-7 дв/мин; $P < 0,05$), но в отличие от предыдущей установки, длина «шага» уменьшилась относительно таковой в первом задании у мальчиков 9-10 лет ($P < 0,05$), и увеличилась у мальчиков 7-8, 11-12, 13-14 лет, у девочек 13-14 лет и пловцов 11-14 лет ($P < 0,05$). Однако, относительно второй задачи, в данном задании, длина «шага» продолжала достоверно увеличиваться у мальчиков 7-8 и пловцов 13-14 лет.

Показатели темпа движений при этом у всех испытуемых довольно близки. Не обнаружено достоверных различий между соответствующими показателями у мальчиков 7-8 и 9-10 лет, новичками 13-14, девочками 11-12 и 13-14 лет.

Плотность гребка почти во всех группах несколько увеличилась, за исключением мальчиков 7-8, девочек 13-14, пловцов 11-12 лет, у которых она достоверно не изменялась.

Примечательно, что выбирая удобное для себя соотношение темпа и «шага», часть детей ориентируется на высокий темп, но небольшой «шаг», другая часть - на низкий темп движений, но длинный «шаг». Причем, детям младшего возраста удобнее плыть, сохраняя длинный «шаг» и снижая при этом темп (70% из числа испытуемых 7-10 лет). В 11-12-летнем возрасте таких детей уже половина (50%), а среди 13-14-летних - 40%. Причем во всех возрастных группах одна треть детей легко удерживала довольно высокий темп, не снижая при этом длины «шага». Показатели темпа достоверно не различались у мальчиков 11-12 и 13-14 лет, девочек 11-12 и 13-14 лет, новичков и пловцов 11-12 лет. Однако, существуют достоверные ($P < 0,05$) различия в показателях плотности гребка (за исключением мальчиков 7-8 и 9-10 лет, а также новичков и пловцов 11-12 лет). Вместе с тем, плотность гребка в этой попытке и при проплывании со средней скоростью достоверно не различалась.

Увеличение темпа до максимально возможного вызвало снижение скорости по сравнению с первой задачей (плыть с максимальной скоростью) у 7-8-летних на 2,7% ($P > 0,05$), у 9-10-летних - на 18,5% ($P < 0,05$), у 11-12-летних - на 18,2% ($P < 0,05$), у 13-14-летних - на 7,7% ($P < 0,05$), у квалифицированных пловцов обеих возрастных групп - на 10% ($P < 0,05$). При этом величина длины «шага» (по сравнению с таковой в первой задаче) достоверно ($P < 0,05$) понизилась: у 7-8-летних - на 12,1%, у 9-10-летних - на 13,1%, у 11-12-летних новичков - на 16,6%, у 13-14-летних новичков - на 8,4%, у девочек 11-14 лет - на 9,9%, у пловцов 11-12 лет - 10,9%, у пловцов 13-14 лет - 7,4%. Причем, по сравнению с максимально возможной длиной «шага», ее величина в данной задаче колебалась от 62,5% (у квалифицированных пловцов 13-14 лет) до 78,9% (у мальчиков 9-10 лет).

Работая руками в медленном темпе, испытуемые показали скорость, сходную со скоростью при выполнении задания «плыть медленно», причем темп при этом достоверно не различался у мальчиков 7-8 и 9-10 лет, равно как и у мальчиков 11-12 и 13-14 лет, а также у новичков и пловцов 13-14 лет.

Выполняя задание на достижение максимально возможной протяженности гребка мальчикам-новичкам 13-14 лет пришлось снизить скорость на 25% от максимально возможной, их сверстницам - на 17,2%.

Темп движений при этом сократился у мальчиков на 39%, у девочек - на 33%. Произошло снижение скорости и у 11-12-летних детей: у мальчиков на 27,3%, у девочек - на 24%, темп соответственно снизился на 39,0% и 35,6%. У 9-10-летних детей скорость снизилась на 27,2%; 7-8-летних - на 12,2%, темп соответственно упал на 40,0% и 28,0%. Во всех случаях различия достоверны (при $P < 0,05$).

Следует отметить, что выполняя данное задание испытуемые имели практически одинаковый темп движений: отсутствовали достоверные различия между показателями темпа у мальчиков 9-10 и 11-12 лет ($P > 0,05$), мальчиков и девочек 13-14 лет ($P > 0,05$).

Вместе с тем, «шаг» плавания достоверно различался между всеми исследуемыми группами и значительно превосходил соответствующий показатель во всех предыдущих заданиях. Причем среди 13-14-летних детей, мальчики, не занимающиеся плаванием, показывали темп движений достоверно (при $P < 0,05$) более высокий, но их сверстники пловцы-разрядники смогли удерживать довольно высокую скорость (82,8% от максимально возможной) за счет значительного (более чем на 1 метр, $P < 0,05$) превосходства в длине «шага».

Выводы.

Таким образом, целевые задания на изменение скорости и темпа движений руками являются доступными для большинства детей. Задания на изменение длины «шага» являются наиболее сложными для всех испытуемых.

Существуют достоверные различия в показателях максимальной скорости и максимального «шага» у детей различного возраста, пола и уровня плавательной подготовленности.

Увеличение скорости плавания в рассматриваемом возрастном периоде происходит, в основном, за счет увеличения темпа движений. Плотность гребка (отношение времени гребка ко времени цикла) при этом является величиной довольно стабильной.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 191 с.
2. Донской, Д. Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования) / Д.Д. Донской. - М. : Физкультура, образование, наука, 1995. - 70 с.
3. Войнар, Ю. Методология программирования спортивной тренировки / Ю. Войнар, С. Бойченко, Р. Татарух // *Dodatnie i ujemne aspekty aktywnosci ruchowej*. - Uniwersytet Szczecinski, 2001. - S. 335-339.
4. The use of mathematical model for evaluation of the effectiveness of given training exercises in swimming / Szepelawy M., Cholewa J., Roczniok R., Nawarecki D. // *Sporto Mokslas, Sport Science*. - Vilnius, 2008. - № 1 (51). - S. 52-57.
5. Коршунова, А.В. Экспериментальная проверка программы обучения детей плаванию на этапе базовой подготовки // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. - 2010. - № 3 (61). - С. 70-75.

ПОДГОТОВКА ГИДРОРЕАБИЛИТОЛОГОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФКиС С УЧЕТОМ СОЦИАЛЬНО-ИНТЕГРИРОВАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ РЫНКА ТРУДА И ОБЩЕСТВА

Кыров Б.С., тренер-преподаватель

Учебно-спортивный центр водных видов спорта им. В. А. Шевелёва, г. Томск, Россия

***Аннотация.** Проведение занятий по гидрореабилитации (ГР) с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и подготовка специалистов по ГР, как показано в данной работе, обуславливают необходимость в глубоком анализе, дальнейшей систематизации в данной области и актуальность проблематики.*

Гидрореабилитация как учебная дисциплина подготавливает к профессиональной деятельности специалиста в области использования явлений, свойств и закономерностей взаимодействия и взаимоотношения человека и водной среды, обеспечивающего передачу и усвоение теоретических и практических знаний, умений и навыков в процессе зарождения, самоформирования и самосовершенствования личности, с целью развития двигательной и общественной деятельности ребенка-инвалида.

***Ключевые слова.** Гидрореабилитация, дети с отклонениями в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура, профессиональная подготовка специалистов.*

Актуальность. На современном этапе развитие гидрореабилитации отвечает требованиям по выполнению социального заказа, сформулированного в федеральном законе «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Согласно Статье 4, п. 6, в части «установления государственных стандартов на социальные услуги, технические средства реабилитации, обеспечивающих доступность для инвалидов среды жизнедеятельности», а также Статье 9, п. 1, «реабилитация инвалидов – система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма» и способствует улучшению качества жизни и адаптации в сложных социальных условиях.

Сегодня в России число детей с умственными и физическими ограничениями постоянно возрастает. Этому способствует ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, очень актуальна. Для детей с ограничениями в развитии адаптивное физическое воспитание – не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций [1].

Проблема обучения и воспитания детей-инвалидов с целью их приспособления к жизни – сравнительно молодая сфера человеческой деятельности.

Социализация и развитие личности представляет собой крайне сложный, индивидуализированный процесс. Особое своеобразие приобретает этот процесс, когда речь идет о ребенке, чье развитие осложнено ограничениями в здоровье. Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора – гидрореабилитация (водная реабилитация).

Признание в мире нового развивающего направления – водной реабилитации свидетельствует о его большой значимости, особенно в реабилитации детей-инвалидов, имеющих ограниченные возможности в интеллектуальном и физическом развитии.

В настоящее время, утвержден «Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034400 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (квалификация (степень) - «бакалавр»), приказ Минобрнауки от 29 марта 2010 № 220. На основании стандарта в тематику учебно-методических комплексов включаются

дисциплины профилей (специализации) «Гидрореабилитация», «Педагогическая гидрореабилитация», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». Однако, имеющийся практический опыт преподавания этих дисциплин остается уделом знаний и практических умений отдельных преподавателей, изложен крайне фрагментарно, не систематизирован и не обобщен [2]. В том числе, отсутствуют результаты разработки и внедрения специфических средств и создания условий подготовки студентов, которые, как показывает многолетний опыт работы, представляют значительную трудность, как для преподавателя, так и для студента [4].

Цель работы. Определить основные направления развития и изучения новой отрасли знаний в области жизнедеятельности человека – гидрореабилитация.

Результаты и их обсуждение. За последнее десятилетие, по данным Томскстата [5], в области тенденция к увеличению рождаемости детей с различными патологиями неуклонно возрастает (таблица 1).

Таблица 1

Заболееваемость населения в Томской области на 2011г.(зарегистрировано больных с диагнозом, установленным впервые в жизни)

	2000	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
<i>Класс болезней</i>	<i>Всего, человек</i>									
Врожденные аномалии (пороки развития), деформации и хромосомные нарушения	2472	2629	2884	2004	1547	1590	1653	2028	2267	2666
	<i>На 1000 человек населения</i>									
Врожденные аномалии (пороки развития), деформации и хромосомные нарушения	2,3	2,5	2,8	1,9	1,5	1,5	1,6	2,0	2,2	2,6

В г. Томске в период с 03 по 10 декабря 2011г. прошло мероприятие ФГУ «ГБ МСЭ по Томской области», приуроченное к Всероссийской декаде инвалидов. На заседаниях обсуждались актуальные вопросы и пути развития школ и институтов подготовки кадров по работе с инвалидами.

В качестве инициативы, преподаватели кафедры плавания ФФКиС ТГПУ на базе ДЮСШ «УСЦ ВВС» им. В.А. Шевелёва, бассейна «Иркутский» г. Томска, при тесном сотрудничестве с МООУ «Санаторно-лесной школой коррекционного типа для детей с отклонениями в состоянии здоровья» поселка Басандайка, приступили к проведению занятий по ГР детей-инвалидов с ДЦП и умственной отсталостью.

Студенты 3-4 курса специальности АФК ТГПУ в рамках учебного курса ГР и педагогической практики в период с января 2012 г, в течение всего календарного года, проводят занятия по гидрореабилитации с детьми в индивидуальной форме, по формуле «реабилитирующий + реабилитируемый» с учётом нозологии. [3].

В своей работе мы опираемся на дидактическую систему специфических средств и условий подготовки студентов в области педагогической ГР ученика с отклонениями в состоянии здоровья (таблица 2). Данная система была разработана благодаря многолетним педагогическим экспериментам сотрудников и студентов Института (ранее «Факультета») адаптивной физической культуры и кафедры «Теории и методики гидрореабилитации» (ранее «Гидрореабилитации и технологий физкультурно-спортивной деятельности») НГУ ФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта в г. Санкт-Петербурге.

Таблица 2

Дидактическая система специфических средств и условий подготовки студентов в области педагогической гидрореабилитации ученика (по Мосуновой М.Д., 2011)

Название	Цель	Направленность	Исполнитель	Объект, субъект воздействия	Средства и условия взаимоотношений в воде
Преподаватель – студент	усвоение техники перемещений в воде	передача опыта преподавателем	студент	двигательное действие	с неподвижной и подвижной опорой, без опоры
Преподаватель – студент – студент	усвоение техник поддержек, страховок, перемещений	передача опыта преподавателем	студент	студент – студент	с подвижной опорой и без опоры
Преподаватель – студент – ученик	усвоение методик по ознакомлению с водой	передача опыта преподавателем	студент	студент – ученик	с подвижной опорой и без опоры
Студент – ученик – преподаватель	Усвоение методик по начальному обучению плаванию	передача опыта студентом	ученик	ученик под контролем студента	по выбору студента

Методика.

Учитывая особенности и трудность восприятия учебного материала, при подборе средств мы руководствовались следующими *дидактическими принципами*, широко распространенными в адаптивном физическом воспитании:

- создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- максимально активизировать познавательную деятельность;
- ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому методу.
- в процессе обучения плаванию решали следующие *задачи*:
- вызвать у детей интерес и желание заниматься водной реабилитацией;
- формировать первоначальные двигательные представления о технике плавания (специальные упражнения на суше и в воде);
- выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям плаванием;
- соблюдать технику безопасности во время проведения занятий.
- применялись следующие *средства обучения*:
- общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения;
- упражнения для освоения с водой;
- прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники плавания.

Выводы.

За период проведения занятий в бассейне, наблюдая за детьми, воспитатели санаторно-лесной школы, врачи и наша научно-педагогическая группа пришли к выводам, что у детей улучшилось внимание и память, они стали более общительными и активными в учебном процессе и общественной жизни школы, у них улучшилась координация движений, показатели физической подготовленности и эмоционально-волевой сферы.

Функционирование экспериментальной площадки и полученные положительные результаты её работы позволяют в ближайшее время открыть отделение адаптивного плавания на базе МАУ ДО ДЮСШ «УСЦ ВВС» им. В.А. Шевелева. Данная физкультурно-спортивная организация имеет 2 специализированных нестандартных бассейна полностью оснащенных всеми необходимыми приспособлениями для улучшения эффективности проведения и упрощения занятий с детьми-инвалидами (пандусы, поручни, подьёмники и др.).

Применение дидактической системы специфических средств и условий подготовки студентов в области педагогической ГР ученика позволяет обеспечить преподавание занимающимся материала практического содержания, его последовательность и контроль в процессе овладения знаниями и умениями на системных уровнях усвоения: «преподаватель-студент»; «преподаватель-студент-студент»; «преподаватель-студент-ученик»; «студент-ученик-преподаватель», и обусловлено успешностью педагогической гидрореабилитации и обучения плаванию детей-инвалидов с различными нозологиями.

Список литературы

1. Безотечество, К.И. Гидрошейпинг как средство повышения эффективности обучения гидрореабилитации / К.И. Безотечество // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: мат. Всеросс. науч.-прак. конф. с межд. участием. Томск: Из-во ТГПУ, 2012. – С. 315 – 318.

2. Козлова, Д.В. Опыт проведения учебных занятий по курсу «Гидрореабилитация» в вузе / Д.В. Козлова // Материалы XI национального конгресса «Человек и его здоровье», 27-30 ноября 2006 г., Санкт-Петербург. – 2006. – С. 209 – 210.

3. Кыров, Б.С. Теоретические аспекты гидрореабилитации как учебной дисциплины и пути её внедрения в программы спортивных факультетов вузов / Б. С. Кыров // «Актуальные вопросы высшего профессионального образования»: Материалы VI международной научно-практической конференции/под ред. Л. А. Деминской; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2012. – С. 44 – 49.

4. Мосунова, М.Д. Специфические средства и условия подготовки студентов в области педагогической реабилитации ученика / М.Д. Мосунова, Д.В. Григорьева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» № 6(76), СПб., 2011. – С. 109 – 112.

5. Статистический Ежегодник: Стат.сб. / Томскстат – Томск, 2011. – 345 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Ларин А.Н., ст. преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, Пермский военный институт войск национальной гвардии российской Федерации, г. Пермь, Россия

Худеньких А.В., ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования авторов по влиянию саморегуляции поведения курсантов военного института войск национальной гвардии Российской Федерации (ВНГ РФ) на результативность их физической подготовки. В качестве основных факторов, определяющих высокую результативность физической подготовки курсантов, авторы выделяют взаимосвязь компонентов саморегуляции поведения с разработанным и внедренным в служебно-боевую деятельность военного института комплексом физических упражнений.*

***Ключевые слова.** Саморегуляция поведения, войска национальной гвардии, служебно-боевая деятельность, курсант, комплекс физических упражнений.*

Актуальность. В современных условиях значительно возросло требования к уровню физической и психологической готовности курсантов военных институтов ВНГ РФ. Имеющие научные данные свидетельствуют, что при формировании готовности курсантов к эффективной военно-профессиональной деятельности большое внимание должно уделяться комплексному применению средств физической подготовки направленное на развитие саморегуляции поведения.

Практика показывает, что многие курсанты первого курса испытывают большие трудности в развитии у себя физических качеств, т.к. не имеют представления о своих физических возможностях и способностях к саморегуляции своего психофизиологического состояния. Это негативно складывается на уровне их готовности к эффективной военно-профессиональной деятельности. Поэтому требуется поиск новых подходов к организации учебно-тренировочной работы с ними.

Цель работы. Разработать и внедрить на формах физической подготовки военного института ВНГ РФ учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая подготовка» направленный на формирование саморегуляции поведения курсантов как средства повышения их физической подготовки включающий в себя учебно-методические пособия [3,4] и учебно-тренировочные карты с комплексом физических упражнений [1].

В процессе научного исследования на базе Пермского военного института ВНГ РФ, мы провели диагностику по саморегуляции поведения [5] и тестирование по физическим качествам курсантов [7].

Для получения достоверных данных по исследованию, мы сформировали две группы из числа курсантов Пермского военного института ВНГ РФ.

В ходе исследования нами были поставлены задачи на получение объективных данных оценки индивидуальных особенностей саморегуляции поведения и влиянию компонентов саморегуляции поведения на развитие физических качеств у курсантов.

В процессе эксперимента мы выявили уровень показателей развитости компонентов саморегуляции поведения и уровень показателей развития физической подготовленности с использованием статистического анализа по коэффициенту корреляции r-Пирсона и t-критерию Стьюдента.

После подведения итогов констатирующего этапа и обобщения результатов исследования выявляется, что в основном большинство курсантов первого курса обладают низким уровнем показателей развитости процессов саморегуляции поведения (в ЭГ – 62,766% курсантов, в КГ – 64,184% курсантов). Это связано с тем, что курсанты первого года обучения испытывают трудности адаптации к новой образовательной среде и

отсутствует правильное представление о своих физических возможностях и способностях к саморегуляции своего психофизиологического состояния. Подавляющее большинство курсантов обладают слабо развитыми физическими качествами. Это связано с высокими требованиями к уровню общей, силовой и скоростной выносливости, силе, быстроте, устойчивости организма к воздействию факторов (режима питания, распорядка дня, нагрузки по другим дисциплинам, с чем они ранее не сталкивались до обучения в вузе). Визуально полученные результаты констатирующего этапа представлены ниже, в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика уровня показателей сформированности диагностического аппарата у курсантов военного института ВНГ РФ (констатирующий этап эксперимента)

Показатели развитости процессов саморегуляции поведения				
№ п/ п	Исследуемые показатели	ЭГ (n=94)	КГ (n=94)	r
		Уровень (%)		
		Низкий	Низкий	
		Средний	Средний	
		Высокий	Высокий	
1.	Планирование	70,213	68,085	1
		20,213	20,213	
		9,574	11,702	
2.	Моделирование	57,447	64,894	0,96
		30,851	21,277	
		11,702	13,830	
3.	Программирование	58,511	65,957	0,99
		28,723	23,404	
		12,766	10,638	
4.	Оценивание результатов	64,894	62,766	1
		24,468	24,468	
		10,638	12,766	
5.	Гибкость	62,766	62,766	1
		23,404	23,404	
		13,830	13,830	
6.	Самостоятельность	62,766	60,638	1
		22,340	22,340	
		14,894	17,021	
7.	Общий уровень	62,766	64,184	1
		24,999	22,517	
		12,234	13,297	
Физическая подготовленность				
№ п/ п	Исследуемые показатели	x±m	x±m	t
1.	Подтягивание, кол.раз	11,26±0,173	11,25±0,155	0,09 p=0,05
2.	Бег 100 м, с	13,66±0,034	13,71±0,313	1,01 p=0,05
3.	Бег на 3000 м, с	11,92±0,03	11,89±0,024	0,67 p=0,05

Для выявления различия уровня сформированности диагностического аппарата мы внедрили в служебно-боевую деятельность военного института ВНГ РФ разработанный нами комплекс физических упражнений. Данный комплекс применялся на утренней физической зарядке, учебных занятиях, спортивно-массовой работе и физической тренировке в процессе служебно-боевой деятельности. В данном комплексе были отражены современные методики и способы развития физических качеств с использованием доступных средств физической подготовки. Для апробации мы привлекли курсантов ЭГ, а курсанты КГ продолжали обучаться по старой программе.

По результатам формирующего этапа эксперимента видно, что изменения в положительную сторону произошли в ЭГ, значительно увеличилось число курсантов со средним (38,475%) и высоким (31,737%) общими уровнями показателей развитости процессов саморегуляции поведения. Следует отметить, что в КГ количество курсантов со средним общим уровнем увеличилось на 21,809% и высоким общим уровнем увеличилось на 1,064% по отношению к первоначальной диагностике.

Вследствие увеличения числа курсантов в ЭГ со средним и высоким общими уровнями показателей развитости процессов саморегуляции поведения, за счет формирования психической устойчивости, чувства решительности, уверенности в себе прослеживается положительная динамика по повышению результативности физической подготовки курсантов в данной группе. Визуально полученные результаты формирующего этапа представлены ниже, в таблице 2.

Таблица 2

Результаты промежуточного диагностирования сформированности саморегуляции поведения у курсантов военного института ВНГ РФ (формирующий этап эксперимента)

Показатели развитости процессов саморегуляции поведения				
№ п/ п	Исследуемые показатели	ЭГ (n=94)	КГ (n=94)	r
		Уровень (%)		
		Низкий	Низкий	
		Средний	Средний	
		Высокий	Высокий	
1.	Планирование	29,787	48,936	0,43
		36,170	39,362	
		34,043	11,702	
2.	Моделирование	28,723	37,234	0,19
		37,234	48,936	
		34,043	13,830	
3.	Программирование	29,787	36,170	0,72
		39,362	48,936	
		30,851	14,894	
4.	Оценивание результатов	30,851	43,617	0,64
		40,426	43,617	
		28,723	12,766	
5.	Гибкость	28,723	41,489	0,26
		39,362	42,553	
		31,915	15,957	
6.	Самостоятельность	30,851	40,426	0,77
		42,553	38,298	
		30,851	17,021	
7.	Общий уровень	29,787	41,312	0,39
		38,475	44,326	
		31,737	14,361	

Физическая подготовленность				
№ п/п	Исследуемые показатели	x±m	x±m	t
1.	Подтягивание, кол.раз	13,87±0,16	13,12±0,161	3,34 p=0,05
2.	Бег 100 м, с	13,3±0,025	13,43±0,026	3,6 p=0,05
3.	Бег на 3000 м, с	11,64±0,026	11,68±0,02	1,35 p=0,05

Исходя из результатов исследования, на формирующем этапе мы можем утверждать, что после промежуточного диагностирования положительная динамика изменений в ЭГ является более явной, чем динамика КГ, благодаря эффективному применению комплекса физических упражнений на формах физической подготовки ВНГ РФ.

Итоговое исследование на завершающем этапе эксперимента констатирует максимально эффективный результат по формированию саморегуляции поведения в ЭГ, за счет перехода курсантов из низкого (27,482%) и среднего (21,277%) общих уровней увеличился показатель высокого общего уровня развитости процессов саморегуляции поведения и составил 80,496%, низкий общий уровень зафиксирован в КГ – 18,971%, в ЭГ – 2,305%.

Вследствие эффективного формирования саморегуляции поведения существенно увеличилась результативность физической подготовки в ЭГ. Визуально полученные результаты завершающего этапа представлены ниже, в таблице 3.

Таблица 3

Результаты итогового диагностирования сформированности саморегуляции поведения у курсантов военного института ВНГ РФ (завершающий этап эксперимента)

Показатели развитости процессов саморегуляции поведения				
№ п/п	Исследуемые показатели	ЭГ (n=94)	КГ (n=94)	r
		Уровень (%)		
		Низкий	Низкий	
		Средний	Средний	
		Высокий	Высокий	
1.	Планирование	2,128	21,277	-0,45
		14,894	61,702	
		82,979	17,021	
2.	Моделирование	3,191	15,957	-0,31
		15,957	64,894	
		80,851	19,149	
3.	Программирование	1,064	14,894	-0,22
		18,085	64,894	
		80,851	20,213	
4.	Оценивание результатов	2,128	22,340	-0,39
		19,149	59,574	
		78,723	18,085	
5.	Гибкость	3,191	20,213	-0,31
		18,085	58,511	
		78,723	21,277	
6.	Самостоятельность	2,128	19,149	-0,27
		17,021	58,511	

		80,851	22,340	
7.	Общий уровень	2,305	18,971	-0,32
		17,198	61,347	
		80,496	19,680	
		Физическая подготовленность		
№	Исследуемые показатели	x±m	x±m	t
п / п				
1.	Подтягивание, кол.раз	18,92±0,172	15,053±0,156	16,67 p=0,05
2.	Бег 100 м, с	12,99±0,026	13,24±0,024	7,29 p=0,05
3.	Бег на 3000 м, с	11,32±0,025	11,52±0,02	2,83 p=0,05

Опираясь на полученные результаты исследования, можно утверждать, что экспериментально доказана эффективность использования разработанного нами комплекса физических упражнений на формах физической подготовки ВНГ РФ, работа является теоретически и практически значимой.

Список литературы

1. Ларин А.Н. Альбом учебно-тренировочных карт по дисциплине «Физическая подготовка» / А.В. Дубровский, А.Н. Ларин, С.А. Пешков // Пермь: ПВИ войск национальной гвардии Российской Федерации, 2017. – 35 с.
2. Ларин А.Н. К проблеме саморегуляции в процессе физической подготовки курсантов военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации / А.Н. Ларин, А.В. Дубровский, В.П. Чердынцев // Журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2016, № 6. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25794>.
3. Ларин А.Н. Силовая подготовка к военно-профессиональной деятельности / И.С. Скаковец, А.Н. Ларин // Учебно-методическое пособие. Пермь: ПВИ войск национальной гвардии Российской Федерации, 2017. – 60 с.
4. Ларин А.Н. Тренировка военнослужащих к проверке силовой подготовленности. / О.Б. Беляев, А.Н. Ларин // Учебно-методическое пособие. Пермь: ПВИ войск национальной гвардии РФ, 2017. – 122 с.
5. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство по использованию. – М.: Когито-Центр, 2004. <https://psyjournal.ru/articles/detail>.
6. Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации №334 от 24 октября 2016 года «Об утверждении федерального казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации». – 22 с.
7. Шмойлова Р.А. Общая теория статистики: Учебник / Под ред. Р.А. Шмойловой. – 4-е издание, переработанное. – Москва: Финансы и Статистика, 2004. – 656 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ НАУЧНО-СПОРТИВНОЙ ПЕРИОДИКИ КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Лубышева Л.И., доктор пед. наук, профессор
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

***Аннотация.** Журналы определяют стратегию формирования планов научно-исследовательских учреждений, влияют на решения диссертационных советов. Новая информация, опубликованная на страницах научных журналов, служит толчком к началу реализации исследовательской деятельности в том или ином направлении. У каждого научного журнала существуют свои условия и правила публикации, свой пул авторов и свое место в рейтинге научных журналов РИНЦ. База данных РИНЦ постоянно растет и пополняется как новыми журналами, так и новыми выпусками уже обрабатываемых журналов, в том числе архивными. Чтобы учесть эти обновления, показатели журналов периодически пересчитываются и, соответственно, могут меняться с течением времени. Целью исследования стало определение критериев эффективности научного журнала на основе экспертного опроса. Экспертный опрос проводился среди компетентных лиц, имеющих глубокие знания об объекте и предмете исследования. Процедура исследования предполагала разовый электронный опрос, основанный на самостоятельной работе каждого эксперта. Результаты экспертного опроса позволили выявить значимые критерии эффективности научного журнала, такие как актуальность и научная новизна публикуемых в журнале материалов, а также цитируемость в российских и международных базах.*

***Ключевые слова:** научный журнал, рейтинг, эффективность, критерии, экспертный опрос.*

Актуальность. Кризисное состояние российского спорта, обусловленное допинговыми скандалами, ставит ученых в ситуации усиленного научно-методического сопровождения процессов, происходящих в сфере физической культуры и спорта. Многим специалистам давно стало понятно, что обеспечить эффективную подготовку спортивного резерва, сборных команд к ответственным соревнованиям можно только при условии серьезного научно-методического сопровождения не только в рамках тренировочного процесса, но и в других немаловажных компонентах подготовки – сбалансированном питании, восстановлении, качественном инвентаре, фармакологии, медицинском обслуживании. При этом ориентация и запросы тренеров должны формироваться с учетом развития новых технологий. Как сформировать этот запрос у специалистов на перспективу?

Безусловно, это должны делать ученые, которые анализируют состояние проблем и занимаются поиском их перспективного решения. В этом плане возможен выбор из трех вариантов стратегии:

- догонять, во многом ориентируясь на позитивный опыт, стараясь использовать богатые традиции советского спорта;
- вернуться назад «вперед к прошлому», где существовали массовость физкультурно-спортивного движения, доступность разных форм занятий, комплексные научные коллективы, стенды и т.д., всё, чем гордился советский спорт;
- опережать время и уже сегодня создавать новую систему научно-методического сопровождения российского спорта.

В условиях современной общественной жизни формируются новое научное мышление, инновационные подходы к организации научно-исследовательской работы ученых. Научный журнал в этой деятельности занимает важное место, поскольку является коммуникативной площадкой не только для авторов-ученых, но и для всех участников научной деятельности. Журналы определяют стратегию формирования планов научно-исследовательских учреждений, влияют на решения диссертационных советов. Новая

информация, опубликованная на страницах научных журналов, служит толчком к началу реализации исследовательской деятельности в том или ином направлении. Посредством журналов, рецензируемых ВАК РФ, также активно развивается сотрудничество ученых сферы ФКиС как среди регионов России, так и на международном уровне. В отраслевых журналах работают рецензенты и эксперты по определенному направлению научной деятельности, связанному с физической культурой и спортом. У каждого журнала существуют свои условия и правила публикации, свой пул авторов и свое место в рейтинге научных журналов РИНЦ. Оно определяется по наукометрическим показателям – такая система оценок сформировалась в России на основе западной модели в 2005 г. компанией «Научная электронная библиотека» (Elibrary.ru). За основу расчетов показателя берется пятилетний импакт-фактор журнала в РИНЦ с учетом цитирования переводной версии журнала (при ее наличии) и с учетом самоцитирования. Методика расчета импакт-фактора РИНЦ основана на алгоритме подсчетов, описанных на сайте научной электронной библиотеки. База данных РИНЦ постоянно растет и пополняется как новыми журналами, так и новыми выпусками уже обрабатываемых журналов, в том числе архивными. Чтобы учесть эти обновления, показатели журналов периодически пересчитываются и, соответственно, могут меняться с течением времени.

Цель работы – на основе социологического анализа определить критерии эффективности научного журнала.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспертный опрос проводился среди компетентных лиц, имеющих глубокие знания об объекте и предмете исследования, а именно понимающие важность существования и оценки научных журналов в сфере физической культуры и спорта, знающих о наукометрическом анализе и понимающих, на чем основывается построение рейтинга РИНЦ, а также читающих, рецензирующих и публикующихся в научных журналах данной отрасли. Основу выборки составили 20 респондентов – компетентных исследователей области научных знаний физической культуры и спорта, имеющих степень кандидата или доктора наук. Также к критериям подбора эксперта следует отнести региональное представительство экспертов, в опросе участвовали представители разных регионов России.

Процедура исследования предполагала разовый электронный опрос, основанный на самостоятельной работе каждого эксперта. Инструментарий: анкета, связанная с целью и задачами исследования.

По результатам опроса большинство респондентов ежемесячно проводят полный мониторинг научных журналов, посвященных проблемам физической культуры и спорта, либо обращаются к теме собственных научных интересов, в то же время 10% экспертов используют научный журнал в качестве источника информации в том случае, когда она необходима для конкретного исследования.

Поскольку практически все научные журналы спортивной проблематики существуют как в печатном, так и в электронном виде, а статьи, опубликованные в некоторых из них за многие годы, находятся в открытом доступе на страницах Интернет, справедливо было в экспертном опросе по теме критериев эффективности научного журнала задать вопрос о предпочтениях респондентов по виду информации: печатному или электронному. На данном этапе мнения экспертов разделились практически в равных долях: из 20 опрошенных 11 экспертов выбирают для себя электронный вид информации (рис. 1). Однако в данном случае именно меньшинство, предпочитающее держать в руках напечатанный журнал, сохраняют традиции научно-издательской деятельности, поддерживают необходимость в «живой», а не электронной подписке и получении выпусков журналов по почте.

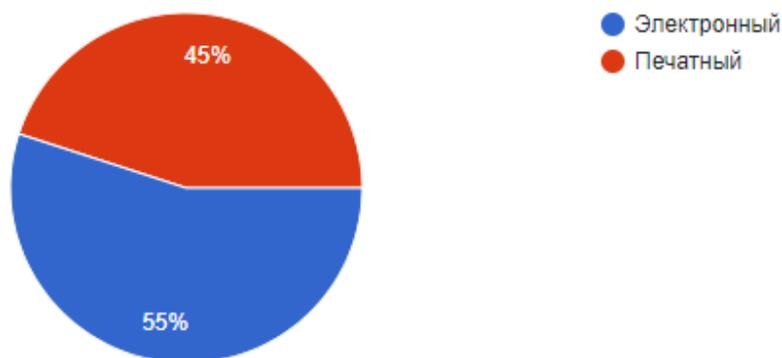


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос о предпочтениях респондентов по виду информации: печатному или электронному

Для выявления критериев эффективности периодически-печатного научного издания экспертам было предложено выбрать из ряда наиболее известных журналов три предпочтения по степени значимости, которые, на их взгляд, удовлетворяют следующим критериям: актуальности, научной новизне и качеству материалов, широкому спектру освещенных тем. Были предложены следующие наименования в алфавитном порядке: 1) Вестник спортивной науки; 2) Культура физическая и здоровье; 3) Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта; 4) Спорт: экономика, право, управление; 5) Спортивный психолог; 6) Теория и практика физической культуры; 7) Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта; 8) Физическая культура в школе; 9) Физическая культура, спорт – наука и практика; 10) Физическая культура: воспитание, образование, тренировка; 11) Экстремальная деятельность человека. Также респонденты могли заполнить свободное поле другим предложенным ими вариантом.

Лидерами по результатам стали журналы: «Теория и практика физической культуры», набравший 100% ответов, «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – зафиксировано 16 ответов (80%), «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» – 9 ответов (45%). Остальные журналы, за исключением «Вестника спортивной науки», набравшего 3 ответа (15%), и «Экспериментальной деятельности человека», который не выбрал в качестве эффективного ни один респондент, набрали по 1 ответу каждый. Кроме того, в качестве ответа экспертами были предложены журналы «Человек. Спорт. Медицина» и «Наука и спорт».

Открытый вопрос анкеты о том, *какая, на взгляд эксперта, из актуальных проблем в сфере ФКиС наименее освещена в публикациях научных журналов?* позволил выявить оригинальную точку зрения каждого респондента. Наиболее важными, но мало освещенными проблемами на страницах научных журналов эксперты считают: проблемы спортивной тренировки, профессионального образования, спортивного права, медико-биологические и психолого-педагогические проблемы спортивной деятельности. Особенно актуальной и слабо рассмотренной является проблема допинга, несмотря на то что получила скандальную политическую оценку в условиях современного общества. Видимо, российские ученые не проводят глобальных исследований данной проблемы.

Как правило, научная периодика издается либо коммерческими издательствами, для которых основной задачей является получение прибыли, либо образовательными организациями (вузами, институтами и т.п.), которые нуждаются в площадке для представления собственных результатов исследований и готовы платить за издательские услуги. В любом случае расходы редакции на обработку, рецензирование, подготовку к печати, публикацию статьи, а также распространение журнала должны покрываться из тех

или иных источников дохода. На данный момент сложилась такая форма существования научных журналов, и многие исследователи ее принимают.

На вопрос об оптимальной стоимости публикации статьи в рецензируемом журнале 60% респондентов ответили, что цена до 10 тыс. рублей для них приемлема (рис.2). Равные доли экспертов (по 10%) выбрали в качестве ответа варианты с оплатой издательских услуг по подготовке статьи к печати от 15 тыс. и до 5 тыс. рублей. 15% опрошенных ответили, что издательские услуги должны предоставляться ученым бесплатно, а источники дохода для издания журнала должны быть иными, например, за счет государственной поддержки или увеличения тиража. Существует множество дискуссий на эту тему. Многие ученые не согласны с бизнес-моделью редакции, где расходы покрываются только за счет автора. Однако уже сейчас предугадывается тенденция к исчезновению платных публикаций в связи с развитием открытого доступа статей на сайтах интернет-пространства, где главным аргументом становится уменьшение затрат на публикацию и распространение журнала [1, 2].



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос об оптимальной стоимости публикации статьи в рецензируемом журнале

Как правило, для автора важно опубликовать статью не только для повышения своего имиджа, получения финансирования в рамках работы над грантом, вклада в развитие науки, но и для закрепления за собой проблематики научных разработок в рамках подготовки отчетности о проделанной работе. В связи с этим для автора важно *понимать, в какой срок после подачи статьи в редакцию она будет опубликована*. По нашим данным, 50% экспертов считают, что этот срок должен быть от одного до трех месяцев, 20% согласны ждать публикацию в журнале 3 месяца, 15% респондентов выбрали вариант ответа от 3 до 6 месяцев. В то же время 15% респондентов считают, что автор не должен ждать публикацию больше месяца. Тем не менее практика показывает, что срок прохождения статьи в редакции для подготовки ее к публикации составляет от 3 до 5 месяцев.

Поскольку опрошиваемые являются научными сотрудниками российских организаций и не только рецензируют статьи, но и сами публикуются в научных журналах, был задан вопрос о таких критериях, на которые они полагаются при выборе научного журнала, как для чтения, так и для издательства материалов собственных научных исследований. На вопрос о критериях при выборе журнала для чтения 70% респондентов ответили, что при выборе научного журнала для чтения они основываются на доверии к главному редактору или личном знакомстве с ним, 50% опрошенных доверяют только цитируемым журналам и 45% читают только те журналы, которые находятся на высокой позиции в рейтинге РИНЦ. По результатам опроса стало очевидно, что члены научного сообщества избирательны к информации и отдают предпочтение ее качеству, а не доступности. Лишь 10% респондентов ответили, что читают только такие журналы, которые находятся в открытом доступе, а некоторые из экспертов (20%) вообще выбирают для чтения статьи конкретных авторов. Что

касается критериев выбора научного журнала для публикации, то здесь выбор пал на доверие к рейтингу РИНЦ и перечню ВАК. Эти ответы набрали 85% и 75% соответственно. Однако был еще один ответ, набравший популярность среди респондентов: 30% опрошенных выбрали как значимый такой критерий, как стоимость издательских услуг, что подтверждает актуальность вопроса о финансовой модели научного издательства.

Наиболее значимые критерии эффективности научного журнала, по мнению экспертов данного опроса, можно увидеть на рисунке 3.

Следует отметить, что для респондентов наиболее важными критериями стали актуальность и научная новизна публикуемых в журнале материалов, а поскольку многие проблемы, по их мнению, в настоящее время являются мало освещенными, то, несмотря на их доверие существующим критериям наукометрии, необходимо также выявлять новые способы определения эффективности научных журналов, например, проводить периодический мониторинг и контент-анализ материалов. Также этот факт подтверждает популярность ответа, сформулированного как «Освещение в номере широкого спектра тем, охватывающих различные аспекты сферы спорта и физической культуры», которому отдали предпочтение 35% респондентов.

Оценка значимости критериев эффективности научного журнала респондентами опроса

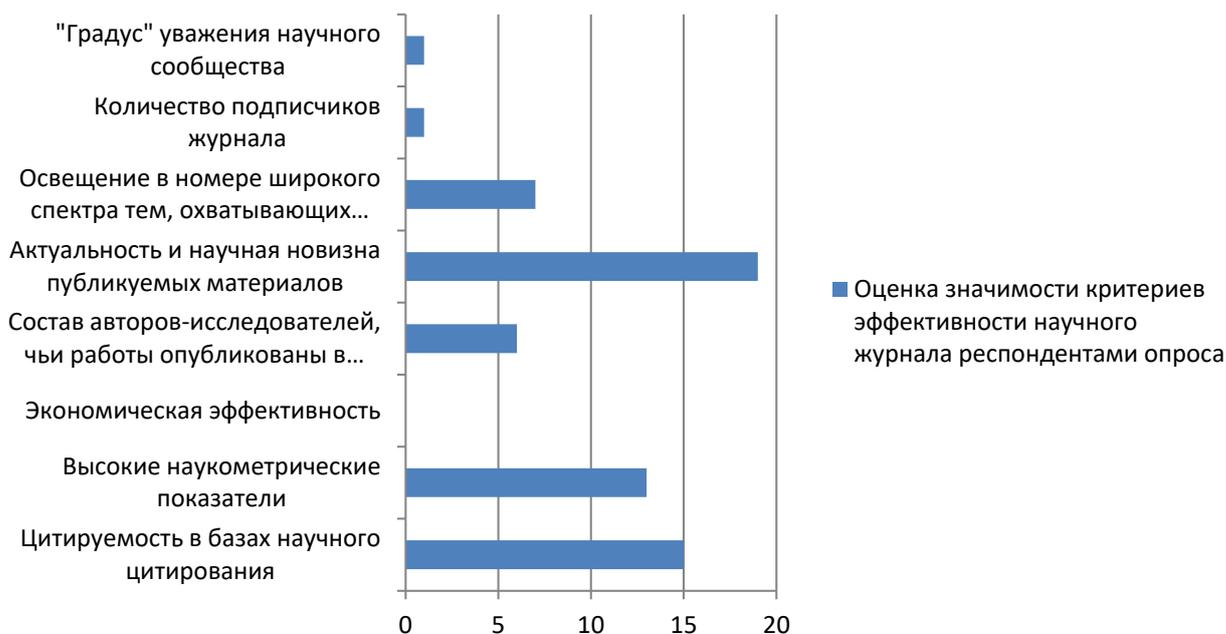


Рис. 3. Оценка значимости критериев эффективности научного журнала респондентами опроса

Однако такие критерии, как наукометрические показатели эффективности научного журнала и позиция журнала в рейтинге РИНЦ, также оцениваются, по мнению респондентов. Они набрали 65% и 75% соответственно.

Ни один респондент не определил экономическую эффективность журнала как важный критерий в оценке его эффективности.

Вывод. В ходе исследования выявлено, что экспертный опрос способен обеспечить объективность, многосторонность, комплексность и компетентность принимаемых практических решений при оценке деятельности научно-спортивной периодики. Результаты экспертного опроса позволили выявить значимые критерии эффективности научного журнала, такие как актуальность и научная новизна публикуемых в журнале материалов, а

также цитируемость в российских и международных базах, что согласуется со стратегией развития российского образования и отрасли физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Попов С. Мнения экспертов о системе публикаций статей в академических журналах / С. Попов // ПостНаука [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <https://postnauka.ru/talks/31201> (дата обращения: 15.12.2017).

2. Байматов А.А. Актуальные вопросы эффективности научно-исследовательской деятельности и роль научного журнала / А.А. Байматов, Х.С. Назаров // Вестник Таджикского государственного университета права, бизнеса и политики. Серия общественных наук. – 2016. – С. 117-148.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Маркелов В.В., доцент, профессор кафедры спортивных дисциплин
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию интегрирующей функции активных занятий спортом в совершенствовании физического развития, физической подготовленности, в формировании личности и стратегий поведения студентов, а также в реализации их творческого потенциала в процессе учебной и внеучебной деятельности.*

***Ключевые слова:** спорт, учебная деятельность, физическое развитие, физическая подготовленность, интегральная индивидуальность, личность, структура, механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, методы саморегуляции, надежность, саморазвитие, самоактуализация.*

Актуальность. Одним из основных условий формирования профессионально значимых качеств выпускника образовательного учреждения является внедрение принципов и технологий спортивно-ориентированного физического воспитания. Занятия спортом выступают как важнейшее средство формирования человека как субъекта творческой деятельности. В процессе занятий спортом осуществляется сопряженное воздействие на развитие двигательных способностей человека и на формирование социально-ценных качеств личности. В ходе занятий спортом, наряду с совершенствованием физических качеств и физической подготовленности [2, 3, 4, 9], у субъекта формируются такие профессионально значимые качества личности, как оптимистичность, ответственность, уверенность в себе, социальная смелость, креативность, инициативность, стрессустойчивость, упорство, выдержка, толерантность, чувство коллективизма и многие другие [2, 7, 8, 11].

Синтез теории культурно-исторического развития Л.С. Выготского [5], теории историко-эволюционного развития А.Г. Асмолова [1], теории деятельности А.Н. Леонтьева [10], концепции интегральной индивидуальности В.С. Мерлина [12] и концепции полисистемного взаимодействия Б.А. Вяткина [6] позволяет выдвинуть предположение о том, что в ходе высокомотивированной деятельности, человек становится инициатором создания гармоничной индивидуальности как системы разноуровневых свойств, обеспечивающей ему высокий уровень функционирования. Спорт как особый вид экстремальной деятельности, требующей максимальной мобилизации творческого потенциала человека, содействует не только его максимальной самоактуализации, но и выполняет системообразующую функцию по установлению и функционированию в структуре его индивидуальности новой системы связей.

Цель работы - выявление эффекта сопряженного влияния систематических занятий спортом на физическое развитие, физическую подготовленность и личностное развитие студентов, занимающихся спортом и студентов, ограничивающих себя занятиями физическими упражнениями в соответствии с требованиями учебных планов вузов

Результаты и их обсуждение. В результате исследования нами обнаружено, что студенты, занимающиеся спортом, имеют не только статистически более высокие показатели физического развития и физической подготовленности, но практически не болеют и имеют более высокую учебную успеваемость [11]. Студенты, активно и регулярно занимающиеся спортом (мс, кмс и 1 разряд), превосходят остальных по таким личностным параметрам, как уровень самоуважения, уверенность в себе и социальная смелость. Студентов этой группы отличает позитивная «Я – концепция» и пониженная тревожность. Для них характерен специфический комплекс личностных особенностей, отражающих отношение к людям, к самому себе и к профессиональной деятельности. Их отличает меньшая склонность к неоправданному риску, к неформальному общению, к управлению деятельностью других, а

также меньшая выраженность агрессивности и стремления к самокопанию по сравнению со студентами – «неспортсменами». Этот комплекс отражает стремление студентов-спортсменов к экономии адаптационной энергии в целях успешной самореализации не только в спортивной, но и в учебной деятельности. Успешность учебной деятельности оказалось сопряженной у студентов-спортсменов с интернальностью в области учебных достижений и неудач, а также с высокой самокритичностью и низкой агрессивностью. У студентов-спортсменов оказался более отчетливо выраженным мотивационно-энергетический компонент в структуре показателей надежности учебной и спортивной деятельности. Студенты этой группы отличаются высокими показателями психодинамической активности и низкими показателями сензитивности, которые являются факторами, обеспечивающие им высокий уровень стрессустойчивости. Эти данные можно объяснить значительной ролью этих свойств в детерминации успешности и надежности учебной и спортивной деятельности.

Нами обнаружены существенные различия в структуре связей разноуровневых индивидуальных свойств у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом

В исследовании обнаружено гораздо большее число статистически значимых корреляционных связей между показателями разноуровневых свойств индивидуальности (нейродинамических, психодинамических и личностных) и показателей физической подготовленности у студентов-спортсменов по сравнению с показателями студентов, не занимающихся спортом (156 связей против 78). Полученный факт можно рассматривать как феномен более активного включения свойств индивидуальности в детерминацию всех компонентов физической подготовленности студентов - спортсменов. При этом в структуре индивидуальности представителей группы спортсменов ведущая роль принадлежит свойствам личности, системная роль которых в детерминации физической подготовленности у студентов-спортсменов гораздо выше, чем у других студентов (127 против 46).

В сложных жизненных ситуациях студенты, занимающиеся спортом, предпочитают использовать рациональные механизмы психологической защиты и конструктивные стратегии преодолевающего поведения. Курсанты – спортсмены в сложных жизненных ситуациях предпочитают использовать такие механизмы защиты, как интеллектуализация, идентификация и сублимация, а студенты, не привлеченные к занятиям спортом, – механизмы избегания, отрицания, замещения, поиска поддержки и проекции. Студенты-спортсмены предпочитают применять такие конструктивные стратегии совладания с ситуацией, как принятие на себя ответственности, переосмысление и переоценка ситуаций, планирование решения проблемы и ассертивное поведение. Для них гораздо в меньшей степени по сравнению с другими свойственны стратегии агрессивного и асоциального поведения. Студенты-спортсмены в большей степени способны просчитывать разные варианты решения проблемы, выносить положительный опыт из пережитых экстремальных ситуаций и активизировать волевые усилия для их преодоления. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние некоторых индивидуальных психологических особенностей, препятствующих достижению цели (тревожность, импульсивность, эмоциональная возбудимость по темпераменту). Это достигается за счёт более высокого уровня способностей к психической саморегуляции по сравнению с остальными обучающимися. Они значительно чаще используют такие сложные методы саморегуляции, как актуализация положительных эмоций (создание положительного образа ситуации), визуализация, варьирование промежуточной цели, разновидности технологий психорегулирующей (ПРТ), психомышечной (ПМТ) и идеомоторной (ИТ) тренировок, а также элементы технологий нейролингвистического самопрограммирования (НЛП). Они оказались более адекватны в плане гибкости реагирования на изменение требований и условий деятельности.

Анализ интеркорреляций свойств индивидуальности и копинг-поведения у представителей двух групп показал, что показатели стратегий преодолевающего поведения у

студентов-спортсменов сопряжены с гораздо большим количеством личностных свойств по сравнению со студентами, не занимающимися спортом (105 против 74).

Полученные в исследовании результаты можно предположительно интерпретировать как феномен интегрирующей функции занятий спортом в структурировании личности и в детерминации совладающего поведения студентов.

Полученные в исследовании эмпирические данные позволяют сформулировать следующие выводы.

1. Спортивно-ориентированное физическое воспитание создаёт благоприятные условия для укрепления и совершенствования общей и специальной физической подготовленности студентов. Вместе с тем, результаты исследования позволяют рассматривать активные занятия спортом как эффективное средство формирования социально ценных качеств личности, обеспечивающих успешность разных видов деятельности. Нами обнаружен феномен сопряженности физической подготовленности с успешностью и надежностью учебной и внеучебной деятельности студентов.

2. Систематические занятия спортом выполняют интегративную функцию, обеспечивая формирование структуры интегральной индивидуальности студентов. Интеграция проявляется в создании и совершенствовании системы межуровневых связей между свойствами, обеспечивающих высокий уровень самореализации студента в разных направлениях его творческой деятельности.

4. Активные занятия способствуют формированию комплекса конструктивных механизмов защитного поведения и рациональных стратегий преодолевающего поведения и их сопряженности с личностными свойствами студентов.

5. Применение технологий спортивно ориентированной физической культуры должно строиться на основе реализации принципа индивидуализированного подхода с расширением спектра средств, методов и технологий интегральной подготовки.

6. В структуре интегральной подготовки спортсменов значительная роль принадлежит психологической подготовке, включающей психодиагностику, самоанализ, психокоррекцию, профилактику и формирование у студентов рациональных механизмов психологической защиты и конструктивных методов совладающего поведения.

Полученные данные имеют несомненное практическое значение для организации и оптимизации учебной и внеучебной деятельности студентов в вузах. Внедрение технологий спортивно ориентированной физической культуры содействует формированию позитивного отношения к занятиям спортом, повышению уровня физического развития, физической подготовленности, внутренней интеграции свойств в структуре интегральной индивидуальности студентов. Интеграция индивидуальных свойств обеспечивает адаптацию, саморазвитие, самоутверждение и эффективную самоактуализацию студентов в процессе их творческой учебной и внеучебной деятельности.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл - Академия. 2007. – 528 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. - М.: Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 4. – с. 2 – 4.
3. Белорусова В.В. Физическое образование /В.В. Белорусова. – М.: Логос, 2003. – 348 с.
4. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся/Под ред. В. И. Харитоновой, М. В. Бажановой, А. П. Исаева, Н. З. Мишарова. – М.: ИНФРА-ДАНА, 2003. – 256 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений |Л.С. Выготский. Т.6. Вопросы теории и истории психологии. - М.: 1982. – 488 с.

6. Вяткин Б.А. Индивидуальность как предмет интегрального исследования. Индивидуальность растущего человека в условиях современной школы. Пермь: ПГГПУ – институт психологии, 2015. – С. 9 – 19.
7. Деркач А.А., Маркелов В.В., Подлипняк Ю.Ф. Психолого-педагогические основы тренерского мастерства. – М.: Регенс, 2013. – 540 с.
8. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
9. Ишмухаметов М.Г. Дифференцированное физическое воспитание школьников с учетом экологически особенностей региона /М.Г. Ишмухаметов. М.: Центр ТиМФК, 2005. - 234 с.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 204 с.
11. Маркелов В.В. Спортивная активность как фактор интеграции свойств в структуре индивидуальности студентов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Теория, методология и практика интегрального исследования индивидуальности в современном человекознании» /В.В. Маркелов. Пермь.: ПГГПУ – институт психологии, 2016. - С.153 – 155.
12. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика. – 1986. – 256 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЛИЧНОСТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мартынов Николай Васильевич, учитель физической культуры,
МБОУ «Очерская средняя общеобразовательная школа №1», г. Очёр, Россия

***Аннотация.** Личность обучаемого формируется в процессе учебной и других видов деятельности. Обучаемый является субъектом учебной деятельности, где у него есть возможность проявить свои личностные достижения. Для этого целесообразнее использовать систему форм организации занятий и способов воздействия, которые побуждают, тем самым, усиливают интерес обучающихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог. Функция таких способов воздействия должна заключаться в обеспечении перестройки мотивационной сферы учащихся, адекватно принятой ими цели деятельности, в результате чего формируется положительная направленность на нее.*

***Ключевые слова:** двигательные умения, уровень физической подготовленности, технология личностно-ориентированного обучения, личностные достижения.*

В образовательной части «Физическая культура» предусмотрено осуществление собственной физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности учащимися.

Формирование стремления обучающихся к личностным достижениям в физкультурно-спортивной деятельности возможно благодаря созданию ситуации успеха, оценки со стороны одноклассников, оценки со стороны преподавателя, развитию самоконтроля и самооценки себя, как личности, самореализации в соревновательных ситуациях, формированию самооценки в личных достижениях, формированию навыков планирования и прогнозирования результатов [3].

Перед учителем встаёт задача - помочь каждому учащимся стать полноценной личностью, научить оценивать свои возможности. Стремление к личностным достижениям успешно формируется при внедрении в учебный процесс технологии личностно – ориентированного обучения, технологии сотрудничества и здоровьесбережения, метода круговой тренировки, соревновательного метода, где можно отследить проявление личностного роста (сравнение результатов при сдаче) [2].

Начиная обучение первоклассников, необходимо определить состав обучающихся, выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов (проводит психолог) и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). При выявлении обучающихся основной, подготовительной и специальной групп, очень важно обратить внимание ещё на несколько групп. Это «тучные» (не желающие прилагать усилия); освобождённые на период реабилитации после болезни, физически неразвитые («непринимаемые» другими) и не желающие заниматься от потери интереса к предмету.

Как показывает практика, одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре является низкий уровень развития двигательных качеств. При обучении двигательным действиям необходимо предусматривать возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Это и есть основа для формирования индивидуального, эффективного стиля деятельности. На уроках учащимся предлагаются разные учебные задания: одной группе – облегчённые упражнения, другой – усложнённые упражнения; третьей - действие в целом. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях путём применения отягощений, различных сопротивлений, для них увеличивается число повторений. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях. Для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры необходимы личностно - ориентированный и дифференцированный подходы [2].

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием различных средств и методов, при этом величина нагрузки всегда планируется разная. В результате таких действий уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, предлагаются карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки.

На уроках применяется нестандартное оборудование и мелкий инвентарь, уроки проводятся с музыкальным сопровождением, включением элементов ритмики, дыхательных упражнений (А.Н. Стрельникова). Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и делает их более интересными и эффективными.

Контроль за физическими нагрузками каждого ученика осуществляется по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для обучающихся, с ЧСС выше 80 уд/мин. и менее подготовленных, для выполнения индивидуальных упражнений, упражнений на дыхание и расслабление, ходьбу, бег организуется «Островок Здоровья» (внутренний круг с меньшим радиусом). Для ослабленных здоровьем учеников снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём и интенсивность, темп движения. Группе таких детей даются более простые подводящие и подготовительные упражнения.

Очень часто дети с избыточным весом и слабые дети из-за своей неловкости не желают заниматься. Уверенность в своих силах они приобретают и постепенно включаются в регулярные занятия, если вначале их привлечь в проведение подвижных игр и эстафет. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам с последующей заменой этих игроков. В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети подбираются по силам и им даются разные по сложности упражнения. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений [1].

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе присутствуют на уроках. В играх им интересны посильные роли. Они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения, согласно таблице реабилитационных упражнений. Постоянно ориентируем сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения [4].

При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. При выставлении отметки по физической культуре учитываются теоретические знания и техника выполнения двигательного действия, прилежание и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Все отметки обязательно аргументируются. Методы поощрения, словесные одобрения формируют у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создают основу для общественной активности. Одних детей надо убеждать в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других - сдерживать от излишнего рвения; третьих - заинтересовать [3].

При таком подходе учащиеся направляют свои усилия на преодоление своих стереотипов, преодоление самого себя, на соревнование с самим собой. Наравне с борьбой с нормативами происходит познание самого себя. Результатом личностных достижений должно стать понимание того, что главное не только достижение какого – то результата, но и ради того, чтобы быть здоровым.

В практике физкультурно - оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и вопросы здоровьесбережения. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье [4].

Выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения, позволяет всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируются личностные достижения.

Список литературы

1. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
2. Эльконин Д.Б., Давыдов В.В. «Возрастные и индивидуально - психологические особенности формирования учебной деятельности» 1999г.
3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие.- М: Глобус, 2009. – 320с.
4. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Новые педагогические технологии/ Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 432с.

ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ – ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Медведкова Н.И., д.п.н., профессор, Гжельский государственный университет,
пос. Электроизолятор Московской области, Россия

Зотова Т.В., учитель физической культуры, инструктор по спорту, Волковская СОШ
Удмуртской Республики, Россия

***Аннотация.** Результаты опроса показали отношение женщин старше 50 лет к своему здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО. Самыми легким нормативом является наклон из положения стоя, самым сложным – сгибание и разгибание рук из положения упора лежа. Женщины недостаточно времени уделяют своему здоровью, в связи с этим очень мало из них имеют высокий уровень здоровья. В то же время для женщин, которые систематически занимаются физическими упражнениями, нет проблем при выполнении нормативов комплекса ГТО.*

***Ключевые слова:** женщины, здоровье, двигательная активность, выполнение нормативов комплекса ГТО.*

Актуальность. В настоящее время появилась современная бытовая аппаратура, которая значительно облегчила деятельность женщин, но при этом намного сократила их двигательную активность. Это снизило уровень физического здоровья, функциональные возможности человека и появились различного рода заболевания. Гиппократ говорил, что: «Физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, работоспособность, полноценную и радостную жизнь». Занятия физическими упражнениями способствуют выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Анализ приказа от 29 января 2018 г. о награждении золотыми знаками ГТО показал, что из 116564 человек в 9 ступени комплекса (50-59 лет) выполнили на золотой знак 2,6% от общего количества, в 10 ступени (60-69 лет) – 1,3%, в 11 ступени (70 лет и старше) – 0,4%. Это говорит о том, что с возрастом количество получивших золотой знак ГТО уменьшается. Одной из задач внедрения физкультурно-спортивного комплекса является привлечение населения к систематическим занятиям физическими упражнениями и улучшение здоровья. К сожалению, мало кто занимается людьми предпенсионного и пенсионного возраста, но разработаны различные методики занятий [1, 5, 6]. Одной из форм улучшения здоровья женщин и подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО являются занятия в группе здоровья под руководством опытного инструктора или тренера

Цель работы – выявить отношение к здоровью женщин старше 50 лет и готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО лиц, систематически занимающихся физическими упражнениями.

Организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, анализ документальных материалов, опрос в виде анкетирования и тестирование физической подготовленности по нормативам комплекса «Готов к труду и обороне». Анкетирование проводилось в Пермском крае, Удмуртской Республике и Подмосковье. В нем принимали участие 74 женщины старше 50 лет. Тестирование физической подготовленности женщин проводилось в Удмуртской Республике.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса показали следующее. Смогут выполнить нормативы комплекса ГТО на золотой знак 1,8% респондентов 50-59 лет и 15,8% - 60 лет и старше; на серебряный знак – 5,4 и 0% соответственно; на бронзовый – 18,2 и 15,8% и не смогут выполнить – 74,6 и 68,4%. Это свидетельствует о том, что в предпенсионном и пенсионном возрасте женщины мало времени уделяют своему здоровью.

Самым легким нормативом для выполнения обеих возрастных групп является наклон вперед из положения стоя (для 50,9 женщин 50-59 лет и 47,4% - в 60 лет и старше). Это может быть связано с тем, что большая часть лиц женского пола просто не знают нормативы комплекса ГТО и наклониться для них намного проще, чем пробежать 2 км или пройти 3 км скандинавской ходьбой. На втором месте для обеих возрастных групп ходьба на лыжах (для 25,4% женщин 50-59 лет и 21% - для 60 лет и старше). Самым сложным нормативом является подтягивание на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук (для 41,8% женщин 50-59 лет и 47,4% 60 лет и старше). На втором месте по сложности бег на 2000 м (30,9 и 31,6% соответственно). Аналогичные данные получены нами и в других возрастных группах женщин [2, 3, 4].

В возрастной группе 50-59 лет 30,9% занимаются физической культурой и спортом, в 60 лет и старше таких оказалось 47,4%; не занимаются – 32,7% в возрасте 50-59 лет и 21% в 60 лет и старше; занимаются иногда – 36,4 и 31,6% соответственно. Это свидетельствует о том, что много женщин не думают о своем здоровье, т.к. по данным Всемирной организации здравоохранения большая часть здоровья зависит от образа жизни человека, в том числе от двигательной активности.

Предпочитаемыми видами двигательной активности в обеих возрастных группах является ходьба или бег (для 45,4% женщин в возрасте 50-59 лет и 63,1% в возрасте 60 лет и старше), на втором месте – ходьба на лыжах (для 18,2 и 42,1% соответственно). Отсюда можно сделать вывод о том, что, видимо, большая часть опрошенных не знают, как надо правильно заниматься бегом для улучшения своих показателей.

На рисунке 1 показано, сколько часов в неделю женщины выделяют на занятия физическими упражнениями.

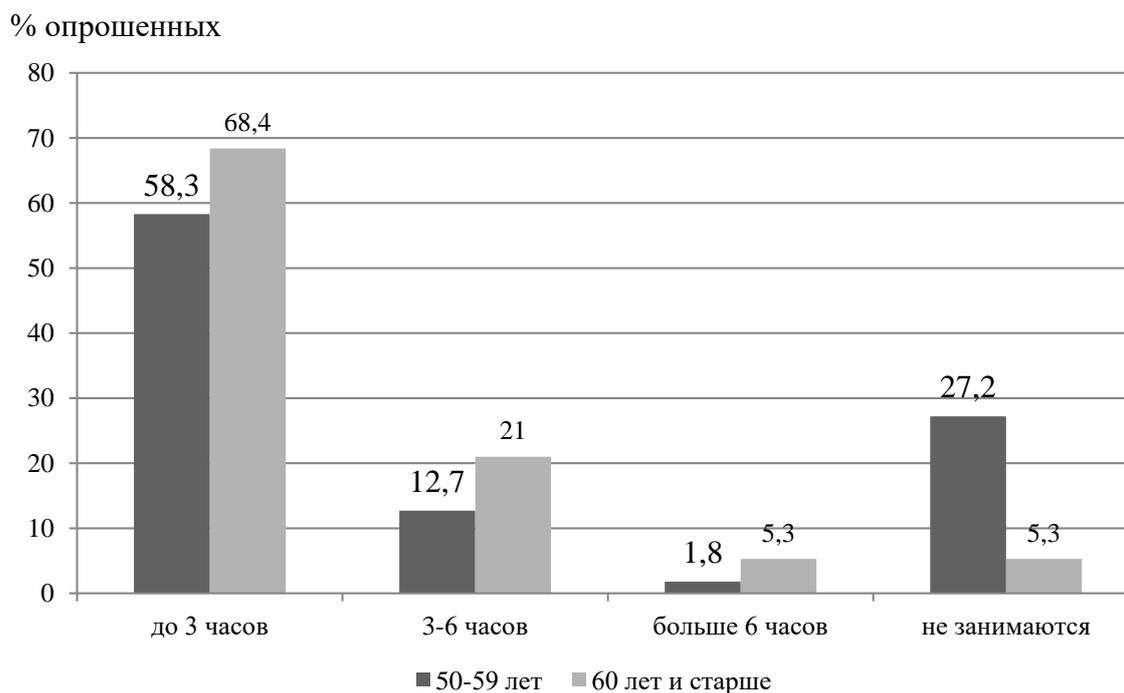


Рис. 1. Количество часов в неделю, которые женщины тратят на занятия физическими упражнениями

Из рисунка видно, что большая часть женщин тратят на занятия физической культурой и спортом до 3 часов в неделю, т.е. около 26 минут в день, что недостаточно для лиц данного возраста. Меньше всего женщин (1,8% в возрасте 50-59 лет и 5,3% в 60 лет и старше) тратят на занятия свыше 6 часов в неделю. Недостаточная двигательная активность сказывается на уровне физического здоровья лиц женского пола. На рисунке 2 показана оценка уровня здоровья женщин.

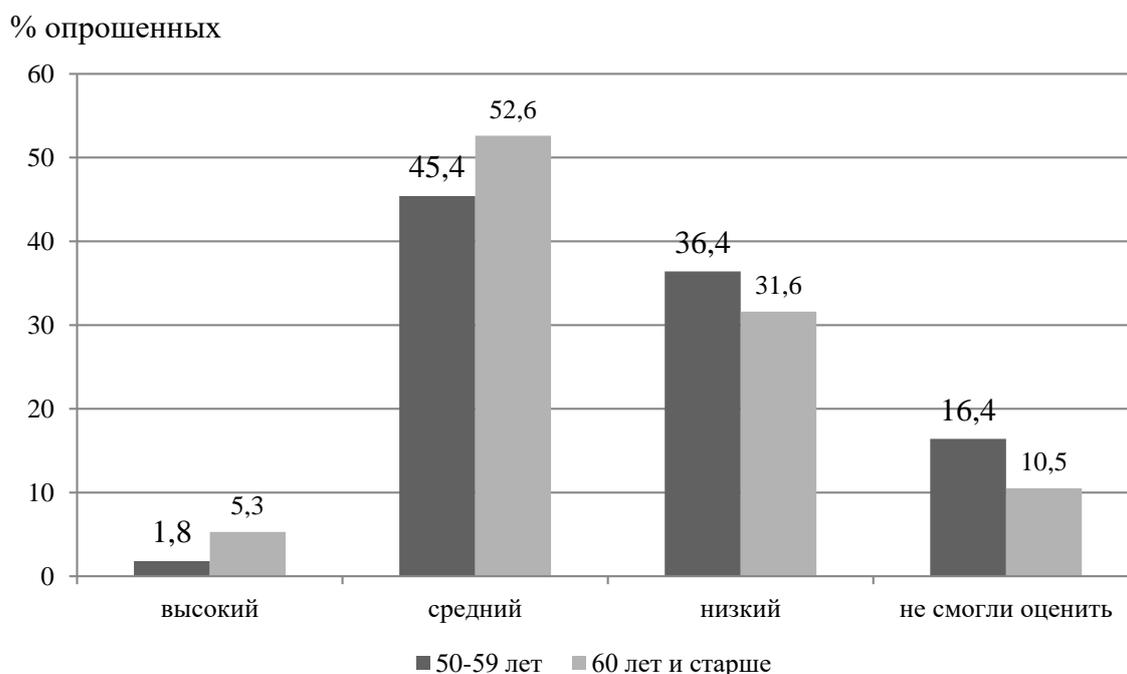


Рис. 2. Оценка уровня здоровья женщин

Из рисунка 2 видно, что большая часть женщин оценили свое здоровье как среднее – 45,4% лиц 50-59 лет и 52,6% - 60 лет и старше. На втором месте – низкий уровень здоровья, таким его считают 36,4% лиц 50-59 лет и 31,6% - 60 лет и старше. В обеих возрастных группах женщин с высоким уровнем здоровья всех меньше – 1,8 и 5,3% соответственно. Это еще раз свидетельствует о том, что женщины мало времени уделяют своему здоровью. В связи с этим у большей части населения возникают проблемы с выполнением нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В то же время у женщин, которые систематически занимаются физическими упражнениями, таких проблем не возникает. Нами проведен анализ выполнения нормативов комплекса ГТО в одной из групп здоровья, занимающихся 3 раза в неделю по 1,5 часа больше 10 лет. Возраст занимающихся от 50 до 82 лет. 38% выполняющих нормативы относились к 9 ступени комплекса ГТО, 38% - к 10 ступени и 24% - к 11 ступени. Все сдающие выполнили нормативы своей возрастной группы на золотой знак. Так, например, гибкость женщин составила от 12 до 20 см, причем самый лучший результат был у женщины 72 лет. Количество подниманий и опусканий туловища изменялось от 15 до 22, т.е. все женщины перевыполнили свои нормативы на золотой знак. Не было проблем и с выполнением сгибания и разгибания рук в упоре лежа или от скамьи (данный норматив является сложным для выполнения, как показал опрос и результаты тестирования студентов и школьников), фактические результаты изменялись от 11 до 22, что также лучше возрастных нормативов 10 и 11 ступеней ГТО. С выполнением нормативов в беге на 2 км (или скандинавской ходьбы на 3 км) и ходьбе на лыжах все женщины справились успешно на золотой знак.

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**:

1. Самым легким для выполнения нормативом комплекса ГТО для женщин является наклон вперед из положения стоя на скамье, самым сложным – подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук.

2. Уровень здоровья находится не на должном уровне в связи с недостаточной двигательной активностью.

3. Занятия в группе здоровья под руководством инструктора являются хорошей подготовкой для выполнения нормативов комплекса ГТО.

Список литературы

1. Афонина Г.С. Методические основы проведения занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста /Г.С.Афонина, А.В.Гусев, Л.Ю.Климова //Иновации и традиции в современном образовании, психологии и педагогике: сб. статей международной научно-практич. конф.- Уфа, 2017.- С.23-26.
2. Медведкова Н.И. Социологический опрос спортивных работников о выявлении отношения к здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО /Н.И.Медведкова, Т.В.Зотова //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.- 2017.- №5 (147).- С.109-113.
3. Медведкова Н.И. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО /Н.И.Медведкова, Т.В.Зотова //Физическое воспитание и спортивная тренировка.- 2016.- №4 (18).- С.45-50.
4. Медведкова Н.И. Опрос мужчин и женщин о выявлении мнений по выполнению нормативов комплекса ГТО и своему здоровью /Н.И.Медведкова, Т.В.Зотова //Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: мат-лы Международной научно-практич. конф.- Тюмень, 2017.- С.37-39.
5. Темирханова А.А. Оздоровительная физическая культура пожилых людей /А.А.Темирханова, С.В.Макушева //Вестник физической культуры и спорта.- 2017.- №1 (16).- С.154-163.
6. Трушкова Н.В. Методические основы занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста /Н.В.Трушкова //Актуальные вопросы и инновации в физической культуре и спорте: мат-лы международной научно-практич. конф.- Астрахань, 2017.- С.82-85.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФОНДОВ СПОРТСМЕНОВ-БЛАГОТВОРИТЕЛЕЙ

Мезенцева Н.А., магистрант, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В работе представлен сравнительный анализ деятельности фондов спортсменов-благотворителей на территории Российской Федерации.*

***Ключевые слова.** Спорт, благотворительность, благотворительные фонды, анализ фондов, массовый спорт, профессиональный спорт.*

Актуальность. Благотворительная деятельность - это механизм улучшения социального, экономического, психологического состояния населения. Благотворительные фонды относятся к некоммерческим организациям, целью которых является благотворительная деятельность. В настоящее время на территории нашей страны действуют сотни различных фондов, которые привлекают средства для оказания поддержки в разных сферах жизни. Финансирование из бюджета определенных программ утверждается раз в год, а фонды являются более эффективным инструментом решения широкого круга социальных проблем.

Благотворительная деятельность в области спорта – новый, актуальный вид деятельности, направленный на содействие развитию массового спорта и спорта высших достижений.

Путем организации и проведения спортивных мероприятий, фестивалей и праздников в специализированных образовательных учреждениях (детских домах, школах-интернатах) происходит адаптация детей к жизни в обществе, овладение жизненно необходимыми навыками, приобщение к коллективу, создание атмосферы комфорта и радости, все то, что так необходимо детям в силу отсутствия семьи. Содействие в оснащении специализированных образовательных учреждений необходимым инвентарем, ремонт спортивных залов, строительство спортивных площадок создает необходимые условия для реализации выше перечисленных мероприятий.

Содействие развитию спорта высших достижений также является необходимой частью благотворительной деятельности. Организация спортивных соревнований стимулирует у спортсменов проявление наивысших результатов, создает высокий эмоциональный фон, а также праздничную атмосферу проводимого мероприятия. Спортсмены-благотворители оказывают помощь в тех видах спорта, в которых они сами достигли высоких спортивных результатов.

В настоящее время государственное софинансирование деятельности благотворительных фондов на федеральном и региональных уровнях дает возможность для реализации многих спортивных программ, которые не развивают коммерческие спортивные организации, так как их целью является получение прибыли.

Целью работы является проведение сравнительного анализа деятельности фондов спортсменов-благотворителей.

На территории Российской Федерации работают четыре фонда, организованных по инициативе легендарных спортсменов - Елены Исинбаевой, Антона Шипулина, Андрея Кириленко и Александра Кержакова. Рассмотрим содержание деятельности каждого.

Благотворительный фонд Елены Исинбаевой – двукратной Олимпийской чемпионки в прыжках с шестом. Фонд осуществляет деятельность в трех направлениях [1]. Первое направление носит название "Каждый ребенок достоин пьедестала». В рамках направления благотворительный фонд проводит культурно-массовые мероприятия спортивной тематики: турниры, праздники, конкурсы, реконструируются старые и создаются новые спортивные сооружения. Следующее направление - «Лидер в спорте - лидер в жизни" направлено на пропаганду спорта как образа жизни среди молодежи и взрослого населения. Третье

направление фонда носит название «Наша поддержка — их победы!». В рамках этого направления осуществляется поддержка юных спортсменов, которые уже добились определенных спортивных результатов и хотят продолжить свое развитие в спорте.

Кроме того, ежегодно фонд организует благотворительный красочный забег – массовый спортивный праздник для жителей Волгограда. Все средства, собранные в результате проведения мероприятия используются для строительства спортивных площадок.

Следующий фонд – это благотворительный фонд Антона Шипулина – Олимпийского чемпиона, лидера сборной России по биатлону [2]. У фонда сразу несколько спортивных программ на территории Свердловской области – строительство и реконструкция уличных спортивных площадок, финансирование спортивных секций, поддержка школ и социальных учреждений, развитие центра инклюзивного спорта, поддержка и повышение качества жизни людей пожилого возраста, формирование культуры здорового питания у студентов и школьников. Фонд провел более 100 мероприятий в 2017 году, имеет большое количество партнеров.

Благотворительный фонд «Кириленко – Детям!» - фонд профессионального баскетболиста, заслуженного мастера спорта России, президента российской федерации баскетбола Андрея Кириленко [3]. Направления работы Фонда: помощь детским домам и интернатам, детским больницам, спортивным школам, развитие массового детского непрофессионального спорта.

В 2017 году фондом были проведены мероприятия и осуществлены следующие проекты:

- благотворительный аукцион. Все собранные средства направлены на развитие детского баскетбола и на поддержку ветеранов баскетбола;
- турнир «Школьный мяч», в нем принимали участие команды юношей и девушек из 4 игровых зон: Москва, Санкт-Петербург, Ленинградская область, Брянская область;
- построена баскетбольная площадка в г. Балашиха;
- произведен ремонт школы-интерната им. Никулина в г. Москва.

Еще один благотворительный фонд создан российским футболистом, заслуженным мастером спорта России, старшим тренером юношеской сборной России по футболу Александром Кержаковым, который осуществляет свою деятельность под девизом «Звезды детям».

Организация помогает детям, оставшимся без попечения родителей, детям из малоимущих семей, а также, проживающим в учреждениях для детей-сирот и в реабилитационных центрах. Фонд оказывает адресную помощь, содействует получению образования, организует детский отдых и проводит множество мероприятий.

В 2017 году были проведены различные мастер-классы с детьми из детских домов, организованы походы на спектакли, в музеи и на выставки, проведены новогодние елки. Также состоялись благотворительные мероприятия по сбору средств для реализации благотворительных программ [4].

Результаты и их обсуждение. Анализ деятельности фондов представлен в таблице 1. Первым рассмотренным при анализе критерием является возраст благотворительного фонда. Рассматриваемые организации функционируют от четырех лет и более, что говорит о том, что они уже прошли этап становления, стали хорошо узнаваемыми, зарекомендовали себя за период своей деятельности [5].

Второй критерий, по которому был проведен анализ – это регион деятельности и место регистрации организаций. Фонды спортсменов зарегистрированы в тех областях, где они родились и там же осуществляют свою благотворительную деятельность. На сегодняшний день фондами задействованы Московская и Ленинградская, Свердловская и Волгоградская области.

Следующими для анализа критериями являются проекты фондов и источники их финансирования.

Учредители фондов занимаются разработкой собственных благотворительных программ. Данные программы они представляют в конкурсах на получение грантов, а также направляют крупным частным компаниям, с целью получения финансовой помощи для их реализации.

Таблица 1

Сравнительный анализ деятельности благотворительных фондов спортсменов – благотворителей на территории РФ

Наименование фонда	Возраст	Регион деятельности, место регистрации	Проекты фонда	Источники финансирования	Суммы собранных средств
1. Фонд Елены Исинбаевой	5 лет	Волгоградская обл., г. Волгоград	Развитие спорта в специализированных детских учреждениях	Участие в конкурсах на получение грантов	более 6 млн. руб. за 2014 г.
			Строительство спортивных площадок	Спонсорская помощь частных компаний	более 12 млн. руб. за 2015 г.
				"Красочный забег" ежегодный марафон	
Ремонт физкультурных залов в детских домах	Участие в проекте "Сбербанк вместе"	более 15 млн. руб. за 2016 г.			
2. Фонд Антона Шипулина	7 лет	Свердловская обл., г. Екатеринбург	Строительство и реконструкция уличных спортивных площадок	Спонсорская помощь частных компаний	более 400 тыс. руб. за 2014 г.
			Финансирование спортивных секций	Благотворительные аукционы	более 3 млн. руб. за 2015 г.
			Финансовая поддержка школ и соц. учреждений	Интернет-магазин по продаже сувенирной продукции	более 9 млн. руб. за 2017 г.
					Развитие центра инклюзивного спорта
3. Фонд "Кириленко - детям!"	11 лет	РФ, г. Москва	Материальная помощь детским домам, детским больницам	Спонсорская помощь частных компаний	–
			Строительство баскетбольных площадок		–
			Развитие массового детского спорта		–
4. Фонд Александра Кержакова "Звезды детям"	3 года	Ленинградская обл., г. Санкт-Петербург	Поддержка детей из социально-незащищенных слоев населения	Благотворительные аукционы, забеги, ралли	более 13 млн. руб. за 2015 г.
			Развитие детского массового спорта	Спонсорская помощь частных компаний	более 21 млн. руб. за 2016 г.

Наименование фонда	Возраст	Регион деятельности, место регистрации	Проекты фонда	Источники финансирования	Суммы собранных средств
			Помощь учреждениям, занимающимся проблемами сирот, реабилитационным центрам	Участие в конкурсах на получение грантов	

В процессе работы, фонды известных спортсменов находят как частных инвесторов, так и получают финансирование из муниципального бюджета, но изначально целью создания фонда является личная инициатива и участие, в том числе и финансовое. Значительные суммы призовых средств, спортсмены направляют на развитие массового спорта, поддержку специализированных образовательных учреждений, содействие развитию профессионального спорта. Организация и проведение собственных благотворительных матчей, ледовых шоу, фестивалей дает возможность сбора значительных средств на благотворительность.

Рассмотренные фонды спортсменов-благотворителей имеют значительный опыт работы, существуют в течение многих лет. Суммы ежегодных пожертвований в данные фонды исчисляются миллионами рублей. Эффективность от их деятельности измеряется огромным количеством показателей - развитием детско-юношеского спорта, строительством спортивных сооружений, организацией и проведением спортивных праздников и соревнований, помощь детским домам, детям из социально незащищенных слоев общества и это еще не полный перечень тех добрых дел, которые реализуются рассмотренными фондами.

Вывод: Таким образом, для осуществления эффективной благотворительной деятельности необходимо время и большое желание. Известные имена спортсменов-благотворителей положительно влияют на деятельность их организаций, но ежедневный труд, новые, интересные идеи, разработка собственных благотворительных программ для реализации целей фонда в совокупности с легендарным именем спортсмена дают положительный результат.

Благотворительность в спорте еще мало освоенный вид деятельности, но требующий к себе особого внимания как перспективный инструмент эффективного содействия развитию массового спорта и спорта высших достижений.

Список литературы

1. Официальный сайт Благотворительного фонда Елены Исинбаевой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://isinbaeva-fund.com/>.
2. Официальный сайт Благотворительного фонда Антона Шипулина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fondshipulina.ru/>.
3. Официальный сайт Благотворительного фонда Андрея Кириленко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kirilenko.fund/>.
4. Официальный сайт Благотворительного фонда Александра Кержакова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zvezdydetyam.ru/>.
5. Ярош И., Павлова О. «Спешат на помощь: 7 благотворительных фондов чемпионов», электронный журнал о благотворительности «Филантроп» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://philanthropy.ru/heroes/2016/08/18/40244/>.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Митусов В.В., тренер

Спортивная школа по греко-римской борьбе "Спартак", Московская область, Коломна, Россия

Митусова Е.Д., канд. пед. наук, доцент

Государственное образовательное учреждение Московской области "Государственный социально-гуманитарный университет" ГОУ ВО МО «ГСГУ» Московская область, Коломна, Россия

***Аннотация.** Занятия по спортивной борьбе оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных способностей – ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения. А также на развитие силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых. Отсутствие специальных экспериментальных исследований о возможности применения специализированного тренировочного блока развития физических качеств юных борцов в условиях тренировочного процесса, послужило предпосылкой для проведения настоящего исследования.*

Развитие физических качеств у юных борцов греко-римского стиля в тренировочном процессе обеспечивает результативные показатели физической подготовленности занимающихся, что свидетельствует о целесообразности применения предложенной модели для совершенствования процесса физической подготовки в спортивных школах.

***Ключевые слова:** физкультурное образование, учащиеся, греко-римская борьба, физическая подготовка.*

Введение. Практика показывает, что недостаточная эффективность работы физкультурно-спортивных организаций с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на следующих этапах становления спортивного мастерства, приводит к высокому отсеву занимающихся из спортивных школ. В этой связи подготовка юных борцов актуализирует поиск новых научных подходов и оперативному внедрению в спортивную практику инновационных методик обучения и спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного процесса [1].

Современное, динамичное развитие греко-римской борьбы в России и зарубежных странах, требует поиска новых идей, методик, путей развития детского спорта в условиях детско-юношеских спортивных школ. Целенаправленная спортивная подготовка предъявляет значительные требования к физическому развитию детей и подростков. Поэтому особенно тщательно изучается проблема влияния занятий спортом на изменение физического развития в детском, подростковом и юношеском возрасте, т. е. в период интенсивного роста и совершенствования морфофункциональных возможностей организма.

В физической подготовке юного спортсмена одно из важнейших мест занимает развитие физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, двигательной координации [2].

До сегодняшнего времени мало экспериментальных исследований, посвященных выяснению физиологических механизмов, определению способов измерения, а также методике развития физических качеств детей, специализирующихся в греко-римской борьбе. Система противоречий между знаниями о сенситивных периодах развития физических качеств, концепции тренировки и существующими методиками в системе спортивной подготовки юных спортсменов, включающими тренировочные нагрузки, комплексный подход при развитии физических качеств, не позволяет получать контролируемый тренировочный эффект [3].

Цель исследования - теоретически и экспериментально обосновать модель развития физических качеств юных борцов в условиях тренировочного процесса в спортивной школе.

Развитие быстроты, гибкости и ловкости у юных спортсменов по греко-римской борьбе в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки обеспечивает результативные показатели физической подготовленности занимающихся, что свидетельствует о целесообразности применения предложенной модели для совершенствования тренировочного процесса по греко-римской борьбе.

Методика и организация исследования. Основным элементом развития физических качеств юных борцов являются тренировочные блоки на повышение уровня быстроты, гибкости, ловкости. Блоки включают в себя: организацию, упражнение-тест, дозировку, интервал отдыха.

В тренировочный блок на развитие быстроты входят три упражнения – теста: 1) «бег на месте с высоким подниманием бедра»; 2) «бег с высокого старта на 30 метров»; 3) «подъём из партера в стойку». Упражнение – тест «подъём из партера в стойку» является специальным для начинающих самбистов, оценивает скорость принятия определённого положения в борьбе.

Проработка каждого тренировочного блока занимает определённое количество времени – 24 занятия (2 месяца учебного времени). Тренировочный блок на развитие быстроты добавили в тренировку первым. Перед включением блока на развитие быстроты мы выполнили тестирование занимающихся экспериментальной и контрольной групп тестами, которыми мы акцентировано воздействовали на развитие быстроты. Тестирование также повторилось после выполнения блока на развитие быстроты. После небольшой разминки группа делилась на 3 подгруппы, каждая подгруппа выполняла упражнение на своём месте. Использовался метод круговой тренировки. Время выполнения упражнения, количество повторений, интервал отдыха для всех подгрупп одинаковое. Упражнения начинают выполняться по сигналу тренера в максимально возможном темпе в течение 10 секунд, затем следует отдых в течение 1 минуты с расслабляющими упражнениями. Так на каждой станции занимающимися выполняется 1 серия по 4 повторения. Каждая подгруппа переходит на место следующего упражнения и выполняет его. Время выполнения блока на развитие быстроты составляет 11-12 минут.

В тренировочный блок на развитие гибкости входят следующие упражнения – тесты: 1) «наклон вперёд в положении седа ноги врозь»; 2) «разведение прямых ног в стороны»; 3) «поднимание рук вверх в положении лёжа на животе». Блок включался в тренировочный процесс с января по март 2016 года, также перед и после проработки модуля было проведено тестирование.

Блок на развитие гибкости включался в основную часть тренировки по греко-римской борьбе. Группа делилась на 3 подгруппы, групповым методом выполнялись упражнения. Каждое упражнение выполнялось 15 секунд в небольшом темпе, равномерными, покачивающими, растягивающими движениями. Интервал отдыха составляет 1 минуту с расслабляющими движениями. Упражнение выполняется 1 серия по 4 повторения.

Тренировочный блок на развитие ловкости. В него входят 3 упражнения – теста: 1) челночный бег 3x10 метров; 2) прыжки с вращением на 180°; 3) кувырки с удержанием равновесия на месте. Каждое упражнение выполнялось в течение 10 секунд. Упражнение-тест «челночный бег 3x10 м» выполнялся в максимально возможном темпе, «прыжки с вращением на 180°» выполнялись в среднем темпе с упором на правильное выполнение. Упражнение-тест «три кувырка с удержанием равновесия на месте» выполнялись в среднем темпе с упором на правильное выполнение. На каждой станции упражнение выполнялось в количестве 1 серии (в ней 4 повторения).

Таким образом, каждый тренировочный блок включает в себя 3 упражнения-теста, которые включаются в процесс занятий греко-римской борьбы. Вначале и после включения блока в тренировочный процесс по греко-римской борьбе, занимающиеся экспериментальной группы выполняли тесты, осуществлялся сбор результатов. Результаты

проведенного педагогического эксперимента выявили эффективность предложенной модели развития физических качеств юных борцов в тренировочном процессе. Анализ данных, характеризующих состояние физической подготовленности и физического развития позволяет говорить о достоверном улучшении показателей в экспериментальных группах по сравнению с контрольной.

По показателям физической подготовленности в экспериментальной группе, результаты в тестах на быстроту «бег с высоким подниманием бедра», «бег на 30 метров», выше, чем результаты в контрольной группе. Также выше результаты наблюдаются в тестах на гибкость: «наклон вперед из седа», «разведение прямых ног в стороны», «переход на задний гимнастический мост», и в тестах на ловкость: «челночный бег 3 по 10 метров», «прыжки с вращением на 180°», «три кувырка вперед».

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали целесообразность использования блочной модели развития физических качеств юных борцов греко-римского стиля. Эксперимент показал, что включение тренировочных блоков в тренировочные занятия отразилось на результатах исследования по окончании эксперимента, и выявилась положительная динамика показателей физической подготовленности мальчиков, занимающихся в контрольной группе.

Выводы.

1. Тренировочные блоки реализуются в одной из трех частей тренировочных занятий, в зависимости от развиваемого качества, основанные на активном применении поточного способа выполнения двигательных действий и включает в себя специально подобранные комплексы упражнений-тестов, направленно воздействующие на быстроту, гибкость, ловкость.

2. Развитие физических качеств у юных борцов греко-римского стиля в тренировочном процессе обеспечивает результативные показатели физической подготовленности занимающихся, что свидетельствует о целесообразности применения предложенной модели для совершенствования процесса физической подготовки в спортивных школах. Полученные результаты, как по общей, так и по специальной физической подготовленности в ЭГ показывают, что достоверные различия наблюдаются в тестах: «бег на месте с высоким подниманием бедра», «бег с высокого старта на 30 метров», «наклон вперед из положения лёжа на животе», «разведение прямых ног в стороны», «поднимание прямых рук вверх лёжа на животе», «челночный бег 3x10 м», «прыжки с вращением на 180°», «три кувырка вперед с удержанием равновесия». По показателям физической подготовленности в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной группе. Прирост результатов в тесте «бег на месте с высоким подниманием бедра» составил 17,88 % в ЭГ, 6,6% – в КГ; в тесте «бег на 30 метров» - 14,4% - в ЭГ, в контрольной группе 4,8%; в тесте «подъём из партера в стойку» - 30,8% - в ЭГ, 7,9% - в КГ; в тесте «наклоны вперед из положения сидя ноги врозь» - 250% - в ЭГ, 93% в КГ; в тесте «разведение прямых ног в стороны» - 35% в ЭГ, 17,4% - КГ; в тесте «поднимание рук вверх из положения лежа на животе» - 43,6 % в ЭГ, 19,7% - в КГ. Данные тесты определяли те физические качества, которые целенаправленно развивали в тренировочном процессе экспериментальной группы отдельно по разработанной блочной модели развития физических качеств. По показателям физического развития достоверные различия наблюдаются в ЭГ в показателе – сила правой и левой кисти, где прирост результатов составляет 7,9% соответственно; в КГ наблюдается прирост у показателя сила правой кисти – 1,3%.

Список литературы

1. Дементьев В.Л. Методика выбора технических действий (приемов) для индивидуального арсенала юного борца // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 6. С. 28-32.

2. М.В. Андрианов, Е.Д. Митусова, В.В. Митусов Совершенствование физической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивной подготовки / М.В. Андрианов, Е.Д. Митусова, В.В. Митусов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. №5 – . С. 40-42.

ВНЕДРЕНИЕ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ШКОЛЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Митусова Е.Д., канд. пед. наук, доцент

Государственный социально-гуманитарный университет, Московская область, Коломна

***Аннотация.** В статье представлена модель школьного спортивного клуба, структурные компоненты. Разработанная модель направлена на развитие сборных команд общеобразовательных школ, на увеличение их количества, возможности выезда на соревнования, на внедрение спортивной борьбы в процесс обучения, а также внеурочной деятельности.*

***Ключевые слова:** общеобразовательная школа, учащиеся, школьный спортивный клуб, модель школьного спортивного клуба, критерии эффективности деятельности школьного спортивного клуба.*

Введение. В системе образования города Коломны действуют 15 школьных спортивных клубов, в Коломенском районе 5 спортивных клубов. Общее число школьников, занимающиеся физической культурой, спортом составило 65-70%. Однако количество школьников, регулярно занимающихся спортом составляет, по разным данным, от 35 до 45%. Данный факт не согласуется со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р), в которой определено увеличение доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80% к 2020 году.

В системе школьных спортивных клубов занимаются 35% школьников, что свидетельствует о необходимости совершенствования деятельности школьных клубов, о востребованности разработки управленческих и структурно-функциональных моделей спортивной деятельности в общеобразовательных школах, путей взаимодействия кафедры физического воспитания и клуба (В.К. Бальсевич, 2006; Л.И. Лубышева, 2016), с перспективой расширения спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий, сборных команд, оздоровительных занятий [1]. Практически всем общеобразовательным заведениям системы образования необходима помощь в развитии и совершенствовании материальной базы, приобретении спортивного инвентаря, увеличении спортивных секций, достижении прибыльности и создании информационной компьютерной поддержки. Следующим проблемным моментом является то, что в ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не прописывается обязательное создание в образовательных учреждениях спортивных клубов или центров, данные акты несут лишь рекомендательный характер, многие организационно-правовые и финансовые вопросы для развития и эффективного использования остаются не раскрытыми, введение в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной деятельности на данный момент происходит бессистемно, что свидетельствует о необходимости разработки качественно новой управленческой парадигмы управления школьным спортивным клубом в системе общеобразовательных кол.

Цель исследования – научно-теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности организационной модели развития школьного спортивного клуба общеобразовательной школы Московской области.

Методика и организация исследования. Апробация организационной модели развития школьного спортивного клуба осуществлена на базе МБОУ СОШ № 15 города Коломна Московской области в период с 2015 по 2017 год. Для создания модели, было проведено социологическое исследование среди старших школьников в количестве 420 человек, из них: регулярно занимающиеся в спортивных секциях - 62,2% юношей и 20% девушек; принимают участие в спортивных соревнованиях - 25% юношей и 6% девушек; и периодически посещают соревнования в качестве спортивных волонтеров - 13%. К самым популярным

видам спорта спортивным старшие школьники отнесли: атлетическую гимнастику - 45% и ритмика и танцы - 30%. При этом 38% девушек и 25% юношей имеют низкий уровень двигательной активности [3]. Разработанная модель направлена на развитие сборных команд школ, на увеличение их количества, возможности выезда на соревнования, приобретение спортивной формы и поиск организационных, экономических путей достижения данных целей(рисунок 1).



Рис. 1. Модель развития школьного спортивного клуба

Для реализации целей деятельности школьного спортивного клуба разработана стратегия развития физической культуры и спорта общеобразовательной школы, с детализацией мероприятий, планированием числа занимающихся, позиционированием спорта как корпоративной культуры, организовано значительное число групповых программ (спортивная борьба, спортивная гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), групповых занятий в тренажерном зале (кроссфит, атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг), проведение массовых мастер-классов в рамках программы «Неделя здоровья», тестирование по ГТО, участие в соревнованиях как важного компонента личного рейтинга старшего школьника.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены критерии эффективности школьного спортивного клуба и результаты этой деятельности с 2015 по 2017 год.

Таблица 1

Результаты деятельности школьного спортивного клуба с 2015 по 2017 год

Критерии оценки	2015 г.	2016 г.	2017 г.
1.Количество видов спорта в ШСК	2	3	4
2. Количество спортсменов в сборных командах Московской области	15	18	21
3. Количество секций	3	5	6

Критерии оценки	2015 г.	2016 г.	2017 г.
4. Количество спортивных площадок	3	5	6
5. Количество старших школьников, посещающих секции	112	134	152
6. Количество сотрудников, тренера	5	7	9
7. Количество спортивно–массовых мероприятий	7	9	15
8. Средняя численность групп по секциям	14	14	17
9. Самые популярные программы и спортивные залы по посещаемости	Спортивная борьба Тренажерный зал, гимнастика	Спортивная борьба, гимнастика, ритмика и танцы	Спортивная борьба Тренажерный зал, спортивная гимнастика, расту здоровым, ритмика и танцы

В результате деятельности спортивного клуба за три года показатели эффективности улучшились: число видов спорта выросло от 2 до 4; число спортивных секций увеличилось от 3 до 6 секций (секции по программам спортивная борьба, тренажерный зал, спортивная гимнастика, расту здоровым, ритмика и танцы,); количество спортивно-массовых мероприятий выросло от 7 до 15 (ГТО, день здоровья, фестиваль борьбы, Сильный, ловкий смелый, туристическое многоборье), средняя численность по группам 14-17 человек.

Выводы. Представленная модель деятельности школьного спортивного клуба показала свою эффективность в выполнении стратегических задач развития школьного спортивного спорта и увеличение количества старших школьников самостоятельно занимающихся физической культурой.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Развитие студенческого спорта на основе интеграция деятельности спортивного клуба и кафедры физической культуры. Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием/ ред. кол.: Е.В. Старкова, Т.А. Полякова; Пермь: Перм. гос. гуманит. - пед. ун-т.,2016. - С. 182-186.
2. Е.Д. Митусова, В.В. Митусов, М.В. Андрианов Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура" / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов, М.В. Андрианов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. №5 – . С. 55-58.
3. Сборник методических рекомендаций по созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в структуре образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования г. Москвы / сост. М.В. Анисимова, В.В. Захарова. – М., 2014. – 66с.

КЛАССИФИКАЦИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛОМ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Карпенко Л.А., профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия
Мокрова Е.Н., преподаватель, Государственный морской технический университет г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация.** При анализе правил соревнований по эстетической гимнастике выявлены требования к содержанию технической составляющей композиции. На этой основе разработаны классификации специфических движений телом, волн и взмахов.*

***Ключевые слова.** Эстетическая гимнастика, специфические элементы, волны, взмахи, классификация*

Актуальность. Эстетическая гимнастика – вид спорта, основанный на естественных движениях всего тела. Композиция гимнасток должна выглядеть как единство музыки, хореографии, образа и мастерства гимнасток. В настоящее время, международная эстетическая гимнастика стремительно развивается, как вид спорта. Возрастает зрелищность соревновательных композиций и мастерство гимнасток. Особое внимание заслуживают элементы движений телом, которые являются необходимой частью композиции, относятся к обязательным элементам программы и строго оцениваются судьями.

Целью работы является обобщение и конкретизация классификации специфических движений телом в эстетической гимнастике.

Результаты и их обсуждения. Анализ правил соревнований по эстетической гимнастике показал, что композиция должна содержать многосторонние и разнообразные движения телом, выполненные на разных уровнях (например: стоя или лежа на полу) и направлениях (горизонтально или вертикально) с разнообразием в темпе и динамике и, что в гимнастическую программу должны быть включены следующие обязательные элементы: движения телом, равновесия, повороты, прыжки. Движения телом должны включать:

- 2 различных целостных волны (вперед, назад, в сторону)
- 2 различных целостных взмаха (вперед, в сторону, горизонтальный)
- 2 А-серии движений тела (из 2-х движений)
- 2 В-серии движений тела (из 3-х движений)

Эти движения могут быть выполнены изолированно, в серии или в комбинации с различными группами движений (например, с шагами, вращениями, прыжками, движениями рук и т.п.). В композиции должны присутствовать несколько разнообразных движений из следующих групп элементов, например движения рук: волны, отталкивания, взмахи, восьмерки, широкие движения, вытягивания, круги, вращения и т.п.

Таким образом, волны и взмахи являются основными и обязательными элементами программы в эстетической гимнастике. Их разнообразие и правильное исполнение показывает уровень мастерства гимнасток и определяет общее владение техникой эстетической гимнастики.

Анализ видеоматериалов соревнований по эстетической гимнастике, проводился с целью конкретизации классификации специфических элементов, целостных волн и взмахов.

По результатам видеопроанализа, и опираясь на ранее разработанные классификации специфических движений телом по художественной гимнастике, Л.А. Карпенко (1986) и эстетической гимнастике А.И. Исаевой (2007), нам удалось конкретизировать классификацию целостных волн и целостных взмахов, характерную для эстетической гимнастики. Разработанные классификации целостных волн и целостных взмахов представлены в таблицах 1, 2 соответственно.

Таблица 1

Классификация целостных волн в эстетической гимнастике

ЦЕЛОСТНАЯ ВОЛНА		
1. вперед <input type="checkbox"/>	2. назад <input type="checkbox"/>	3. боковая
<input checked="" type="checkbox"/> на двух ногах; <input checked="" type="checkbox"/> с одной ноги (правой, левой)	<input checked="" type="checkbox"/> с шага, на одну ногу	<input checked="" type="checkbox"/> со скруглением верхнего плечевого пояса; <input checked="" type="checkbox"/> с переводом головы вправо – влево; <input checked="" type="checkbox"/> боковая-обратная «финская»

Все волны могут выполняться с различной работой рук, в зависимости от музыки и стиля композиции.

Таблица 2

Классификация целостных в эстетической гимнастике

ЦЕЛОСТНЫЙ ВЗМАХ			
1. вперед	2. в сторону	3. с поворотом	4. в горизонтальной плоскости
<input checked="" type="checkbox"/> с двойной пружинкой; <input checked="" type="checkbox"/> круговой; <input checked="" type="checkbox"/> с прыжком; <input checked="" type="checkbox"/> с разноимённой сменой рук	<input checked="" type="checkbox"/> из стороны в сторону с двойной пружинкой; <input checked="" type="checkbox"/> круговой; <input checked="" type="checkbox"/> с поочередной работой рук	<input checked="" type="checkbox"/> вперед с двойной пружинкой, на 180°; <input checked="" type="checkbox"/> вперед круговой на шагах с поворотом на 360°; <input checked="" type="checkbox"/> в сторону на шагах с вращением на 180°	<input checked="" type="checkbox"/> из стороны в сторону

Однако, волны и взмахи, хоть и являются обязательными движениями телом, но составляют всего лишь малую часть движений телом в композиции. Поэтому, обобщив разработанные классификации целостных волн и взмахов, опираясь на правила соревнований и опыт специалистов в области эстетической гимнастике было целесообразным конкретизировать классификацию специфических движений телом, актуальную в настоящее время в эстетической гимнастике. Данная классификация представлена в таблице 3.

Таблица 3

Классификация специфических элементов в эстетической гимнастике

Специфические элементы эстетической гимнастики			
Волны	Взмахи	Работа телом	Работа руками
<input checked="" type="checkbox"/> руками	<input checked="" type="checkbox"/> руками	<input checked="" type="checkbox"/> скручивания	<input checked="" type="checkbox"/> круги
<input checked="" type="checkbox"/> телом	<input checked="" type="checkbox"/> телом	<input checked="" type="checkbox"/> расслабления	<input checked="" type="checkbox"/> махи
<input checked="" type="checkbox"/> целостные: -вперед;	<input checked="" type="checkbox"/> целостные: - вперед;	<input checked="" type="checkbox"/> наклоны/выпады: - вперед;	<input checked="" type="checkbox"/> дуги

-боковая; -назад	- в сторону; - с поворотом; -в горизонтальной плоскости	- в сторону; - назад	
		✓ <input type="checkbox"/> изгибы: - в сторону; - назад	✓ <input type="checkbox"/> восьмерки
		✓ <input type="checkbox"/> сжатия - стоя; - лежа на боку	✓ волны

Выводы. Разработанные классификации целостных волн, взмахов и специфических движений телом помогут в дальнейшем при составлении методики в обучении и совершенствовании обязательных движений телом и позволят включать в тренировочный процесс разнообразные специфические движения телом.

Список литературы

1. Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Исаева Анна Ивановна. – Волгоград, 2007. – 177 с.
2. Карпенко, Л.А. Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики /Л.А. Карпенко. – Ленинград, - 1986. – 23 с.
3. Правила соревнований по эстетической гимнастике – М.: Технический комитет IFAGG, 2017. С. 28-31, 46-50

СОВРЕМЕННАЯ КУЛЬТУРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Павлецова Галина Геннадьевна, старший преподаватель²

Оплетин Анатолий Александрович, доцент, к.п.н.^{1,2}

Пермский национально-исследовательский политехнический университет¹, г.Пермь, Россия

Пермский государственный институт культуры², г.Пермь, Россия

***Аннотация:** Данная статья посвящена спортивному туризму, отношению к нему современной молодежи Пермского края и его культуре. Для написания статьи использовалась как научная литература, так и источники собственного мнения людей. Статья направлена на раскрытие проблемы восприятия «спортивного туризма» и отсутствия теоретических знаний среди подрастающего поколения.*

***Ключевые слова:** спорт, туризм, спортивный туризм, туристический поход, туристический маршрут, экстрим, ГТО.*

Актуальность: В наше время развитию спорта в России отводится огромное значение. Разрабатываются различные программы поддержки спорта. Правительством пропагандируется и популяризируется здоровый образ жизни среди населения. Особенно это выражается в желании возродить систему ГТО, в основу которой входит множество дисциплин. Одна из них – «туристический поход» с проверкой соответствующих навыков. На данном этапе отсутствуют зарегистрированные маршруты для сдачи нормативов по данной дисциплине [1,2,3,4].

С чем это связано? С тем, что население воспринимает туризм как увеселительное путешествие на отдых в другие страны, курорты и города. В последнее время, спортивный туризм не воспринимается большинством как вид спорта. Бытует мнение, что Российский туризм – это «allinclusive» в Турции, поездка на горнолыжный курорт «Каракол» в Киргизии и т.д. А где же тот самый туризм из советского времени, где люди выбирались на природу с палатками целыми студенческими отрядами, школьными классами, рабочими коллективами для покорения очередной горы, пещеры, реки и т.д.

Все чаще и чаще мы слышим о намерении государства развивать туризм. Государство намеренно активно его развивать. А как понимают для себя ряд людей что такое туризм? Восприятие спортивного туризма в умах современных людей изменилось, но, не смотря на сложившуюся ситуацию, ее актуальность сохраняется среди населения и требует соответствующей подготовки. Примером могут служить сплавы по рекам Пермского края на коммерческой основе. Этот вид спортивного туризма активно развивается в Пермском крае и становится неким видом развлечения. Упрощается и получается увеселительной поездкой.

Цель работы: Раскрыть проблему отсутствия развития спортивного туризма в Пермском крае как отдельной спортивной дисциплины по духовному и физическому воспитанию среди молодежи.

Задача статьи: Доказать, что познания о спортивном туризме и культуре туризма у современной молодежи на низком уровне.

Используемые методы: Проведение опроса (теста) с последующим анализом полученного результата ответов.

Чтобы раскрыть проблему отсутствия развития спортивного туризма в Пермском крае как отдельной спортивной дисциплины по духовному и физическому воспитанию среди молодежи мы решили использовать «анализ», в ходе которого будет проведено тестирование студенты первого курса на предмет знания туристического минимума. Тестирование проходило на базе института культуры, политехнического университета. В тесте использованы вопросы, связанные со спортивным туризмом и краеведением. Четыре вопроса, в каждом на выбор предоставляется четыре варианта ответа.

Вопрос № 1: Выберите название туристического узла.

А) Грот [2]; Б) Булинь [2]; В) Конжак [3]; Г) Топор.

Ответ: Б) Булинь.

Вопрос № 2: Азимут-это...[2]

А) Место привала Б) Туристический карабин В) Место крепления карабина Г) Угол для определения направления по компасу

Ответ: Г) Угол для определения направления по компасу.

Вопрос № 3: Полюд-это...[3]

А) Гора в Пермском крае; Б) Вид ориентира на карте; В) Вид сборки костра; Г) Страховочная система.

Ответ: А) Гора в Пермском крае.

Вопрос № 4: Выберите название места привала.

А) Азимут; Б) Грот; В) Конжак[3]; Г) Бивак.[2]

Ответ: Г) Бивак.

Тестирование проводилось без критериев оценки среди 1089 студентов. Гаджеты тестируемых были сданы для исключения списывания из сети Интернет.

На основе обработанных ответов мы получили статистические данные:

На вопрос №1 правильно ответили 1038 человек.

На вопрос №2 правильно ответили 1081 человек.

На вопрос №3 правильно ответили 1058 человек.

На вопрос №4 правильно ответили 1052 человека.

Исходя из полученных ответов, мы можем сказать, что правильно ответили на вопрос знания туристических узлов ~43%, минимальные знания по спортивному ориентированию ~ 91%, краеведческие знания ~ 65%, знания по обустройству лагеря ~58%. Это означает, что в среднем теоретические познания у современной молодежи составляют ~64%.

Проведя анализ полученных результатов, мы можем подойти к заключению, что знания находятся на грани удовлетворительного состояния. Следует отметить, что вопросы тоже были построены на наиболее узнаваемых терминах. Нужно учитывать еще и тот фактор, что кто-то из студентов мог просто наугад выбрать ответ, а это еще может уменьшить реальные познания тестируемых. Еще можно предположить, что часть молодых людей обладают знаниями от своих родителей, которые так или иначе получали знания еще в советское время, а теперь передали своим детям. Часть знаний может исходить из школьной программы обучения. И все же, исходя из выше перечисленного, можно смело заявить, что действительных знаний, тестируемых находится на минимуме. О чем это говорит?! – О том, что следующее поколение может, напроць, забыть, что такое «спортивный туризм». Ведь сейчас уже есть понятие как «экстрим». То есть происходит ментальная подмена понятий. А именно: - то, что раньше считалось туристическим походом в горы и спуском со скал с помощью альпинистского снаряжения, сейчас это воспринимается как экстремальное путешествие. Общаясь во время проведения теста со студентами, наши догадки подтверждались словами обучающихся. Почти все в один голос говорили что туризм – это поездка за границу или на наши отечественные курорты. То есть туризм как поход со своей физической культурой и идеологией исчезает из умов последующих поколений. Неужели это правда?

Но все же для полноты картины происходящего одного теста с четырьмя вопросами по теории не достаточно. Этого может хватить только для предварительной оценки происходящего. Для того, чтобы полностью погрузиться в происходящее и по полочкам разложить все аспекты, необходимо провести более расширенное тестирование, включающее в себя и проверку практических навыков.

Зачем нам вообще нужен был тест на теоретические знания? Тест нам показал, что проблема, все-таки есть и ее необходимо решать. Почему нужно ее решать? Этот вопрос уходит несколько глубже, чем просто отсутствие знаний.

Если мы рассматриваем спорт, как дисциплину, направленную на развитие духовной и физической культуры, с помощью соревновательных достижений, где теория физической культуры неотъемлемая часть, то почему мы должны упускать тот факт, что спортивный

туризм может обходиться без соответствующей теоретической базы. Ведь знания о физическом и духовном развитии ограничиваются не только на спортивной площадке или трассе. Не могут эти знания быть в рамках искусственно созданной площадки. Значит, теория как неотъемлемая часть спортивного туризма не менее важна. Ведь для преодоления природных преград требуется от спортсменов развитие иных групп мышц, а также иной физической, теоретической и психологической подготовки. Соответственно нельзя все оставлять в таком состоянии и следует активно заниматься этим вопросом. Есть отдельные вузы, в которых данное направление активно развивается, но это лишь единичные случаи.

Вывод. Необходимо внедрять в программу обучения общеобразовательных учреждений такую дисциплину. Создавать нормативную базу для сдачи ГТО и оформлять официальные маршруты для сдачи этих нормативов.

Список литературы

1. Таймазова, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник/ В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
2. Оплетин, А.А. Туризм в учебно-образовательном процессе воспитания студентов вуза/ А.А. Оплетин// Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: сборник научных трудов – 2016. С. 304-308
3. Оплетин А.А. Нормализация психических состояний студентов на занятиях физической культурой при формировании физкультурно-спортивной компетенции саморазвития/ А.А. Оплетин// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Том 12 № 1 – 2017. - С.146-152.
4. Оплетин А.А. Формирование механизма предметных физкультурно-спортивных компетенций и компетенций саморазвития средствами физической культуры/ А.А. Оплетин// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Том 12 № 1 – 2017. - С.68-73.

ОПТИМИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМИ ЛЫЖНЫМИ ХОДАМИ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пешков А.А., канд.пед.наук., доцент
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты экспериментальной работы, направленной на оптимизацию обучения технике передвижения одновременным коньковым ходом студентов, будущих бакалавров по направлению «Физическая культура». Проведенный констатирующий эксперимент показал, что освоение техники именно этого лыжного хода вызывает наибольшие затруднения у студентов. Авторами был разработан комплекс подводящих упражнений, применение которого в рамках формирующего эксперимента позволило повысить качество освоения техники, что выразилось в более высокой экспертной оценке демонстрируемой обучающимися техникой.*

***Ключевые слова:** лыжная подготовка, бакалавры по направлению «физическая культура», техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.*

Актуальность. В настоящее время происходят существенные изменения в системе высшего образования. Это обусловлено многими факторами, с одной стороны – принятием новых законодательных и нормативных документов, регламентирующих образовательную сферу в целом, с другой – выдвиганием в качестве ключевого при построении образовательного процесса – компетентностного подхода, который определяет и задает новые векторы и требования как к процессу построения непосредственного взаимодействия преподавателя и студента, так и его результатам. Важно, что при всех изменениях и нововведениях в ФГОС ВО неизменным остаются высокие требования, предъявляемые к практическим умениям и навыкам бакалавров в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, одним из которых являются лыжный спорт.

Наша страна, в силу своих климатических условий, сложившихся традиций, особого отношения населения всегда оставалась на ключевых позициях в развитии лыжных видов спорта. Лыжная подготовка неизменно является обязательной составляющей программ обучения по предмету «Физическая культура», начиная с дошкольного образования и заканчивая высшим. Немаловажно, что умения передвижения на лыжах рассматриваются как неотъемлемая часть прикладной подготовки населения, а преодоление различных дистанций на лыжах является одним из тестов по выбору в ВФСК «Готов к труду и обороне».

В связи с этим, следует отметить, что выпускники по направлениям бакалавриата «физическая культура» по окончании вуза должны не только знать технику основных способов передвижения на лыжах и уметь научить обучающихся, но и сами на высоком уровне владеть такой техникой. К сожалению, времени, которое выделяется на ее практическое освоение не всегда достаточно, и актуальным является вопрос оптимизации обучения при сохранении его качества.

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка и апробация комплекса специальных упражнений для оптимизации обучения бакалавров по направлению «физическая культура» технике передвижения коньковыми лыжными ходами.

Организация исследования. Исследование было организовано на базе Сургутского государственного университета, всего на разных его этапах приняло участие более 50 бакалавров, обучающихся по направлению подготовки «физическая культура». В процессе работы были использованы следующие методы: опрос студентов, метод экспертной оценки, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. На рис. 1 представлены результаты опроса студентов по специально разработанному опросному листу. В процессе обработки полученных данных было выявлено, что техника передвижения коньковыми лыжными ходами оказалась более

сложной в освоении для многих респондентов, по сравнению с техникой классических способов (рис. 1). В тоже время среди студентов очной формы обучения большое количество тех, у кого вообще не возникло трудностей в обучении каким-либо ходам (55,0%).

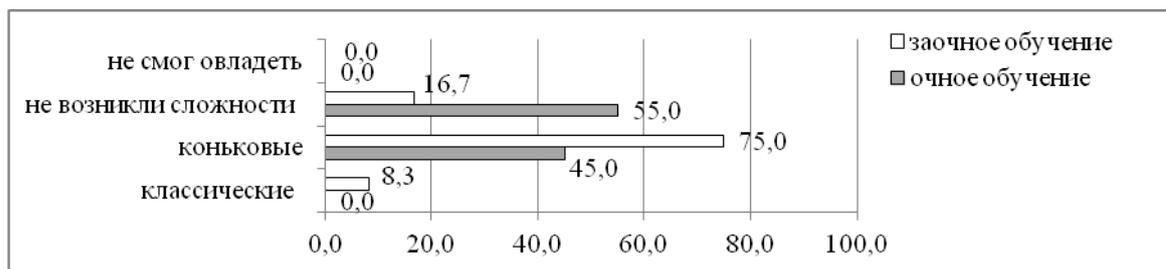


Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Какие способы передвижения на лыжах (коньковые или классические) для Вас оказались более сложными в освоении в вузе?»

По нашему мнению, затруднения у студентов заочного обучения связаны, с одной стороны – с недостаточным количеством часов, выделяемых для практических занятий, с другой – многие обучающиеся не имеют достаточной «двигательной базы» в связи с тем, что давно завершили интенсивные занятия спортом. По мнению респондентов, основными причинами, по которым коньковые способы передвижения на лыжах оказались более сложными в освоении были следующие: сложная координационная работа; отталкивание лыжей происходит в сторону (трудности в постановке лыжи на кант).

Так же в процессе обработки результатов опроса было выявлено, что среди коньковых способов передвижения наиболее сложным в освоении является одновременный одношажный ход (рис. 2).

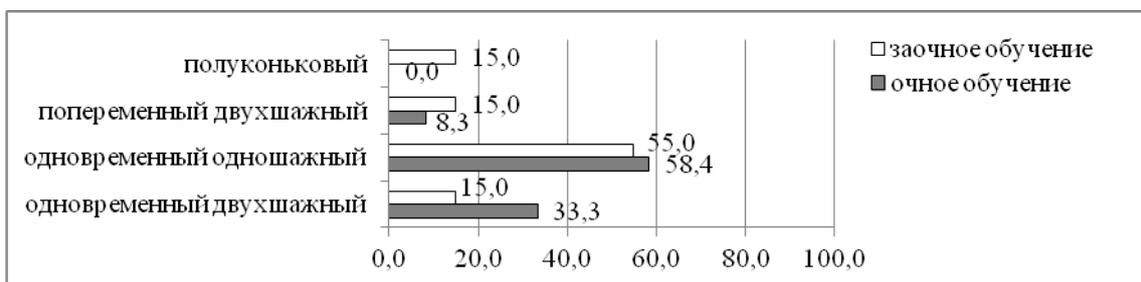


Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос: «Овладение техникой какого конькового хода вызвало у Вас наибольшие затруднения?»

На основании результатов, представленных на рис. 2 можно сделать заключение, что более 50% студентов как очного, так и заочного обучения испытывают сложности в освоении одновременного одношажного хода, выявленный факт соотносится с данными литературных источников. Многие авторы отмечают, что именно одновременный одношажный ход, как правило, сложен в своем освоении начинающим лыжникам, в том числе в связи с высокими требованиями, предъявляемыми к их физической подготовленности, в частности координационным способностям [2, 3]. Результаты опроса обучающихся подтверждаются статистическим анализом оценок, получаемых студентами очного обучения по окончании прохождения лыжного сбора по итогам демонстрации техники коньковых ходов. Средняя оценка за последние пять лет не поднималась выше 4,3 баллов, тогда как, например, в попеременном коньковом ходе она достигает 4,7.

Представленные выше результаты подтвердили необходимость направленной работы по оптимизации образовательного процесса и поиску более эффективных средств и методов обучения студентов коньковым способам передвижения на лыжах, в частности одновременного одношажного хода.

Для выявления наиболее типичных ошибок в технике одновременного одношажного хода была применена процедура экспертного оценивания. Каждый эксперт, принимающий участие в исследовании фиксировал наличие или отсутствие тех или иных ошибок в специально разработанном бланке. После проведения исследования оценки экспертов были соотнесены друг с другом, обработаны и переведены в количественные показатели.

Таким образом, было выявлено, что более половины – 53,3% студентов выполняют незавершенный толчок руками, слишком широкая постановка лыжных палок так же является достаточно распространенной и встречается у 40% студентов (рис. 3).

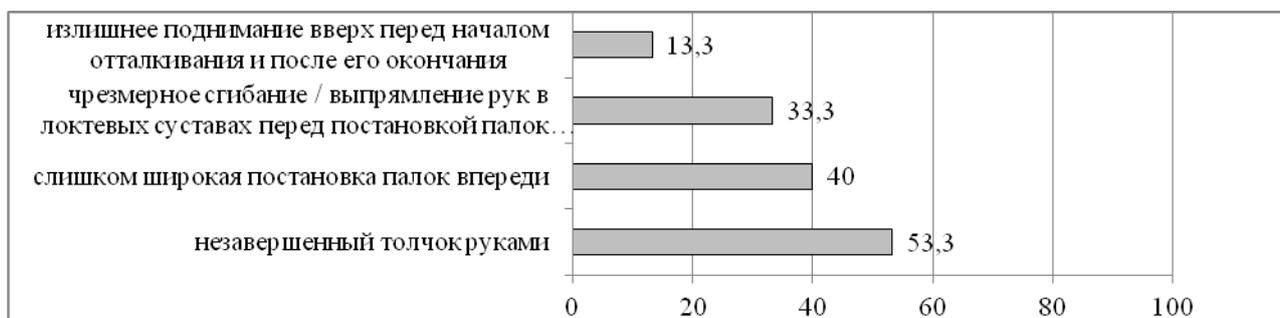


Рис. 3. Ошибки в работе рук у студентов (в % соотношении)

По нашему мнению, возникновение данных ошибок у обучающихся может быть связано с рядом причин, таких как: постановка палок не поддерживается наклоном вперед; постановка палок не поддерживается подседанием на опорной ноге; задержка ЦТМ сзади по ходу движения.

Также было выявлено, что более половины 53,3% студентов допускают ошибки в работе ног – ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки её на внутренний кант (рис. 4).

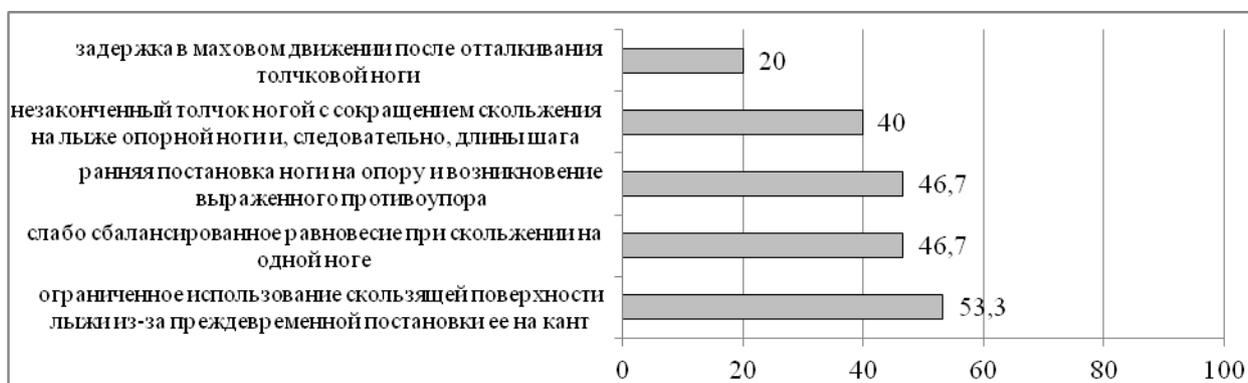


Рис. 4. Ошибки в работе ног у студентов (в % соотношении)

Считаем, что возникновение данных ошибок у студентов обусловлено сильным отклонением туловища наружу; отсутствием подседания на опорной ноге; задержкой маховой ноги после отталкивания; задержкой ЦТМ сзади по ходу движения, из-за сгибания ноги в коленном суставе, а не в голеностопном.

Необходимо также отметить, что более чем 50% студентов демонстрируют ошибку, связанную с неполным перемещением массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противоупором 73,3%.

Таким образом, результаты экспертной оценки техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом, демонстрируемой студентами после прохождения лыжного сбора (2 недели – 72 часа), свидетельствуют о том, что наиболее распространенными ошибками являются:

- в координации движений – неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противоупором;
- в работе рук – незавершённый толчок руками;
- в работе ног – ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки её на внутренний кант.

По результатам констатирующего эксперимента, проведенного в 2015-2016 уч. году, с учетом наиболее часто демонстрируемых студентами ошибок в технике коньковых лыжных ходов нами был разработан комплекс специальных упражнений [1], который применялся для обучения технике передвижения коньковыми лыжными ходами на лыжном сборе в 2016-2017 уч. году (табл.).

Таблица

Комплекс упражнений для обучения технике одновременного одношажного конькового хода

Описание упражнения	Дозировка выполнения упражнений
И.П. – стоя, левая нога согнута в колене (имитация подседа), правая нога отведена вправо, назад. Руки вниз. Одновременный вынос рук вперед, выпрямление левой ноги, поднос правой ноги к левой без постановки на опору (имитация выхода на прокат) – возвращение в И.П.	Выполнение: 1 мин. Отдых: 1 мин. То же на правую ногу Повторить по 3 раза
И.П. – стоя на левой ноге (на скамейке), махи правой вперед, назад. Работа рук разноименно с ногами	Выполнение: 1 мин. Отдых: 1 мин. То же на правую ногу Повторить по 3 раза
И.П. – стоя, левая нога согнута в колене (имитация подседания), правая нога отведена вправо, назад. Руки внизу. Одновременный вынос рук вперед, поднос правой ноги к левой без постановки на опору, толчок с подседа левой и выпад правой вперед в сторону с одновременной имитацией толчка руками – то же левой.	Выполнение: 50 м Отдых: 50 м. шагом Повторить 3 раза
ИП-СЛ, руки вперед, кисти на уровне глаз. Переносим массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад – в сторону (не касаясь опоры). Затем при махе руками вперед поднести правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.	20-30 повторений
Шаговая имитация хода на месте. ИП-СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, поднести левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге-выпаде вперед-влево с переносом массы тела на левую ногу.	20-30 повторений
Шаговая имитация в движении без палок	3-5 минут
Шаговая имитация хода движения с палками	3-5 минут
Прыжковая имитация хода движения без палок	3-5 минут

Необходимо отметить, что организация обучения в процессе эксперимента отличалась от предыдущих годов не только применением упражнений комплекса, но в целом большим объемом имитационной работы, выполненной студентами, в частности при освоении одновременного одношажного хода.

Всего после окончания сбора были подвергнуты экспертной оценке 16 студентов. Результаты обозначены на рис. 5-7.

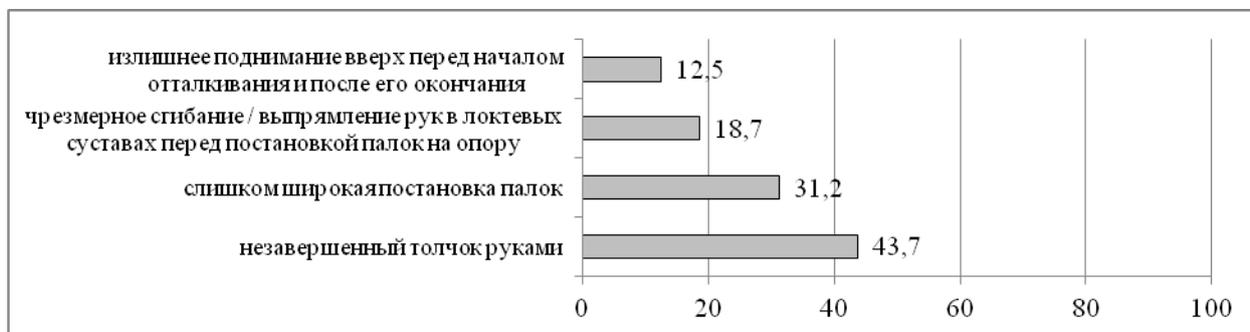


Рис. 5. Ошибки в работе рук у студентов, в % соотношении

В процессе экспертной оценки было выявлено, что у студентов также наиболее распространенной ошибкой в работе рук является незавершенный толчок, однако она менее выражена и была зафиксирована только у 43,7% обучающихся. Также в меньшей степени проявлялась слишком широкая постановка палок – у 31,2% и чрезмерное выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой палок на опору на 12,5% (рис. 5).

На рис. 6. представлены результаты экспертной оценки в отношении работы ног при передвижении одновременным одношажным коньковым ходом.

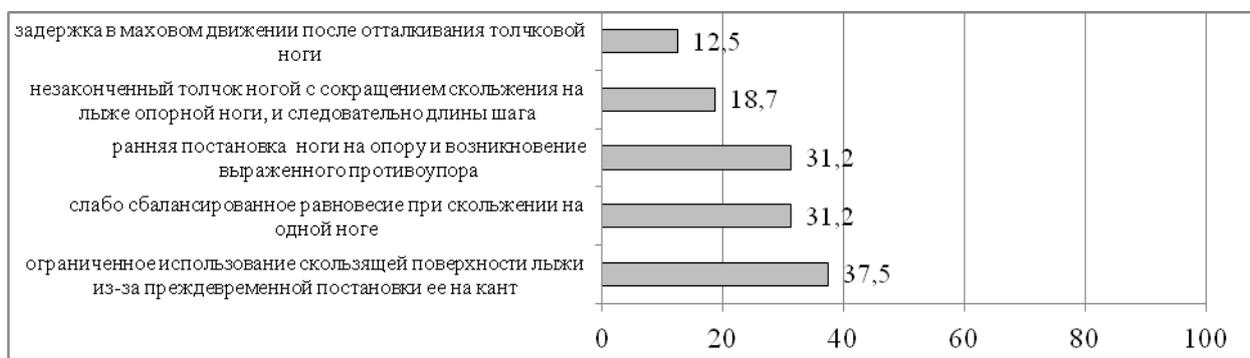


Рис. 6. Ошибки в работе ног у студентов (в % соотношении)



Рис. 7. Ошибки в координации у студентов (в % соотношении)

У студентов в 2017 году ошибки в работе ног проявляются менее выражено, однако в целом также у более чем 30% выявлены, такие как: слабо сбалансированное равновесие при скольжении на одной ноге; ранняя постановка маховой ноги на опору и возникновение

выраженного противоупора; ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки ее на кант.

На рис. 7. обозначены результаты экспертной оценки координации движения в целом при передвижении одновременным одношажным коньковым ходом.

На основании результатов, представленных на рисунке можно сделать заключение, что наиболее выраженной ошибкой в координации движений в целом является неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противоупором, процент студентов, допустивших данную ошибку, составляет 43,7%.

Выводы. По результатам проведенной экспериментальной работы можно сделать заключение о целесообразности введения комплекса подводящих упражнений. В целом студенты по окончании лыжного сбора допускали меньшее количество ошибок в технике передвижения одновременным одношажным коньковым ходом, по отношению к предыдущему году, в том числе это отразилось и на средней оценке, которая составила $4,5 \pm 0,56$.

Список литературы

1. Горбунов, С.С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени: дис. канд. пед. наук [13.00.04]/ С.С. Горбунов. – Тула, 2010. – 169 с.
2. Нестеров, Е.Н. Методика обучения технике передвижения в лыжных гонках: учебное пособие / Е.Н. Нестерова, Л.Е. Школьникова, А.Г. Бусарин, А.Х. Марданов. – Набережные Челны, 2007. – 88 с.
3. Четайкина, О.В. Содержание и организация лыжной подготовки студентов факультета физической культуры на основе ускоренного обучения техническим действиям: дисс. канд. пед. наук [13.00.04] / О.В. Четайкина. – М., 2007. – 145 с.

ВЕРОЯТНОСТИ ПРОГНОЗА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Похачевский А.Л., д.м.н., профессор

Академия ФСИН России, Рязанский государственный медицинский университет им.
академика И.П. Павлова

Трутнева Е.А., к.м.н., доцент, Акулина М.В., к.б.н., доцент, Григоренко Т.М., ст.преп.
Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова, Россия

Аннотация. *Изменчивость кардиоритмограммы (КРГ) в период нагрузочного тестирования на уровне основного обмена (ОО) имеет характерные особенности, связанные с прогнозом максимума физической работоспособности (ФР). Изучение численности пар RR-интервалов с определёнными различиями длительности (pNNx), вскрывает эти закономерности. При этом каждый исследуемый показатель имеет свое диагностическое значение: от выявляющего потенциальный уровень ФР – pNN15, до лимитирующего – pNN5. Предложенные маркеры игнорируя необходимость максимума нагрузки, четко определяются по величине ОО и с высокой долей вероятности прогнозируют потенциальный уровень ФР.*

Ключевые слова: *изменчивость сердечного ритма; pNNx, кардиоритмограмма; максимальное нагрузочное тестирование.*

Вопросы функциональной готовности спортсмена остаются актуальными до настоящего времени [4, 9-11]. При этом только в период выполнения специального индивидуально отработанного упражнения спортсмен демонстрирует максимальную работоспособность при оптимальных затратах [6-8]. Однако процесс подготовки, выведения на пик формы, а также контроля переносимости физической нагрузки (ФН) не всегда требует проявления максимальных возможностей организма в привычных обстоятельствах. Нами проведено исследование переносимости ФН под контролем электрокардиограммы (ЭКГ). Для определения эффективности методологического подхода использовался неспецифический велоэргометрический (ВЭМ) стресс-тест по индивидуальному протоколу.

Цель работы. Изучить возможность определения потенциального уровня физической работоспособности.

Материалы и методы. Обследованы 3 зависимые группы по 15 человек действующих спортсменов борцов 19-23 лет находящихся на различных этапах спортивной подготовки (их них 5 мастеров спорта, 8 кандидатов в мастера, 2 перворазрядника). Максимальное ВЭМ тестирование осуществлялось по индивидуальному протоколу. Мощность W1(Ватт) первой ступени длительностью три минуты рассчитывали исходя из величины должного основного обмена (ДОО) в килокалориях по формуле $W1(Вт) = ДОО \times 0,1$ (ДОО определяется по таблице Гарриса-Бенедикта) [5]. В дальнейшем нагрузка ступенчато возрастала каждую минуту на 30 Вт до индивидуального максимума (W_{max}) – снижения скорости педалирования ниже 30 оборотов в минуту, определяющего конец нагрузки и начало восстановительного периода длительностью 7 минут.

В течение всего времени тестирования посредством кардиоанализатора «ПолиСпектр-8» (Нейрософт, частота квантования 2000 Гц, Bluetooth) записывали оцифрованную ЭКГ, из которой выделяли последовательный ряд RR-интервалов (КИ) – КРГ. Из временного ряда удалялись все эктопические сокращения.

КРГ анализировали путем определения pNNx – процента пар RR-интервалов с разностью: 15 миллисекунд и более (pNN15), 10 мс и более (pNN10), 5 мс и более (pNN5) к общему числу КИ на третьей минуте нагрузочного периода. Разность длительностей КИ вычислялась с использованием Microsoft Excel. Обработка и математическое моделирование КРГ нагрузочного (н) и восстановительного (в) периодов осуществлялось в виде: $Y = a/X + b$, где X – время нагрузки или восстановления в минутах, Y – ЧСС в момент времени X нагрузочного (нЧСС) или восстановительного (вЧСС) периода, «а» (нЧССа, вЧССа) и «b»

(нЧССб, вЧССб) – параметры модели, определяющие уровень и постоянную составляющую изменчивости (в нагрузочный и восстановительный периоды соответственно). Длительность восстановления определялась интегральным показателем (SPs), как сумма КИ за 7 минут восстановительного периода.

Результаты исследования обрабатывались пакетом Statistica 10.0. Так как распределение полученных значений отличалось от нормального, данные представлялись в виде перцентильного (Пц) ряда (25 – 75), для статистической обработки использовались непараметрические методы: Wilcoxon, Spearman.

Результаты и обсуждение. Известно, что изменчивость рNNx проявляет ранние адаптационные реакции СР на ФН и может быть использована для прогноза нагрузочной переносимости и восстановительного потенциала организма [2, 3].

Таблица 1

Значение мощности перенесенной нагрузки и интегрального показателя восстановления исследуемых групп

Группы*	1		2		3	
Пц	W	SPs	W	SPs	W	SPs
25	240	690,8	240	702,3	240	703,0
50	255	774,0	270	760,5	285	735,0
75	262,5	874,0	307,5	826,0	337,5	747,0

* Межгрупповые различия существенны при $P < 0.05$

Несмотря на статистическую существенность межгрупповых различий, увеличение максимальной мощности перенесенной нагрузки вряд ли может считаться важным, так как оно осуществляется за счет всего лишь одной дополнительной ступени (Табл. 1). Тем не менее, замедление роста нагрузочной ЧСС и снижение ее абсолютных значений, а также более быстрое восстановление, определенное по маркерам математической модели объективно свидетельствует об улучшении переносимости ФН в ряду 1 – 3 групп (Табл. 2).

Таблица 2

Значение маркеров математической модели ЧСС нагрузочного (Н) и восстановительного (В) периода стресстеста

Группа**		1		2		3	
П	Пц	ЧССа	ЧССб	ЧССа	ЧССб	ЧССа	ЧССб
Н	25	-63,91	154,51	-57,99	148,31	-62,09	144,87
	50	-58,91	163,63	-53,14	159,38	-56,19	151,75
	75	-53,85	172,49	-50,11	170,34	-54,12	157,34
В	25	96,79	50,31	96,49	55,80	98,29	51,86
	50	101,2*	62,1*	102,1*	61,8*	101,0*	55,51
	75	105,13	76,37	105,58	67,97	106,01	59,05

** Межгрупповые различия существенны при $P < 0.05$; * $P > 0,05$

Однако маловероятно, что неспецифическая ВЭМ нагрузка, может являться предиктором соревновательной эффективности борца. Кроме того все анализируемые показатели переносимости получены в максимальном неспецифическом тесте, что также является неприемлемым как по виду нагрузки, так и по ее интенсивности перед серьезным стартом.

Однако обращает на себя внимание – первая ступень нагрузки, определяемая уровнем ДОО. Она коррелирует и с максимумом и с восстановлением и не является предельной. Между тем достижение крайнего предела (максимума работоспособности) в стресстесте так принципиально необходимое для объективного анализа переносимости и ни в коей мере не связанное с нежеланием испытуемого длительно терпеть нарастающую тестовую

неспецифическую нагрузку вряд ли достижимо, так как требует высокой мотивации при каждом (далеко не единственном) тестировании.

Таблица 3

Значение рNNx на 3 минуте нагрузочного и 1-й – восстановительного периода

Группа*		1			2			3		
П	рNNx	5	10	15	5	10	15	5	10	15
Н	25Пц	8,61	0,68	0,00	43,92	7,92	0,00	57,14	23,81	8,57
	50Пц	12,96	0,94	0,00	57,13	16,52	0,49	57,43	26,73	12,50
	75Пц	16,26	1,34	0,00	61,41	24,03	1,94	68,63	36,27	22,55
В	25Пц	12,46	0,72	0,00	17,73	0,55	0,00	55,93	24,58	7,63
	50Пц	19,20	5,00	0,46	31,89	11,75	2,85	59,32	38,98	25,89
	75Пц	28,24	12,94	4,00	49,38	27,07	11,89	61,61	40,18	28,81

* Межгрупповые различия существенны при $P < 0.01$

При этом поведение рNNx первой ступени нагрузки стрессста обуславливает потенциальную переносимость ФН и проявляется в связях с ее максимальной мощностью (Табл. 3, 4). Физиологический смысл выявленных закономерностей состоит в том, что только максимальная изменчивость (рNN15) кардиоинтервалов (КИ) имеет отношение к переносимости ФН и находит свое отражение, как в ее максимуме, так и длительности восстановления после нее. При этом сам показатель рNN15 проявляет себя как выявляющий нагрузку маркер. Существенность связей минимальной изменчивости КИ (рNN5) имеет противоположное значение и проявляет себя как лимитирующий нагрузку маркер. Показатель рNN10 – промежуточный и может иметь спортивно-прикладное значение при изучении динамики переносимости ФН в отсутствие рNN15.

Таблица 4

Корреляционные взаимосвязи максимальных маркеров переносимости ФН и рNNx

маркер	Гр	N5mc	N10mc	N15mc
W	1	0,74	0,21	0,44
	2	-0,90	0,60	0,70
	3	-0,77	-0,26	0,64
SPs	1	0,60	0,40	-0,60
	2	-0,40	-0,60	-0,80
	3	-0,50	-0,68	-0,90

Показатель SPs демонстрирует похожие взаимоотношения с рNN5, 10 при этом положительные взаимосвязи в первой группе подвергаются инверсии во второй и третьей с той лишь разницей, что выраженность последних доминирует у рNN10. Влияние рNN15 на интегральный показатель восстановления также более существенно, стабильно (отрицательно) и прогрессивно в ряду 1-3 групп. Физиологический смысл этого явления подтверждает наши выводы по связи рNNx с максимальной мощностью нагрузки.

Заключение. В настоящем исследовании подтверждается, что улучшение переносимости ФН обуславливается не только ростом ее максимальной мощности, но и повышением изменчивости CP, посредством рNNx. Предложенные маркеры игнорируя необходимость максимума нагрузки, четко определяются по величине ДОО и с высокой долей вероятности прогнозируют уровень переносимости ФН, включающий и нагрузочный максимум и скорость восстановления.

В целом применение в тесте и переносимость неспецифической нагрузки на субмаксимальном уровне (ДОО) в отличие от максимальных усилий вероятно не имеет существенных отличий от специфической, легче дозируется, воспроизводится и оптимально для тестирования. В свою очередь переносимость максимальных нагрузок имеет четкую специфическую окраску и проявляется в преобладающих объемах нагрузки, МПК и лучшим

восстановлении. Настоящее обстоятельство определяется сложившейся у спортсмена функциональной системой преодоления специальной нагрузки [1, 3, 8]. При этом субмаксимальные ее объемы теряют зависимость от специфичности, тем более чем меньше преодолеваемая нагрузка. В связи с тем, что настоящий тест не требует максимального усилия и никак не влияет на специфику тренировочного процесса, может быть использован с максимальной (ежедневной) частотой в процессе тренировочной подготовки.

Список литературы

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196с.
2. Изменчивость кардиоритмограммы при неопредельных физических нагрузках / А.Л. Похачевский, А.В. Фомичев, С.А. Глушков, А.Н. Воробьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 122-127.
3. Лапкин, М.М. Значение изменчивости кардиоинтервалов при нагрузочном тестировании / М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский // Физиология человека. – 2017. – № 1 (43). – С. 81-88.
4. Лапкин, М.М. Сравнительная характеристика вегетативного контроля и профилактика нарушений сердечного ритма у подростков при физической нагрузке / М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский // Профилактическая медицина. – 2014. – №3 (17). – С. 27-31.
5. Михайлов, В.М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба / В.М. Михайлов. – Иваново: Талка, 2008. – 545 с.
6. Орджоникидзе, З.Г. Особенности ЭКГ спортсмена / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов, А.Е. Дружинин // Функциональная диагностика. - 2005. - № 4. - С. 65-74.
7. Павлов, В.И. Сравнительный анализ нагрузочного тестирования на различных видах эргометров/ В.И. Павлов, А.В. Пачина, З.Г. Орджоникидзе // Спортивная медицина: наука и практика. - 2011. - Т. 1, № 2. - С. 5-10.
8. Павлов, С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. - Щелково: Издатель Мархотин П.Ю., 2011. - 344 с.
9. Патент 2355301 РФ. Способ определения переносимости физической нагрузки по точке ускользания сердечного ритма от вегетативного контроля / А.Л. Похачевский, Б.А. Садельников, В.М. Михайлов. – № 2007143527/14; заявл. 23.11.2007; опубл. 20.05.2009, Бюл. 14. – 5 с.
10. Похачевский, А.Л. Исследование эффективности восстановительных мероприятий при подготовке квалифицированных борцов-самбистов / А.Л. Похачевский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 78-82.
11. Похачевский, А.Л. Временной анализ распределения кардиоинтервалов при нагрузочном тестировании / А.Л. Похачевский // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. – 2011. – №2. – С. 34-40.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Куртиш Г.Г., ст. преподаватель кафедры физической культуры
Иркутский национальный исследовательский технический университет, г.Иркутск, Россия
Серебренников М.С., студент института энергетики
Иркутский национальный исследовательский технический университет, г.Иркутск, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматривается двигательная активность студентов четвертого курса Института Энергетики (ИЭ) Иркутского Национального Исследовательского Технического Университета (ИРНИТУ), определяется ее уровень и зависимость от состояния здоровья, характер, влияние на успеваемость и возможность сохранения оптимального психического и физического состояния.*

***Ключевые слова:** студенты, суточные энергозатраты, уровни двигательной активности.*

Двигательная активность является значимым фактором здоровья человека и его образа жизни. Все системы организма человека, включая сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения, дыхания, функции нервной системы, железы внутренней секреции и ряд других могут правильно развиваться и функционировать только при условии регулярной и достаточной мышечной нагрузки [1,2]. Человек, не получающий ее в достаточной степени, становится больным, слабым, мозговая активность снижается, так как физическая нагрузка стимулирует выполнение нейрорегуляторных функций в отделах головного мозга [1,3]. Поэтому важно воспитать в себе привычки активного образа жизни. Изучение характеристик двигательной активности студентов позволяет оценить ее уровень [6,7], что в свою очередь, поможет определить наличие или отсутствие факторов риска для здоровья студенческой молодежи.

Анкетирование, проведенное среди студентов четвертого курса института кибернетики, позволило определить проблемы низкой двигательной активности. Поскольку физическая активность улучшает работу головного мозга, благотворно влияет на интеллектуальные способности [1,2], данная тема очень актуальна для студентов Института Энергетики.

Цель исследования. Оценка собственной двигательной активности студентов ИЭ ИРНИТУ по энергозатратам путем анкетирования.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ИЭ ИРНИТУ в октябре 2017 года со студентами 4 курса в количестве 32 человек. Оценка двигательной активности осуществлялось путем анкетирования: по самооценке времени, затраченного в сутки на различные (по интенсивности) виды двигательной активности, студентам предлагалось определить средние суточные энергозатраты, что позволило оценить уровень двигательной активности конкретного испытуемого и группы в целом.

Результаты исследования. Полученные результаты приведены в таблице 1 в процентном соотношении от общего количество студентов, принявших участие в анкетировании.

По данным анкетирования можно сделать следующие выводы: физическими упражнениями 2-3 раза в неделю занимаются большее количество студентов - 53,1 %, что говорит об их ответственном отношении к своему здоровью и понимании большинством студентов значимости физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

Анализ двигательной активности студентов ИЭ ИРНИТУ

Вопросы	Варианты ответов, %			
	a	b	c	d
Как часто вы занимаетесь физическими упражнениям	четыре раза в неделю 9,4 %	два-три раза в неделю 53,1 %	раз в неделю 12,5%	менее одного раза в неделю 25%
Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня:	более четырех километров 31,3 %	около четырех километров 43,8 %	менее полутора километров 21,9 %	менее 700 метров 3,1 %
Отправляясь на работу/учебу или по делам, вы	идете пешком или едете на велосипеде 25%	часть пути идете пешком или на велосипеде 12,5%	иногда идете пешком или едите на велосипеде 9,4 %	всегда добираюсь на общественном транспорте или автомобиле 53,1 %
Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы	всегда поднимаетесь по лестнице 15,6 %	поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести 31,3 %	иногда поднимаетесь по лестнице 37,5%	всегда пользуетесь лифтом 15,7 %
По выходным дням вы	несколько часов работаете по дому или в саду 21,9 %	как правило, вы целый день проводите в движении, но в течении этого дня не занимаетесь физическим трудом 37,5%	совершаете несколько коротких прогулок 18,8 %	большую часть выходных дней читаете и смотрите телевизор 18,8 %

Процесс укрепления здоровья дает молодым людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его. Прикладывая необходимые усилия для повышения уровня физического и душевного благополучия такие специалисты в будущем смогут уверенно смотреть в завтрашний день, целенаправленно двигаться к достижению поставленных задач, строить карьеру, создавать здоровые семьи и воспроизводить здоровое поколение [1].

Студенты, имеющие цель добиться определенных спортивных результатов (9,4%), занимаются 4 раза в неделю. Однако, многие студенты (25 %) пренебрегают занятиями совершенно, что неблагоприятно сказывается на состоянии всего организма: гиподинамия ведет к застою лимфы, которая движется только под действием мышечных сокращений, к зашлакованности организма, к нарушению функции внутренних органов и, как следствие, к появлению серьезных заболеваний[4]. Большинство студентов (75,1 %) проходят за день не менее 4 километров, и хотя это ниже нормы, предполагающей 7-10 км[5,8], это положительно сказывается на укреплении систем организма, на его психоэмоциональном состоянии [2]. И, наконец, 46,9 % студентов осознанно выбирают лестницы вместо лифта, что говорит о здоровой привычке; однако 18,8 % студентов в выходные дни проявляют нулевую активность.

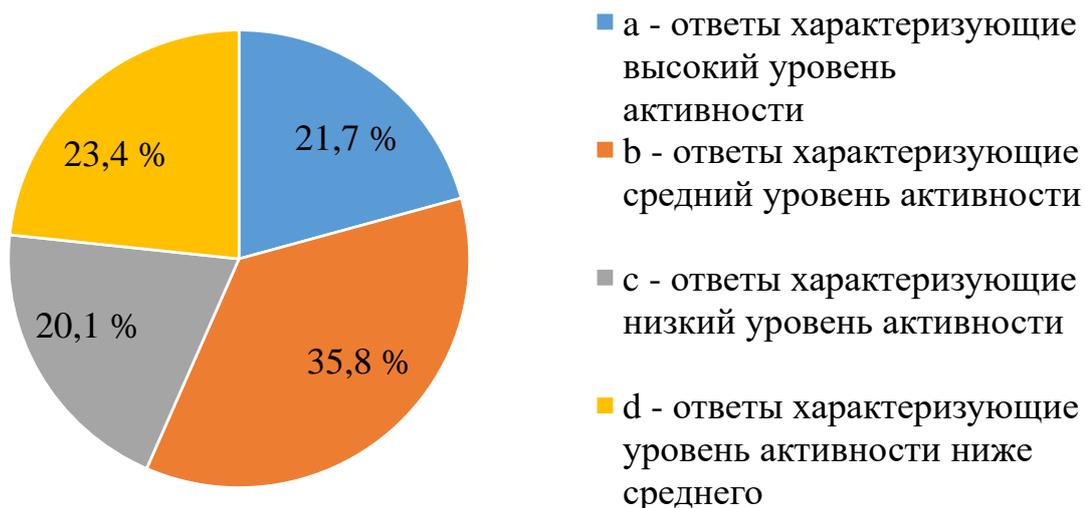


Рис.1. Результаты анкетирования по уровням двигательной активности

Анализ ответов анкетирования (рис. 1, где a, b, c, d – варианты ответов испытуемых) показал следующие результаты: 21,7% ответов предполагают высокую двигательную активность, 35,8% студентов ориентированы на среднюю активность, наконец, 43,5 % (23,4 % + 20,1 %) указывают на активность ниже среднего уровня и низкую.

Рассчитав общее количество баллов у каждого студента по выбранным вариантам ответов, распределили суммы баллов в соответствующие диапазоны, и, посчитав количество студентов в каждом диапазоне, получили результаты, представленные на рис.2.

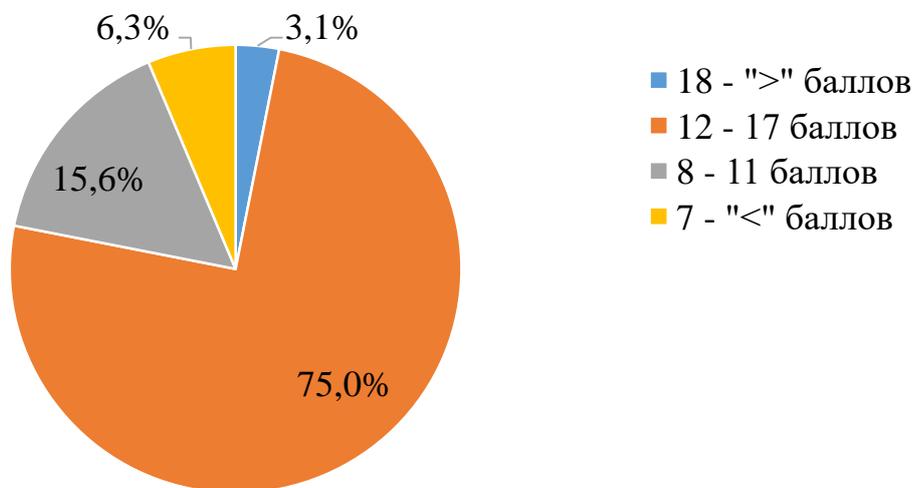


Рис. 2. Распределение студентов по уровням двигательной активности

По данной диаграмме произведем оценку двигательной активности студентов института кибернетики: всего 3,1 % студентов очень активны и вполне здоровы физически, 75 % студентов в достаточной степени активны и придерживаются разумного подхода в вопросах сохранения физических кондиций. Это говорит о том, что большинство студентов понимают роль физических нагрузок, благотворно сказывающихся на состоянии всего организма и мозговой деятельности в частности; а 21,9 % (15,6 % + 6,3 %) студентов стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

Выводы. Исследовав двигательную активность студентов четвертого курса института кибернетики, можно утверждать, что 78,1 % (75,0 % + 3,1%) студентов ведут достаточно активный образ жизни, однако 18,9% не уделяют данному вопросу должного внимания.

Каждый человек знает как влияет двигательная активность на состояние организма, однако, если эти знания не мотивируют на занятия физической культурой, спортом, тонеобходим поиск инновационных подходов в пропаганде ценностей физической культуры, поиск и использование новых форматов, к примеру, таких как флэшмоб, имеющих популярность в молодежной среде, а также внедрение в процесс обучения нового содержания и форм проведения занятий с обязательным созданием необходимых психолого-педагогических условий с опорой на формирование мотивационно-ценностного подхода к физическому воспитанию учащейся молодежи.

Пропаганда здорового образа жизни, введение новых или недостаточно развитых в данном регионе или вузе видов спорта, использование инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта - возможные варианты повышения физической активности студента [1,2,8].

Список литературы

1. Дружинина А.В., Кузьмина О.И. Исследование психоэмоционального состояния студенток четвертого курса технического вуза с помощью цветового теста Люшера// Науч.-практ. журнал «Современные здоровьесберегающие технологии». - № 1. – Орехово-Зуево: ГГТУ, - 2017. – С. 75-79.
2. Кузьмина О.И. Отклонения физического развития и состояния здоровья юношей специальной медицинской группы, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья, и пути их коррекции// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 9 (139) – С. 84 – 91.
3. Кузьмина О.И., Ульянов П.А. Состояние здоровья студентов технического вуза по данным медицинского осмотра// Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: науч. труды XVII Всеросс. науч.-практ. конф. студ., аспирантов, мол. ученых. – Ростов: Ростовский гос. эконом.ун-т. – 2016. – С.52-56.
4. Портал о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] // <http://www.everlive.ru/how-physical-activity-affects-a-body/>
5. Портал об укреплении здоровья и эффективных упражнениях [Электронный ресурс] // <http://www.ukzdor.ru/>
6. Рахматов А.И., Германов Г.Н., Аннамадырова Л.Г. Мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности девушек 17-20 лет при переходе из школы в вуз и по годам обучения в вузе// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. - № 11(129). – С.223-229.
7. Рахматов А.И., Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Сабирова Э.Ф. Повышение мотивации девушек-студенток I-II курсов технического вуза к занятиям физической культурой при использовании различных систем физических упражнений//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №10 (128) – С.251-258.
8. Черных Ю.А., Кузьмина О.И. Новомодный гаджет как средство улучшения качества жизни студента технического вуза/ Ю.А. Черных, О.И. Кузьмина //Науч.-практ. журнал «Современные здоровьесберегающие технологии». - № 4. – Орехово-Зуево: ГГТУ, - 2016. – С. 329 – 333.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭТЮДНО-ОБРАЗНОГО СТИЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Карпенко Л.А., канд., пед., наук, профессор, Соболева Е.А., студентка
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.
П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящена стилям соревновательной композиции, их использованию и конкретизации. По результатам видеонализа конкретизирован этюдно-образный стиль соревновательной композиции в эстетической гимнастике.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика; соревновательная композиция; стили композиции; этюдно-образный стиль; классификация.

Актуальность. Эстетическая гимнастика- вид спорта, одной из главных целей которого является создание целостного образа гимнастками. Образ или же история, рассказанная гимнастками на площадке, состоит из следующих составляющих: композиции, музыки, выразительности гимнасток и их внешнего вида (купальник, макияж, прическа). Важное значение имеет стиль композиции, который поможет наиболее полно раскрыть как замысел композиции, так и возможности гимнасток.

Цель работы: выявить наиболее популярные в использовании стили соревновательных композиций.

Результаты и их обсуждение. При преобладании этюдно-образного стиля композиции отметим что, композиции разнообразны по своим замыслам и идеям, для большей конкретизации были выделены подстили этюдно-образного стиля: образный, сюжетный и песенный (основанный на тексте песен).

В исследованиях Карпенко Л.А. (2003,2006) были определены три основных стиля соревновательных композиций: спортивный, танцевальный и этюдно-образный. С целью выявить преобладающий стиль были просмотрены видеозаписи с крупнейших соревнований по эстетической гимнастике. Всего было просмотрено 31 соревновательная композиция. Для анализа использовались соревнования I Этапа Кубка Мира по эстетической гимнастике в г. Тарту 2015 года, II Этапа Кубка Мира в городе Падуя, Италия 2015, Чемпионата России в городе Раменское 2017года.

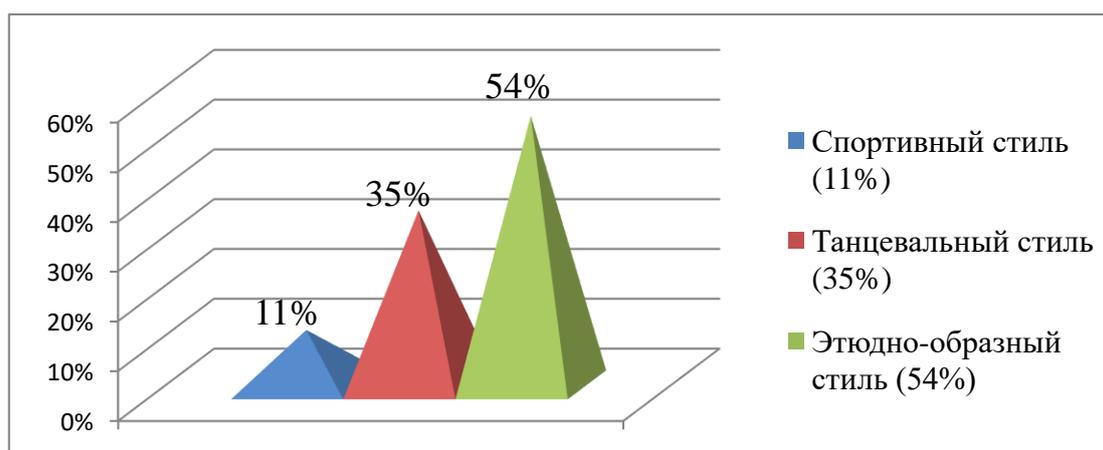


Рис. 1. Статистика использования стилей композиции в эстетической гимнастике (%)

Из рисунка 1 очевидно, что преобладающим стилем соревновательных композиций в эстетической гимнастике является этюдно-образный стиль.

В процессе исследования мы посчитали недостаточным деление на стили композиции и выделили три подстиля выходящих из этюдно-образного стиля: образный, сюжетный и основанный на тексте песен или песенный.

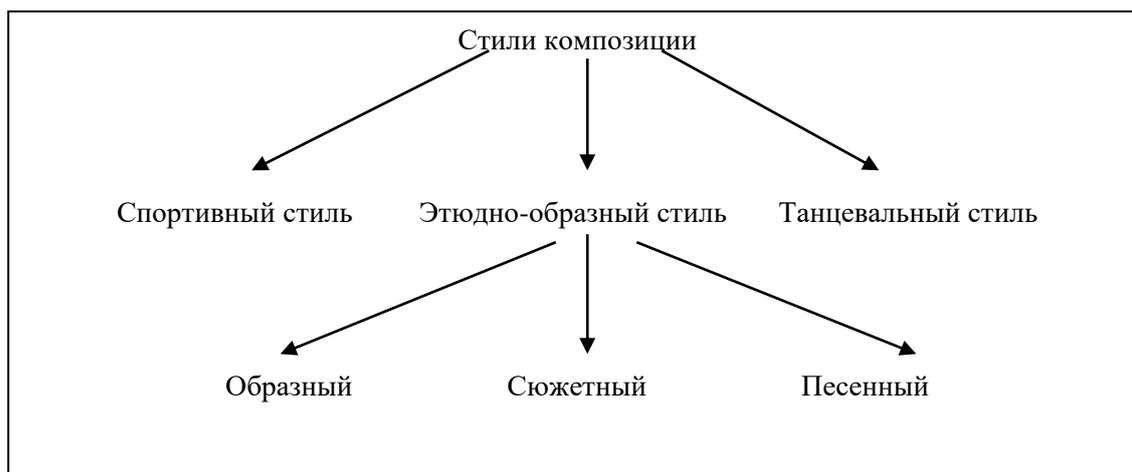


Рис. 2

Образные композиции те, в которых гимнастками создается образ кого- или чего-либо (например, огненных птиц (TeamJapan, композиция 2015 года), музыка (Экспрессия, композиция 2015 года)). При определении образа гимнасток анализировалось название музыкального сопровождения, костюмы гимнасток, их движения и эмоции во время выступления.

Сюжетными композициями являлись те, в которых гимнастки через свою композицию рассказывали историю. Обычно в таких композициях используются отрывки известных произведений как классической музыки, так и музыки из кинофильмов. Такой является композиция команды Болгарии *NationalTeam* 2015 года, в ней использовалась музыка из кинофильма «Властелин колец», где гимнастки изображали сцены сражений. К последней группе отнесены те композиции, в которых используется музыка с голосом. Основываясь на словах гимнастки переносили эмоции этой композиции, через движения передавался смысл слов. Примером из этой категории будет команда Финляндии OVOTeam.

Ниже приведена статистика использования разновидностей этюдно-образного стиля.

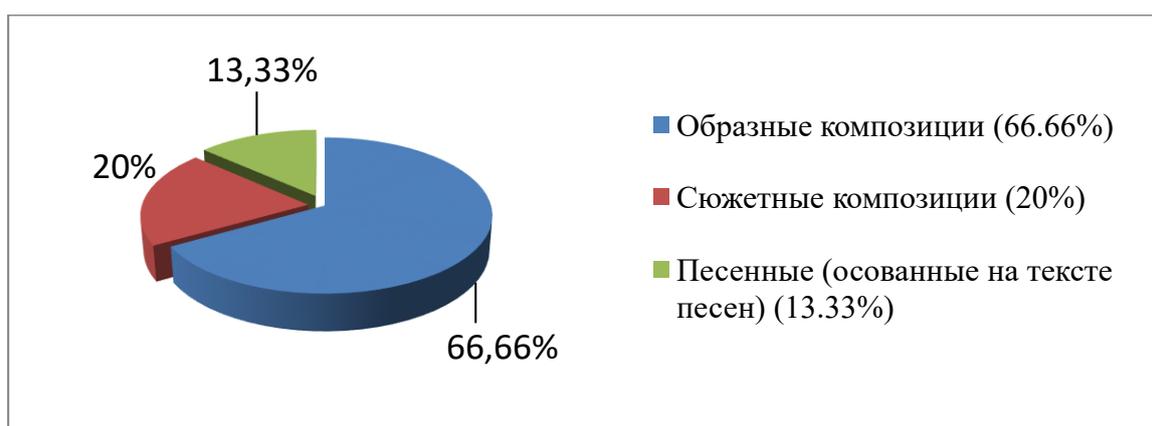


Рис. 3. Статистика использования разновидностей этюдно-образного стиля (%)

По рисунку мы видим, что большую часть составляют *образные* композиции.

Присвоение категории композиции субъективно, так как каждый специалист имеет свою точку зрения при просмотре композиции, а каждый постановщик, в свою очередь, вкладывает свой смысл в композицию, поэтому взгляды могут различаться.

Выводы. На основе вышесказанного можно сделать вывод о том, что наиболее популярен в использовании этюдно-образный стиль соревновательных композициях по эстетической гимнастике. Дальнейшее исследование показало многообразие замыслов,

сюжетов композиций, что позволило нам конкретизировать этюдно-образный стиль и выделить в нем подстили: сюжетный, образный и песенный, где самым распространенным стал образный.

Список литературы

1. Карпенко, Л.А. Композиционно- исполнительская подготовка и методика составления соревновательных комбинаций / Карпенко. Л.А // Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры - М.: Изд-во ВФХГ, СПбГАФК им. Лесгафта, 2003.- 172с.

2. Карпенко, Л.А. Некоторые особенности соревновательных программ по эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко // Гимнастика: сборник научных трудов. Вып. IV / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – С. 36-43.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Федорова Т.А., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос о безопасности юных спортсменов-ориентировщиков для участия в первых самостоятельных стартах в лесном массиве. Поднимается важность технической подготовленности спортсменов тренировочных групп первого года обучения.

Ключевые слова. Техническая подготовка, техническая подготовленность, спортивное ориентирование.

Актуальность.

Спортивное ориентирование представляет такой вид деятельности, которая органически сочетает физические и умственные начала. Занимаясь ориентированием, человек производит ценную продукцию – свое собственное гармоническое развитие. Это достигается тем, что такое однообразное физическое упражнение как бег, выполняется в непринужденной мыслительной обстановке. По ходу движения в ориентировании решаются различные задачи, такие как сличение карты с местностью, выбор оптимальных путей движения, работа с компасом и другие.

Ориентирование это не только любительский – массовый вид спорта, но и профессиональный, где соревнуются мастера спорта и заслуженные мастера. Для достижения наивысших результатов, не только в ориентировании, но и в других видах спорта, необходимо уделить внимание на техническую подготовку спортсменов, которое направлено на обучение техники движений и доведение их до совершенства. В спортивном ориентировании техническая подготовка состоит не только из техники передвижения по местности, но и техники лыжных ходов и техника бега (рис.1).

Спортивное ориентирование – это вид спорта группы выносливости, который кроме требований к разносторонней физической подготовке предъявляет развитие мышления, внимания, креативности. Все это относится к психологической и технической подготовке спортсменов-ориентировщиков. На дистанции необходимо быстро решать задачи выбора пути, последовательности приемов ориентирования, сличения карты с местностью, скорости движения и др. Роль технико-тактической подготовки очень велика. Ведущие спортсмены из-за технических и тактических ошибок теряют десятки секунд и минут. Если говорить о начинающих, то неправильные приемы ориентирования и «плохая» техника бега и лыжных ходов, на долго задерживают рост спортивных результатов, несмотря на хорошую физическую подготовленность. После проведенного нами опроса, эта закономерность прослеживается у большинства ориентировщиков.

Цель работы.

Выявить готовность начинающих ориентировщиков к первым соревнованиям.

Результаты и их обсуждение.

В мае 2017 года проведен опрос среди пермских спортсменов-ориентировщиков в возрасте от 12 – 30 лет. В исследовании принимали участие 183 спортсмена, из них 26 – МС и КМС, 157 – массовые разряды. Были заданы следующие вопросы:

1. Готовы ли были к первому старту?
2. Боялись ли стартовать одни?
3. Какая для вас важнее подготовка: техническая, физическая или та и другая?

Ответы спортсменов-ориентировщиков представлены в табл.1.

Показатели готовности к первому старту

	Боялись стартовать		Готовы к первому старту		Важная подготовка у спортсмена-ориентировщика		
	нет	да	нет	да	техническая	физическая	Техническая и физическая подготовка
Мастера спорта, КМС	64,3%	35,2%	82,3%	17,6%	35,2%	30,1%	34,6%
Массовые разряды	35,4%	64,5%	40,8%	59,1%	54,1%	16,6%	29,1%

На вопрос: Готовы ли были к первому старту? 59,1% юных спортсменов ответили, что готовы, тогда как мастера спорта, проанализировав ситуацию, 82,3% утверждают, что не были готовы к первому старту.

На вопрос: Боялись ли стартовать одни? Утвердительно ответили 35,4% юных спортсменов, а мастера спорта – 64,3%. Возможно такая разница связана с какими-то неприятными воспоминаниями.

На вопрос: Какая для вас важнее подготовка: техническая, физическая или та и другая? Если мастера спорта распределились примерно равномерно 30-35%, то юные спортсмены в большинстве отметили важность технической подготовки – 54,1%, а физической – 16,6%. И 29,1% спортсменов обе подготовки считают важными.

За пять минут до старта у юных спортсменов спрашивали где находится север? Только 5,8% правильно показали направление севера. 8,5% начинающих спортсменов стартовали без компаса, объясняя, тем что он им не нужен.

После старта, на Чемпионате и первенстве Пермского края, спортсмены отмечали в анкете ошибки, которые они допустили по ходу дистанции. Среди всех ошибок у спортсменов массовых разрядов наиболее часто встречаются такие как – недостаточное чтение карты – 51,3%, не сориентировал карту – 45,9%, недостаточное сличение с местностью – 64,7%. Это считаются самыми грубыми ошибками в ориентировании. При чтении карты спортсмен получает информацию о местности и дистанции. Здесь главное активная мыслительная деятельность в представлении образа знаков.

У спортсменов высокого ранга, в отличии от спортсменов массовых разрядов, чтение карты, ориентирование карты, сличение карты с местностью автоматизировано, из умения переходит в навык. Чаще всего у них встречались ошибки в выборе варианта пути – 35,4%, неправильный приход и уход с КП – 18,1%, превышали оптимальную скорость – 47,5%.

С увеличением скорости бега количество единиц информации, приходящиеся на определенное расстояние, будут уменьшаться, следовательно, задача спортсмена состоит в том, чтобы научиться кодировать информацию, что связано с системным восприятием карты. Система координат для каждого спортсмена индивидуальна и вырабатывается в результате длительных тренировок.

На основании опроса, можно заключить следующее: больше половины юных ориентировщиков были не готовы стартовать на первом старте, тренерами слабо соблюдается техника безопасности. 16,3% начинающих ориентировщиков не смогли пройти заданную дистанцию. Часть спортсменов смогли завершить дистанцию с чьей-то помощью.

Выводы.

1. На начальном этапе обучения, преобладанию отдавать технической подготовке.
2. Для безопасности, первые старты выпускать юных спортсменов парами.
3. Проверять наличие компаса и знание аварийного азимута или как возвращаться на финиш.

4. Выпускать на старт только подготовленных спортсменов.



Рис.1. Техническая подготовка спортсменов-ориентировщиков

Список литературы

1. Казанцев С.А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков / С.А. Казанцев // Азимут. – 2004. – №1. – С. 36-37.
2. Соколова Т.М. Аудиторная методика ментальной тренировки для развития способности ориентирования со спортивной картой в процессе подготовки ориентировщиков: автореф. дис... канд. пед. наук / Т.М. Соколова. – Смоленск, 2004. – 21 с.
3. Чехихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: моногр. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

ДОЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» У УЧАСТНИКОВ I СТУПЕНИ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ГРУППАМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Федосеев А.М., специалист по подготовке сборных команд России ФГБУ ЦСП, г.Москва, Россия

Аннотация. «Какова вероятность получения знаков (золотой, серебряный, бронзовый) ВФСК ГТО, если участниками испытаний являются школьники, относящиеся к первой и второй группам состояния здоровья?» - вопросы, поставленные в исследовании автором.

Ключевые слова: физическая подготовка, комплекс ГТО, выполнение норм, школьники, первая ступень, знак ГТО.

Актуальность. Библиографический анализ работ отечественных авторов, чьи научные изыскания посвящены ВФСК ГТО, предусматривает различные стороны внедрения, реализации и совершенствования нормативно – тестирующей части изучаемого комплекса, в частности, в общеобразовательных учреждениях (школах). В работах Плюсова С.А., Беликова П.А., Пономарева В.В., Зюрина Э.А. и А.В. Гурского особое внимание отводится общему проценту выполнения норм испытаний на золотой, серебряный и бронзовый знаки, тем не менее, синтез этих результатов в иной плоскости (преимущества первой группы состояния здоровья над второй) не рассматривался. В частности, значения доли выполнения нормативов у школьников начальных классов, готовящихся к испытаниям I ступени ГТО. Если преимущество участников первой группы здоровья над второй не вызывает сомнения для V-XI ступени (хотя и нуждается в дополнительных исследованиях), то для I ступени это неочевидно. Причина этого кроется в том, что выполнение норм испытаний подразумевает у участников демонстрацию не максимальных физических усилий, а лишь усилий, позволяющих войти в определенный диапазон (от и до) установленных требований комплекса ГТО (знаки ГТО).

Результаты исследования и их обсуждение.

Выдвинутая гипотеза предопределила ряд практических решений. Были сформированы две группы: ЭГ (96 чел., школа №1366) и КГ (96 чел., школа №2051) с общей численностью 192 человека в возрасте 7-8 лет, таблица 1.

Таблица 1

Соотношение групп состояния здоровья у школьников 7 и 8 лет, %

Группы здоровья	ЭГ (n=96)	КГ(n=96)
Первая (I)	27,08	20,84
Вторая (II)	63,54	63,54
Третья (III)	9,38	11,46
Четвертая (IV)	0,00	2,08
Пятая (V)	0,00	2,08

Исследование проводилось на протяжении двух лет (с 1 по 2 классы), оно включало: методическую подготовку испытуемых, мониторинг физического состояния школьников. Интерпретирование конечных результатов исследования позволило заключить, что учащиеся вторых классов способны выполнить нормы испытаний ГТО I ступени: в ЭГ (30,31%, 19,46%, 9,25%) и в КГ (20,49%, 25,38%, 8,85%) на золотой, серебряный и бронзовый знаки соответственно.

Дальнейшее обобщение полученных результатов позволило рассчитать доли выполнения нормативов ГТО у мальчиков и девочек для первой и второй групп состояния здоровья, таблица 2.

Таблица 2

Доли выполнения нормативов «Готов к труду и обороне» у участников I ступени, относящихся к первой и второй группам состояния здоровья, %

Пол	Группа здоровья					
	Первая группа			Вторая группа		
Мальчики	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Уровень сложности						
Челночный бег 3x10м	48	55	55	54	61	61
Бег на 30м	28	38	45	19	45	52
Смешанное передвижение 1000 м	100	100	100	100	100	100
Прыжок в длину с места	10	41	59	9	52	64
Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	21	31	9	15	28
Подтягивание из виса на низкой перекладине	21	24	55	12	40	56
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	17	21	10	27	36
Наклоны вперед из положения стоя	79	86	93	72	82	93
Метания теннисного мяча в цель	28	55	76	27	40	69
Бег на лыжах 1км	24	28	41	10	18	24
Плавание	17	55	55	21	51	51
Девочки	Первая группа			Вторая группа		
Уровень сложности	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Челночный бег 3x10м	45	62	69	28	40	45
Бег на 30м	28	41	41	21	33	34
Смешанное передвижение 1000 м	100	100	100	100	100	100
Прыжок в длину с места	10	79	83	7	45	49
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	14	79	83	12	40	46
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	55	72	6	34	42
Наклоны вперед из положения стоя	79	86	93	72	82	93
Метания теннисного мяча в цель	14	31	48	4	12	15
Бег на лыжах 1км	14	20	34	10	17	28
Плавание	18	55	55	19	51	51

Внимательное изучение таблицы 2 позволяет заключить, что в столь раннем возрасте учащихся (7-8 лет) явного преимущества выполнения нормативов ГТО у детей I группы состояния здоровья не наблюдается. Кроме того, дополнительное изучение результатов испытаний и проверка их с помощью t-критерия Стьюдента показало, что достоверно утверждать можно только про единственное испытание, в котором школьники первой группы состояния здоровья имеют преимущество: это плавание. В свою очередь, это может объясняться тем, что в данном виде испытаний наличие у детей заболеваний кардиореспираторной системы является сильным лимитирующим фактором.

Вывод. Представленные в статье результаты могут быть использованы в дальнейшем анализе результатов выполнения испытаний ГТО у лиц, относящихся к различным группам состояния здоровья; как дополнительные сведения при апробации новых норм испытаний для лиц с серьезными отклонениями в здоровье.

Список литературы.

1. Дунаев, К. С. Специальные упражнения для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / К. С. Дунаев // Лыжный спорт. – М., 1976. – С. 39-41.
2. Дунаев, К.С. Использование некоторых особенностей методики тренировки пловцов для сдачи норм комплекса ГТО в общеобразовательной школе. / К.С.Дунаев., А.М.Федосеев// В сб: Олимпийские игры и современное общество. Материала Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2014.- С.157-163.
3. Дунаев К.С. Методика подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО / К.С. Дунаев, А. М. Федосеев // Наука и образование: новое время. 2014.№4 С. 567-568.
4. Дунаев, К. С. Изучение влияния экологических условий на результативность сдачи норм комплекса ГТО / К. С. Дунаев, А. М. Федосеев // Олимпийские игры и современное общество : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2015. – С. 201-205.
5. Дунаев, К. С. Анализ структуры и содержания занятий по физической культуре у школьников начальных классов. / К.С.Дунаев, А.М.Федосеев// В сб: Олимпийские игры и современное общество, Материала II Всероссийской научно- практической конференции с международным участием. МГАФК, п. Малаховка, 2015.- С. 112-117.
6. Дунаев К.С. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)/ К.С.Дунаев, А.М.Федосеев// Ученые записки университета им П.Ф.Лесгафта.- 2017.-№ 8 (150).- С.29-32.
7. Федосеев, А. М. Основные итоги сдачи ВФСК ГТО в общеобразовательных школах / А. М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2016. – № 1.
8. Швецов А.В. Основные проблемы внедрения комплекса ГТО в вузы. / А.В. Швецов, К.С. Дунаев// В сборнике: Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма Материала Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации; ФГБОУ ВО "Московская Государственная академия физической культуры"; Союз биатлонистов России. 2017.- С. 306-310.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ЖИТЕЛЕЙ ХМАО-ЮГРЫ

Фынтынэ О.А., канд.пед.наук, доцент, БУ ВО ХМАО-Югры «СурГУ»

Цветкова В.С., студент ИГОиС, БУ ВО ХМАО-Югры «СурГУ»

***Аннотация.** В данной статье представлено исследование туристических предпочтений жителей ХМАО-Югры и выявлена их специфика. Рассматриваются вопросы внутреннего туризма в ХМАО-Югре, а так же проведен анализ перспектив развития туризма на данной территории.*

***Ключевые слова:** Туризм, туристические предпочтения, туризм в ХМАО-Югре, туристическая инфраструктура.*

Актуальность. Туризм в ХМАО-ЮГРЕ активно развивается, но при этом, большая доля туристов предпочитает выезжать за рубеж. Это на наш взгляд, связано со спецификой предпочтений проживающих в регионе жителей и с привычными стереотипами отдыха – раз в год выезжать на море. Следует отметить, что это активно используется туристическими операторами, которые создали все условия для реализации потребности в выездном туризме. Так же следует отметить, что данная ситуация происходит потому, что в ХМАО-Югре недостаточно развита туристическая инфраструктура, Не хватает туристических объектов, которые бы позволили в полной мере удовлетворить потребности жителей. И было принято решение провести исследование потребности в туристических объектах у жителей ХМАО-ЮГРЫ.

Цель исследования - выявить туристические предпочтения жителей ХМАО-ЮГРЫ.

Методы исследования. Был выбран такой метод исследования, как опрос, так как он в полной мере решает поставленные задачи.

Организация исследования. Первый этап. Изучали статистический отчет администрации ХМАО-ЮГРЫ за 2017 г. на предмет качественных и количественных характеристик туристических объектов ХМАО-ЮГРЫ.

Второй этап. На втором этапе была разработана анкета для исследования туристических предпочтений жителей ХМАО-ЮГРЫ.

Третий этап. На этом этапе проводилось анкетирование жителей ХМАО-ЮГРЫ и обрабатывались результаты исследования.

Результаты исследования. В ходе исследования туристических предпочтений жителей ХМАО-ЮГРЫ было опрошено 198 человек. Из них 24,6% мужское население и 75,4% женщин. Возрастная категория от 17-24 лет - 81,4%, от 25-34 – 17,1, и оставшиеся 1,5% лица, старше 35 лет. Большинство опрошенных это студенты 72,2% и квалифицированные специалисты с высшим образованием 17,1%. Что касается частоты путешествий, то 45,7% путешествуют 1 раз в год, далее 32,6% 1 раз в 2-3 года, 22% ездят в путешествие 2-3 раза в год, 14% утверждают, что не путешествуют вовсе, и лишь 7% путешествуют чаще, чем 3 раза в год. Если говорить о том, с кем предпочитают отправляться жители округа в путешествие, то лидерство представляют путешествия с семьей – 51,2%, с близкими людьми 35,2%, и 13,6% поездка в друзьями. Длительность путешествия в основном две недели, такое ответ выбрали 56,3%, больше месяца – 29,1%, неделя – 11%, поездка на выходные 3,6%. Время года, которое считают наиболее благоприятным для путешествия является лето – 65%, для остальных 32,8% время года не имеет никакого значения. Люди планируют и выбирают себе путешествие исходя из мотивации и потребностей. Наиболее предпочтительными видами туризма, для нашего региона является пляжный отдых 74,2%, познавательный туризм 51%, спортивный туризм 31,8%, лечебный туризм 18,7%, рекреационный туризм 14,6%, но помимо традиционных видов туризма, жители ХМАО-ЮГРЫ еще выбирают конгрессивный туризм 11,1% и религиозный туризм 2,5%. При этом место размещения в путешествии должно иметь: 66,6 % возможность провести активный и пассивный отдых, 41,9% выбор условий размещения, которые необходимы туристу, 40,4% местоположение не

далеко от центра и места прибытия, 29,8 возможность заказать экскурсии, 29,3% комфортабельный трансфер, 28,3% возможность выбрать удобный тип питания, 24,8% наличие системы “allinclusive”, 23,3% обслуживание в номерах, и 19,7% наличие развлекательной программы. Самым подходящим способом передвижения является авиаперелет 66,7%, аренда автомобиля (собственное авто) 29,3%, поездка на поезде 27,8%, для 25,2% респондентов, то, как они будут добираться, или передвигаться во время путешествия не имеет никакого значения, морские и речные круизы 13,7% и автобусные туры 8,6% почти вовсе не пользуются популярностью. Что касается условий проживания, то чаще всего путешественники выбирают съемное жилье 31,8%, по этому показателю можно сказать, что очень часто туристы сами организуют себе путешествие. Также большой процент получили места проживания и рейтингом 5 звезд 28,3%, затем 4 звезды 23,2%, 2-3 звезды 10,6% и в завершении такое, казалось бы, модное направление, как CouchSurfing выбрало всего 6%. Выбор место проживания важен, но не стоит забывать, что многое зависит от условия проживания в номере и системы питания. По условиям размещения туристы стараются выбирать стандартный номер 37,9%, либо личный дом (коттедж, бунгало) 31,3%, номер типа апартаменты 12,6%, номер класса люкс 9,6% и полулюкс 8,6%. Системы питания, наиболее подходящими для путешествия являются ВВ 21,7% и АИ 20,7%, затем на одном месте находятся НВ 16,7% и ФВ 16,16%, и реже всего выбираются систему питания UAI 14,6%. По результатам опроса выявлено, что жители ХМАО-ЮГРЫ предпочитают все-таки отдыхать за рубежом 66,7%, но есть и те, кто предпочитают путешествовать по своей стране 33,3%. Раз в год по России путешествуют 37,8%, исключительно по необходимости 22,2%, раз в 2 года 17,1%, больше 3 раз в год 11,6%, и не путешествуют по России 11,1%.

По ХМАО-ЮГРЕ жители своего региона путешествуют либо больше 3 раз год 38,9%, либо не имеют возможности 35,9%, раз в год путешествуют 16,1%, раз в 2 года 9%. Больше всего хотели бы побывать в Ханты-Мансийске 60,6%, Нижневартовск 39,9%, Сургут 22,2%, Нефтеюганск 16,1%. Жители ХМАО-ЮГРЫ считают климат своего региона благоприятным для туризма 35,8%, и неблагоприятным 64,1%. Наиболее предпочитаемыми видами туризма для жителей нашего региона являются: пляжный отдых 67,1%, отдых на природе (включая кемпинг) 63,1%, экстремальный отдых 47,9%, посещение природных заповедников 46,9%, посещение исторических памятников 36,9%, посещение этнических и тематических праздников 34,3%, посещение храмов, монастырей и других святых мест 26,8%. Респонденты считают, что для развития туризма нашему округу не хватает тематических парков и парков развлечений 60,1%, оборудованных пляжей, близ рек и озер 56%, баз отдыха 40,1%, горнолыжных курортов 39,9%, природных заповедников 33,3%, гостиничных комплексов 18,1%, музейных центров 13,6%, организованных мест для рыбной ловли и считают 12,1%, что считают, что всего в округе хватает 7%. Инфраструктура является неотъемлемой частью развития туризма в регионе. 43,9% жителей ХМАО-ЮГРЫ считают, что инфраструктура нашего региона недостаточно развита, но есть потенциал, чтобы это исправить, 31,3% считают, что автодороги и дороги в общем недостаточно развиты, необходимо расширить сеть отелей и мест общественного питания, 19,1% считают, что дороги развиты, достаточная сеть отелей, хорошая система общественного питания и баз отдыха, 5,5% считают, что в округе вообще не развита инфраструктура и ей ничем не помочь. По данным результатам, можно сделать вывод, что в ХМАО-ЮГРЕ есть потенциал развития инфраструктуры, а вместе с этим, и возможность развития туризма в регионе. Если бы была возможность поехать тур по ХМАО-ЮГРЕ, то от такого предложения отказались бы 42,9% опрошенных, если бы была возможность купить тур, то поехали бы 36,4% и самостоятельно организовать своей тур готовы 18,7%. Платить за такое удовольствие готовы 44,4% и не готовы 55,6%. Что касается суммы, которую люди готовы потратить на путешествие по своему региону (на одного человека), то меньше 10 тысяч готовы потратить 59,6%, от 10 до 20 тысяч рублей 29,8%, и более 20 тысяч не готовы тратить 10,6%. При этом, приобретённый тур должен включать: полностью организованное путешествие, в которое входит дорога, трансфер, проживание, питание, экскурсии - 61,6%, Экскурсионное,

познавательное, спортивное, развлекательное, курортное и рекреационное предложения - 45,4%, самостоятельно готовы организовать свое путешествие 31,8%.

Подводя итог, можно сделать следующий вывод, что жители ХМАО-ЮГРЫ предпочитают пляжный отдых, и как правило, путешествуют один раз в год в летний период, из транспорта выбирают самолет, т.к. он позволяет сэкономить время, при этом отмечают, что климат в регионе не благоприятный для туризма. Но, при всем этом, спрос на туристические услуги растет, об этом говорит растущее число предложений для туристов.

Список литературы

1. Справка по развитию туризма в соответствии со стратегией социально-экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2020 года. Сайт: - Туризм в Югре. [Электронный ресурс] URL: <http://www.tourism.admhmao.ru/deyatelnost/spravka-po-razvitiyu-turizma-v-sootvetstvii-so-strategiey-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitiya-khanty/> (30.10.2016).

2. Стратегия социально-экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа - Югры до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 01.01.01 г.

ИГРОВАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ УРОКОВ В ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Хамадиярова Т.А., канд.пед.наук, заведующая кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Филиал АНО ВО «Московский институт государственного управления и права» в Пермском крае, г. Пермь, Россия

Хамадияров Р.Х. учитель высшей квалификационной категории МБОУ «Школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Пермь, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена обобщению опыта использования игрового метода на уроках физической культуры в школе для детей с задержкой психического развития как эффективного средства становления двигательных качеств, высших психических функций, культуры толерантного сознания и эффективного средства коррекции данной категории школьников.*

***Ключевые слова:** дети с задержкой психического развития, игровой метод, игровой фольклор, гендерные особенности.*

Ведущей тенденцией в динамике уровня здоровья детей в последние годы является неуклонное его снижение, причем отмечается значительный прирост хронических заболеваний нервной системы. Наряду со снижением уровня здоровья школьников возрастает число детей, испытывающих трудности в обучении.

Благодаря работе сотрудников НИИ дефектологии в середине XX века была сформулирована концепция задержки психического развития (ЗПР) как специфического феномена, определяющего качественное своеобразие таких детей, разработаны методологические и диагностические подходы в работе с ними, проведены глубокие нейрофизиологические, нейропсихологические и психолого-педагогические исследования, позволившие создать как теоретический, так и организационный базис решения проблем обучения и воспитания школьников с ЗПР. У детей данной категории в пределах имеющихся знаний обнаруживается достаточная "зона ближайшего развития"[1], в связи с чем отсутствуют основания для установления диагноза умственной отсталости. Задержка психического развития в большинстве случаев расценивается прогностически как более благоприятная, как правило, не требующая специфических методов обучения.

Эмоционально-волевая сфера ребенка находится как бы на более ранней ступени развития. Преобладает эмоциональная мотивация поведения, повышенный фон настроения, легкая внушаемость. Затруднения в обучении обусловлены незрелостью мотивационной сферы и личности в целом, преобладанием игровых интересов, недостаточной самостоятельности. Эти дети проявляют много творчества в игре, но в то же время быстро пресыщаются интеллектуальной деятельностью.

Известно, что увеличение двигательной активности оказывает многостороннее воздействие на все физиологические системы организма, в том числе и на нервную систему, влияя в конечном итоге на психофизиологическое развитие ребенка. Организованная двигательная активность тесно связана с различными формами проявлений высшей нервной деятельности: ориентировка в пространстве, распознавание образов, определение посредством родового сходства и видового разнообразия топологических и комбинаторных свойств предметной среды [6].

В школе для детей с ЗПР было предложено включить в учебный план максимальное количество подвижных и спортивных игр, тем самым с помощью игрового метода осуществить коррекцию эмоционально волевой сферы школьников. Известно, что универсальный характер воздействия подвижных и спортивных игр способствует формированию широкого диапазона физических качеств, их комплексного проявления в действиях скоростно-силового характера, динамической силы, прыжковой выносливости. Развитие физических качеств и воспитание волевых черт характера взаимосвязаны. Воля, как и мышцы, развиваются только в процессе проявления двигательной активности, в результате преодоления объективных и субъективных

трудностей. Только в игре у школьника возникает уверенность в своих силах, в осуществлении намеченных планов, происходит преодоление фрустрированности, зажатости, исчезает чувство тревожности [7].

Представляет интерес опыт использования влияния игровой деятельности на организм учащихся с ЗПР. Для младших школьников с задержкой психического развития народные подвижные игры являются эффективным средством решения коррекционно-воспитательных задач [6]. Однако игровой метод успешно применяется в физическом воспитании учащихся с ЗПР всех возрастных групп. В игре реализуется важнейшая жизненно важная потребность человека – двигательная активность, степень удовлетворения которой во многом определяет характер физического развития школьника. Кроме того, в игровой деятельности происходит развитие высших психических функций, сам процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, новыми ощущениями и эмоциями [5], в игровых ситуациях отчетливо раскрываются ведущие мотивы, которыми руководствуются дети. И, наконец, использование подвижных игр, подводящих к спортивным, способствует формированию специальной игровой (двигательной) базы, основ тактического мышления у детей и командного взаимодействия.

В спортивных играх наиболее успешно реализуются принципы индивидуального подхода к каждому ученику, дифференциации и дозирования физических нагрузок в условиях коллективных форм деятельности. В то же время в спортивных играх личные интересы и достижения подчинены командным, поэтому умелая организация коллективных действий создает идеальные условия для формирования у школьников таких нравственных качеств как целеустремленность, коллективная воля, коллективная ответственность, воспитывает взаимовыручку, взаимопонимание, создает предпосылки для развития и самосовершенствования.

Особое внимание стоит уделить использованию на уроках физкультуры игрового фольклора народов, населяющих территорию Российской Федерации. Все они не только разнообразны по своему двигательному содержанию, но в той или иной степени способствуют формированию жизненно важных навыков, совершенствованию морально-волевых качеств и направлены на поиск эффективных механизмов, способствующих становлению толерантности школьников - потребности и готовности к конструктивному взаимодействию с людьми. Характерными особенностями татарских и башкирских народных игр является не только дух соперничества и состязательности, но и взаимовыручка, товарищество, единение, игра всегда оказывает комплексное воздействие на организм школьника вследствие непрерывно изменяющейся обстановки, самостоятельного принятия решений в процессе игры, высокого уровня эмоционального воздействия. В народных играх, где правила закреплены не императивно, всегда присутствует элемент новизны, дети вправе предложить свой «вариант развития событий», поэтому игра никогда не повторяется: она вариативна, действия участников неидентичны [2]. Кроме того, используя на уроках национальные игры, учитель решает ряд очень важных задач: это и физическое совершенствование школьников, и эмоциональная разрядка, соответствующая возрасту и психоэмоциональному статусу детей с ЗПР, и ознакомление с формами выражения национальных особенностей.

Представляет интерес учета гендерных особенностей при проведении игровых занятий на уроках физкультуры. Женский организм отличает целый ряд морфологических и функциональных признаков. Половые различия отчетливо дают о себе знать уже в детском возрасте. Так, по сравнению с мальчиками, у девочек ниже уровень развития силы и быстроты двигательных реакций, но в то же время у них лучше развиты такие качества, как гибкость, пластичность, чувство ритма. Самой природой мужчине и женщине уготованы разные роли: мужчины должны быть атлетически развитыми, сильными, могучими, что должно позволить им достойно работать во всех самых трудоемких отраслях производства, преодолевая возможные сложности, готовится к защите Родины [4].

Если в младших классах подвижные игры не разграничивались с учетом гендерных особенностей, то в основной школе в играх школьников появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению объема мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной.

Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и мальчики, но в совместных играх они избирают такие роли и действия, которые им интересны, отвечают их потребностям в движении и физическим возможностям. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в играх с метанием малых мячей или других предметов в цель и на дальность. Девочек больше привлекают циклические игры и игры с ритмичными движениями, им полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела. Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, учитель должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество детей обоего пола. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры раздельно. В парных играх с сопротивлением пары должны состоять из игроков одного пола. Сюжетные игры для подростков уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики [3]. В командных играх дифференцируются роли отдельных игроков или групп ("защитники", "нападающие"). Подростки предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи, совершенствовать игровую технику. Они стараются чётко соблюдать правила игры, замечания и объяснения преподавателя становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры - строже, чем в младших классах.

Таким образом, в процессе физического воспитания в школе учитель реализует различные формы игровой деятельности: спортивные игры, подвижные игры, подводящие к спортивным, игровой фольклор, подвижные игры с учетом гендерных особенностей.

Роль подвижных и спортивных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижные игры, как и любые другие, сопровождает человека все его детские и юношеские годы, они не только укрепляют здоровье и способствуют становлению организма школьника, но являются средством культурно-нравственного воспитания, способствуют становлению толерантности и являются эффективным средством коррекции.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. Мышление и речь. Проблемы психологического развития ребенка. - М.: АПН РСФСР. 1984. - 51 с.
2. Галлеев Э., Ханбиков Я. Татарские народные игры и праздники. Книга для учителя. - Казань.: Татарское книжное издательство. 1985. -104 с.
3. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/д: Издательский центр «МарТ», 2004. - 192 с.
4. Разяпова Р.Н., Малорощило Л.Н., Малорощило В.П. Подвижные игры. Учебно-методическое пособие для специалистов в сфере физической культуры и спорта Оренбург. 2014. Copyright ОАО «ЦКБ «БИБКОМ» & ООО «Агентство Книга-Сервис».
5. Шапкова Л.В. Подвижные игры, переходные к спортивным, для детей с ослабленным здоровьем и нарушениями в развитии// Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В.Шапковой. - СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. - С.114-147.
6. Хамадиярова Т.А. Повышение адаптивных возможностей организма подростка с задержкой психического развития в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения. Автореферат дис...к.п.н. Екатеринбург. 2004.-22с.
7. Hull E., Joung S., Ziegler M., Aerobik fitness cardiovascular and catochelamine response to stressors// Psychophysiology. 1984. -V.21. - №3. - P.1260 – 1264.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСПЕШНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Херувимова Т.А., к.п.н. доцент, Херувимова С.А. ст. преподаватель,
Погорелкина Н.В. ст. преподаватель, Нечаев А.А. студент,
Чайковский государственный институт физической культуры, г.Чайковский, Россия

***Аннотация.** Развитие спорта и физической культуры в России является приоритетной стратегией на сегодняшний день, это является главным фактором для воспитания здоровой нации, а также повышения уровня жизни, увеличения продолжительности жизни и понижению смертности граждан России. Возникает необходимость того, что бы здоровый образ жизни стал стилем жизни людей, а это возможно, если будут найдены новые подходы и программы, формирующие культуру здорового образа жизни населения. Исходя из выше сказанного возникает необходимость создание идеи, которая формировала бы соответствующей образовательно-воспитательной системы. Одним из таких центров может стать вновь возрожденный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

***Ключевые слова:** мотивация, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», комплекс мероприятий.*

Актуальность. По данным «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в России более 60% обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи имеют низкий уровень физической подготовленности, который не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в частности выполнения минимальных нормативов [1].

В этой связи государством принимается ряд мер по повышению уровня физической подготовленности населения, одной из которых является возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (в дальнейшем ВФСК «ГТО»), указ о внедрении, которого подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014г. [3]. Новая концепция программно-нормативных основ системы физического воспитания различных групп населения нашей страны возрождается на новом уровне. Среди основных приоритетов экономической и социальной политики государства на современном этапе инновационного развития общества указывается распространение стандартов здорового образа жизни [2]. Такие стандарты подразумевают внедрение и закрепление в жизнь общества физической культуры и спорта, формирование привычки к ведению здорового образа жизни через регулярные занятия физической культурой и спортом, правильное питание, соблюдение гигиенических, общекультурных и многонациональных основ Российского государства.

По нашему мнению, большое значение для решения указанного аспекта деятельности имеет мотивация. Мотивация является основой активного, настойчивого, положительного отношения к физкультурной и спортивной деятельности. Создание должной мотивации на выполнения нормативов комплекса ВФСК «ГТО» в частности, и дает положительные предпосылки изменения образовательно-воспитательного процесса в учебных общеобразовательных учреждениях.

Гипотеза: мы предположили, что мотивация у обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО» сформируется успешнее, если внедрить комплекс организационно-методических мероприятий, и включить в него:

- беседы об истории возникновения и развития Всероссийского комплекса ВФСК «ГТО»;

- информацию о дополнительных привилегиях обладателям знаков отличия ВФСК «ГТО»;
- осуществления встреч с обладателем золотого знака ВФСК «ГТО» и выдающимися спортсменами Пермского края.

Объект исследования: мотивация обучающихся к успешному выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Предмет исследования: комплекс организационно-методических мероприятий формирования мотивации обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать эффективность влияния разработанного комплекса организационно-методических мероприятий на мотивацию обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Задачи:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по вопросам возникновения и развития ВФСК «ГТО».
2. Разработать комплекс организационно-методических мероприятий по формированию мотивации обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению ВФСК «ГТО».
3. Выявить эффективность организационно-методических мероприятий по формированию мотивации обучающихся 11-12 лет к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Исследование осуществлялось на базе МБОУ «Дойнинская ООШ «В экспериментальную группу входили учащиеся 4 и 5 класса в количестве 15 человек. В ходе исследования нами были проведены следующие мероприятия:

- опрос на знание ВФСК «ГТО»;
- проведение классных часов;
- спортивные праздники для детей и их родителей;
- встреча с обладателем золотого знака;
- встреча со спортсменами сборной женской и мужской сборной России;
- выезд на ФЦП по ЗВС «Снежинка» им. А.А. Данилова;
- участие в «Лыжня России».

Для формирования мотивации у обучающихся 11-12 лет, нами был разработан комплекс организационно-методических мероприятий (табл.1).

Таблица 1

Комплекс организационно-методических мероприятий

Дата	Мероприятие	Ответственный
20.09.16	Начальное анкетирование	Мамзин С.А.
27.09.16	Классный час: «История ГТО»	Мамзин С.А.
18.10.16	Спортивный праздник: «Быстрее, Выше, Сильнее»	Мамзин С.А.
27.10.16	Классный час: «Готов к труду и обороне»	Мамзин С.А.
17.11.16	Встреча с обладателем золотого знака ВФСК ГТО: Александр Васильевич	Мамзин С.А.
30.11.16	Выезд на ФЦП по ЗВС «Снежинка»	Мамзин С.А.
15.12.16	Спортивный праздник: «Зимние забавы»	Мамзин С.А.
15.01.17	Лыжня России	Мамзин С.А.
20.01.17	Классный час: «От норм ГТО, к Олимпийским медалям»	Мамзин С.А.
20.02.17	Спортивный праздник: «А, ну–182А, парни!»	Мамзин С.А.
1.03.17	Спортивный праздник: «Папа, Мама, Я – Спортивная семья!»	Мамзин С.А.
30.03.17	Итоговое анкетирование	Мамзин С.А.

В результате проведенных нами организационно-методических мероприятий мы получили следующие ответы на анкету: на представленных ниже таблицах и рисунка отражены результаты эксперимента ответа на вопрос: «Занимаетесь ли Вы в спортивной секции». В исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 6 человек, в конце исследования, показатель вырос на 2 человека, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 9 человек, в конце исследования на 2 человека ответ снизился, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой», мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ 1 раз в неделю дали – 3 человека, в конце эксперимента – 2 человека, в связи с тем, что дети с подготовительной группой здоровья, 2 раза в неделю в начале ответ дали – 3 человека, в конце – 1 человек, 3 раза и более в неделю в начале эксперимента ответ дали – 9 человек и в конце исследования ответ вырос на – 3 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Знаете ли Вы, что такое ВФСК «ГТО» мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 5 человек, в конце исследования, показатель вырос на 6 человек, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 10 человек, в конце исследования снизился до ответа 4х человек, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: Хотели бы вы выполнить нормы ВФСК «ГТО» мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 6 человек, в конце исследования на – 6 человек больше, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 9 человек, в конце исследования снизился на 3 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Хотели бы Вы стать сильным, ловким, быстрым», мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 10 человек, в конце исследования, показатель вырос и ответ дали на 4 человека больше, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 5 человек, в конце исследования снизился до 1 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат. В результате вопроса: «Хотели бы Вы получить золотой знак ВФСК «ГТО», мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 8 человек, в конце исследования, показатель вырос до 12 человек, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 7 человек, в конце исследования снизился на 4 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Знаете ли Вы преимущества золотого знака ВФСК «ГТО», мы получили следующие ответы: в исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да» дали – 5 человек, в конце исследования, показатель вырос до 11 человек, ответ «Нет» в начале эксперимента дали – 10 человек, в конце исследования улучшился, ответ дали – 4 человека, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

В результате вопроса: «Имеется ли у вас знак отличия ВФСК «ГТО» мы получили следующие ответы: В исследуемой группе в начале эксперимента ответ «Да, золото» дал – 1 человек, в конце исследования, показатель вырос – 3 человека, ответ «Да, серебро» в начале эксперимента дали – 2 человека, в конце исследования повысился – 5 человек, ответ «Да, бронза» в начале эксперимента дали ответ – 8 человек, в конце исследования – 5 человек, ответ «Нет, но хотел бы» в начале эксперимента дали – 4 человека, в конце исследования – 2 человека, так как не смогли сдать нормативы, ответ «Нет» в начале и в конце эксперимента не дал не один их испытуемых, это свидетельствует о том, что проделанная нами работа по мотивации дала положительный результат.

Для диагностики личности мотивации к успеху избеганию неудач мы использовали методик Т. Элерса. Результаты исследования представлены на рис. 1,2.

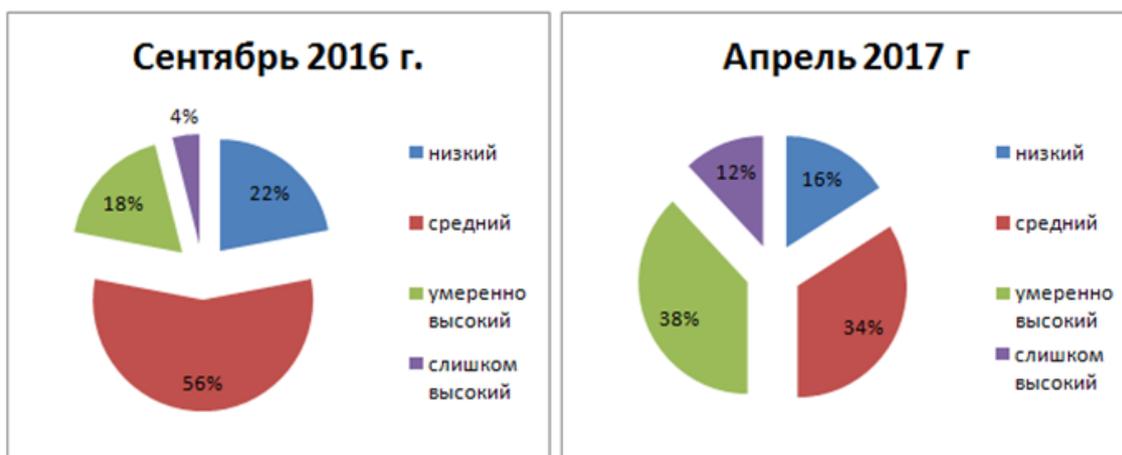


Рис. 1. Результаты диагностики личности мотивации к успеху

Как видно из диаграммы произошли положительные изменения в мотивации к успеху, на конец эксперимента низкий уровень составил 16%, средний – 34%, умеренно высокий – 38%, а высокий – 12%.

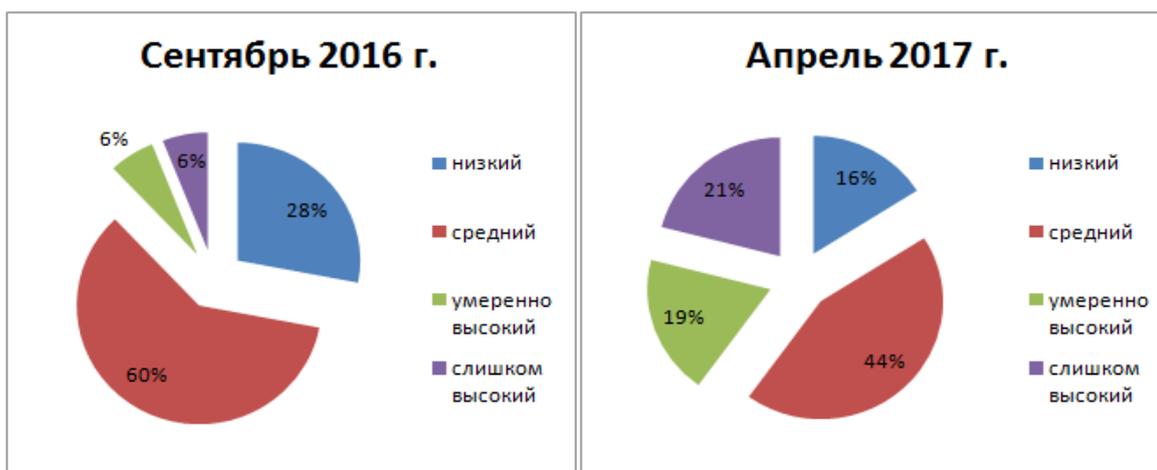


Рис. 2. Результаты диагностики личности мотивации к избеганию неудач

Как видно из диаграммы произошли положительные изменения в мотивации к избеганию неудач, на конец эксперимента низкий уровень составил 16%, средний – 44%, умеренно высокий – 19%, а высокий – 21%.

Полученные результаты говорят о том, что разработанный нами комплекс мероприятий положительно сказывается на мотивации детей на успешное выполнения норм ВФСК «ГТО».

В заключении хотелось бы отметить, что основными факторами повышения мотивации к успешному выполнению норм ВФСК «ГТО» являются: создание в учебном заведении здоровьесберегающей среды и введение объекта воспитания в активный организованный познавательно-деятельностный процесс освоения сущности ЗОЖ как духовно-нравственной категории и роли ВФСК «ГТО» в формировании у участников проекта знаний и практических навыков ЗОЖ. Духовно-нравственное содержание комплекса ВФСК «ГТО» реализуется через приобщение учащейся молодежи к ЗОЖ. Разработанные нами организационные мероприятия сформировали мотивационные установки у обучающихся на занятие спортом в рамках проекта ВФСК «ГТО». Более конкретные их составляющие должны разрабатываться с учетом пространственной составляющей, так как

их влияние обуславливается особенностями региональных, местных условий, спецификой учебного заведения, конкретной педагогической среды, контингента обучающихся, уровнем квалификации педагогических кадров, степенью материальной оснащенности образовательного процесса.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО): док.и метод. материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общ. ред. В.Л. Мутко; М-во спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
2. Семенов Л.А. К вопросу о содержании и нормативных требованиях физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №6 - С. 68-71.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., - 2009.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В КЛАССИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Чедова Т.И., канд.пед.наук, доцент

Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье раскрываются особенности преподавания модуля «Физическая культура» в классическом вузе на примере Пермского государственного национального исследовательского университета. Затрагивается содержательный компонент модуля. Рассматривается вопрос важности применения интерактивных форм обучения на семинарских занятиях.*

***Ключевые слова:** модуль «Физическая культура», семинарские занятия, интерактивные формы обучения.*

Актуальность. В последние годы, в связи с реализацией федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в системе высшего образования активно модернизируются содержание и структура учебных дисциплин, формируются образовательные модули.

Для реализации ФГОСов и устанавливаемых образовательных стандартов (СУОС) в Пермском государственном национальном исследовательском университете (ПГНИУ), произведены организационные изменения основ физического воспитания студентов. Дисциплина «Физическая культура» была разделена на два учебных модуля - «Физическая культура» (72 часа) и «Прикладная физическая культура» (328 часа). Особенности интеллектуального потенциала классического вуза как раз выражаются в возможности реализации междисциплинарных знаний и в способности отрабатывать разнообразные изменения в содержании, технологии и структурно-организационных формах образования.

Модуль «Прикладная физическая культура» представлен в форме практических занятий на основе выбранных студентами видов спорта. В процессе этих занятий решаются задачи развития физических качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, укрепления здоровья.

Модуль «Физическая культура» состоит из лекционных, семинарских и методических занятий, содержание которых направлено на формирование общекультурных компетенций обучающихся, на осознание студентами ценности собственного здоровья и важности практического применения знаний в социальной и профессиональной сфере их жизни.

Структура модуля «Физическая культура» определила поиск новых форм и средств учебной деятельности, в том числе и в содержании семинарских занятий.

На сегодняшний день, готовые шаблонные программы с тематическим планом семинарских занятий отсутствуют, специалисты вузов формируют учебно-методические комплексы из имеющейся в фонде литературы. Основным учебным изданием, на которое могут опираться преподаватели физической культуры в процессе подготовки к лекционным и семинарским занятиям, является учебник В.И. Ильинича «Физическая культура студента». [3]. Содержание учебника имеет важную информационно-образовательную направленность, и, в большей степени, ориентировано на самостоятельную работу студентов.

Традиционные формы и способы обучения в вузе предполагают, в большей части, деятельность преподавателя по передаче информации, а со стороны студентов превалирует репродуктивность восприятия и усвоения полученной информации. Данный факт и недостаточность методических разработок по вопросу подготовки семинарских занятий, обуславливает необходимость применения современных интерактивных форм обучения в преподавании модуля «Физическая культура».

Целью исследования является изучение особенностей преподавания модуля «Физическая культура» на примере Пермского государственного национального исследовательского университета.

Применение интерактивных форм обучения на семинарских занятиях способствует получению студентами возможности активного овладения учебным материалом, приобретению опыта взаимодействия в коллективе. Использование данных форм содействует формированию у студентов умения совместно находить творческие пути решения поставленных преподавателем учебных задач, проявляя при этом толерантность и гибкость в общении, соблюдая определенные принятые правила.

Как утверждает Т. Н. Добрынина, интерактивное обучение вне зависимости от форм и способов его организации и предметного поля содержания обучения будет активно развиваться как в теоретическом, так и в практическом плане. Т. Н. Добрынина считает этот способ обучения методическим велением времени, которое связано с новым (или хорошо забытым старым) типом взаимодействия преподавателя с обучающимися, подразумевающим активный искренний интерес друг к другу, к познанию существующих в мире проблем, противоречий и загадок, постижению смысла, поиску истины путем общения и рефлексии в процессе учебно-познавательной деятельности [2].

Результаты и их обсуждение. В ПГНИУ в рамках семинарских занятий по физической культуре студенты в различных интерактивных формах овладевают учебным материалом.

Например, с помощью кластерного подхода студенты на занятиях изучают понятийные основы теории физической культуры.

Овладение знаниями по биологическим основам физической культуры и аспектам физической подготовки в системе физического воспитания происходит посредством работы в малых группах, в которых студенты совместно анализируют, структурируют полученный материал, формулируют вопросы для других подгрупп.

Работа в парах помогает студентам максимально эффективно научиться проводить различные тесты и пробы, оценивающие их физическое состояние и деятельность различных функциональных систем организма.

На семинаре, касающемся вопросов мотивов и причин возникновения различных видов зависимостей, преподаватель применяет «мозговой штурм». У студентов развиваются мышление, эрудиция, творческий подход в решении жизненных ситуаций, умение работать в команде. После проведенных разнообразных тестов-игр студенты учатся проводить анализ собственных ощущений понимания проблемы посредством рефлексии.

На занятии, касающемся аспектов социального здоровья и вопросов поэтапного развития взаимоотношений молодых людей, преподаватель применяет кейс-методику. Активное обсуждение проблемных ситуаций, касающихся взаимоотношений пар, включает в работу всю группу.

Для формирования ценности культуры здоровья с помощью деятельностных образовательных технологий, на семинарских занятиях по физической культуре студенты ПГНИУ обучаются основам проектирования индивидуальных программ здорового стиля жизни [1]. После реализации программы, студенты учатся комплексно анализировать ее эффективность. Такой характер семинарских занятий несет исследовательскую направленность, которая в свою очередь, существенно обогащает и накапливает компетентностный потенциал студентов.

В рамках семинарских занятий, изучая особенности профессионально-прикладной физической подготовки, студенты знакомятся с основными понятиями производственной гимнастики. Они учатся в интерактивной форме (работа в малых группах) формировать комплекс производственной гимнастики с учетом условий и характера труда будущей профессии, а также демонстрировать, входящие в данный комплекс, упражнения. После чего, анализируют, каким образом выбранные упражнения воздействуют на определенные группы мышц и системы организма.

С целью формирования у студентов понимания важности физической готовности к будущей профессиональной деятельности, студентам предлагается на семинаре проанализировать профессиограммы их специальностей. Студенты в парах изучают

содержание профессиограмму, выделяют основные структурные компоненты, личностные качества, способности, интересы и склонности, обеспечивающие успешность выбранной профессии, а также определяют качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности. Изучив детально профессиограмму своей специальности, студенты формируют комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования наиболее важных качеств личности и способностей, обеспечивающих успешность выполнения профессиональной деятельности по выбранной специальности. Например, в профессиограмме «Математик», одними из качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности, являются аналитические, тактические способности. Для развития этих способностей отлично подойдут шахматы и все ситуативные виды спорта (игровые виды спорта, единоборства), в которых важно умение выбирать тактически верные решения и прогнозировать результат. Кроме этого, важно с помощью целенаправленных упражнений развивать статическую выносливость мышц спины и шеи. В профессиограмме «Геолог», одним из важных профессиональных качеств является способность переносить длительное физическое и психическое напряжение в различных погодных условиях и в различной местности. Успешному развитию данной способности могут служить виды спорта, организация которых подразумевает обязательное нахождение занимающегося на свежем воздухе в любое время года: лыжная подготовка, туризм, альпинизм и др.

Выводы. Изучение особенностей преподавания модуля «Физическая культура» на примере Пермского государственного национального исследовательского университета позволило сделать заключение, что применение интерактивных форм обучения способствует заинтересованности и развитию мотивации у студентов к рассмотрению вопросов, касающихся физического самосовершенствования, укрепления здоровья и важности психофизической подготовленности к будущей профессии.

Список литературы

1. Гавронова Г.А., Чедов К.В. Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всерос. науч.- практ. конф. с междунар. участием; 17-19 мая 2017 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол.: Е. В. Старкова (глав. ред.), Т. А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2017. – С. 21- 24.
2. Добрынина.Т.Н. Интерактивная форма семинарских занятий в высшей школе // Педагогическое образование и наука. -2009. - №8. С.70-75
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики.-2000. - 448 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Чертанов В.К., педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий», г. Березники, Россия

Аннотация. В статье раскрываются основные этапы развития спортивного туризма в России; анализируется современное состояние, проблемы и значение детского спортивного туризма на основе педагогического опыта.

Ключевые слова. Этапы развития туризма в России. Традиции и уникальность. Дисциплины спортивного туризма. Федерация спортивного туризма. Модернизация технического оснащения. Регламент вида спорта. Детский туризм. Доступность. Ресурсы. Точки роста. Задачи этапа.

В настоящий момент спортивный туризм в своем многообразии привлекателен для людей любого возраста. Активно пропагандируется и развивается этот вид спорта в детской и молодежной среде. Спортивный туризм как явление имеет в России богатую историю, которая обеспечила уникальные отечественные традиции и является основой для возникновения новых идей, направлений и их развития.

Рассматривая историю развития туризма в России во временном контексте, можно выделить четыре этапа. I этап – развитие элитарного туризма. Зарождение специализированных предприятий по производству туристических услуг. II этап – начало становления социального туризма. III этап – развитие массового туризма. IV этап – развитие спортивного туризма [1].

В царской России туризм как общественное явление не получил должного развития. В стране функционировали малочисленные клубы и секции, объединявшиеся Российским обществом туристов и культивировавшие в основном водный, велосипедный и горный туризм. Членство в обществе было привилегией состоятельного населения. При участии общества издавались малым тиражом путеводители с описанием наиболее популярных маршрутов по Крыму и Северному Кавказу, по некоторым рекам и озерам. Безусловным достижением этого периода стало появление первых профессиональных инструкторов по туризму, а также специально оборудованных баз для обслуживания туристов.

В советский период туризм стал массовым социальным явлением и успешно содействовал решению многих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. В первые годы советской власти начинают практиковаться довольно сложные групповые многодневные походы, воспитывающие у участников чувство патриотизма, стремление к познанию истории и природных богатств родного края, общению с людьми, его населяющими, которые являлись представителями различных наций и народностей [2].

В 30-е годы большое количество туристских групп было привлечено к изыскательским работам в труднодоступных районах страны. Была разработана специальная программа обучения туристов, которая предусматривала изучение основ геологии, минералогии, методики поиска полезных ископаемых. Туристы принимали активное участие в создании первых в стране заповедников и заказников [2].

Во время Великой Отечественной войны было введено всеобщее военное обучение, которое активно использовало туристские упражнения как средство военно-прикладной физической подготовки.

Увлечение туристов, объединенных в туристские секции и клубы, сложными походами, организуемыми в экстремальных условиях, потребовало создания системы подготовки к походам на основе единых программно-нормативных требований. Для этого в 1949 г. туризм был впервые введен в Единую всесоюзную спортивную классификацию. С 1972 года туризм включен во Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

В начале 80-х годов было принято постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране». В постановлении ставилась задача так усовершенствовать массовую туристскую работу, чтобы полнее использовать возможность туризма в целях улучшения идейно-политического, трудового и нравственного воспитания трудящихся и учащейся молодежи, укрепления здоровья и рационального использования свободного времени населения нашей страны. В результате реализации постановления увеличивается массовость туристской работы в трудовых коллективах, повсеместно открываются новые секции и клубы, создаются группы в местах массового отдыха. За достаточно короткий срок отлажен выпуск более качественного туристского инвентаря и снаряжения, расширяется сеть туристских баз, повышается их экономическая эффективность. В стране значительно увеличилось число маршрутов для походов выходного дня и многодневных походов в рамках требований значка «Турист СССР». Совершенствование форм и методов туристской работы было тесно связано с развитием массового физкультурного движения [1,2].

Сегодня спортивный туризм – это вид спорта, который носит национальный характер, не имеющий аналогов в других странах. Это бурно развивающаяся дисциплина с разными видами дистанций: водная, пешеходная, лыжная, горная, велосипедная, парусная, спелео, комбинированная, со своим Регламентом проведения соревнования в каждой дисциплине. Соревнования по спортивному туризму проводятся как индивидуальные состязания, а также как парные, групповые (командные).

Спортивный туризм сохранил свою актуальность со времен СССР, сегодня он, осуществляемый на доступной бюджетной основе, играет важную спортивно-оздоровительную роль в нашей стране. Спортивный туризм соответствует задачам Концепции общенациональной системы выявления и развития одаренных детей, где провозглашается «...создание условий для развития способностей всех детей и молодежи независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи», создает условия для физического и духовного воспитания.

В 2004 году спортивный туризм был включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов» (зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2012 N24027).

Развитием спортивного туризма руководит Федерация спортивного туризма России, ранее Туристско-спортивный союз России, которая объединяет более 70 коллективных членов, субъектов Российской Федерации, а также Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.

Актуальность и востребованность спортивного туризма в современной России отразилась и в возрожденном в 2014 году комплексе ГТО, куда в норматив испытаний включается туристский поход с проверкой туристских навыков.

Указ Президента РФ от 29.10.2015 года «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» и Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 года «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016 – 2020 годы» говорят о новых приоритетных целях и задачах страны. Многообразие видов и форм соревнований по спортивному туризму охватывает всю сферу физического развития человека, а получаемые знания в области краеведения и выживания в природной среде дают дополнительный образовательный эффект в учебном процессе и самоопределении подростка во взрослой жизни, готовности к военной службе.

В настоящее время спортивный туризм развивается как самостоятельный вид спорта с разнообразием дисциплин и большим охватом населения, в основном за счет преданных своему делу кадров, туристов со стажем, энтузиастов, подготовленных и воспитанных отечественной системой туризма и физкультуры России. Большая роль при этом отводится

таким общественным (самодеятельным) структурам как Федерации спортивного туризма. В детской и молодежной среде спортивный туризм организационно и финансово поддерживается государственными (муниципальными) органами власти в сфере образования и физической культуры и спорта. Например, в Березниках в учреждениях дополнительного образования на бюджетной основе функционируют объединения туристов-спортсменов, где подростки и молодежь обучаются основам туризма, приобретают необходимые навыки, соревновательную практику, выполняют спортивные нормативы и развивают мастерство.

Бесспорным достижением взвешенного и продуманного подхода к развитию спортивного туризма как вида спорта за последнее время стала разработка ряда документов, регламентирующих проведение и организацию спортивных мероприятий, приняты положения по развитию и формированию судейских бригад, разработаны нормы для постановки дистанций и выполнения разрядных нормативов. Организованы и проведены первые международные соревнования. Улучшилось качество спортивного инвентаря, изменился подход к проведению соревнований (сегодня в приоритете - зритель), применяются новые ИКТ-технологии, ведутся онлайн-трансляции. Занимаясь с детьми по программам подготовки туристов-спортсменов, педагоги отмечают, что современный подход к регламентированию спортивного туризма способствует повышению качества результатов участников, воспитанию уважения к выбранному профилю деятельности, мотивации к совершенствованию и достижению результатов высокого уровня.

Решая задачу обеспечения более широкой доступности занятий спортивным туризмом для населения городов, препятствия, встречающиеся в природной среде, новаторы стали имитировать искусственно на тренировочных полигонах, специальных тренажерах (скалодромы, «переправы», «трещины» и т.п.). Туристы-спортсмены оборудуют такие дистанции для тренировочного процесса и обучения юных спортсменов, для проведения соревнований на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) в спортивных залах школ, на уличных конструкциях, в торговых центрах. Данные полигоны и их доступность для населения в городской черте увеличили массовое развитие спортивного туризма в стране. Только в Березниках сегодня функционируют 4 такие базы для занятий спортивным туризмом в дисциплине «Дистанция», на постоянной основе работают 8 педагогов-тренеров и занимается около 300 детей. Спортивный туризм, исторически зарождавшийся как активные путешествия по стране, расширился и обогатился за счет включения «заллинга», который привлекает молодежь своей динамичностью, технической оснащенностью, зрелищностью и является отличным средством самореализации, физического развития и самоутверждения.

Рассматривая преимущества спортивного туризма, необходимо отметить и трудности, с которыми сталкиваются энтузиасты, взявшие развить это направление в своей территории. Привлекая внимание общественности и специалистов к обсуждению и разрешению возникающих проблем, мы, тем самым, сможем перевести их в разряд «точек роста» для развития актуального вида спорта.

Спортивный туризм как технический вид, предусматривающий разнообразное страховочное и специальное снаряжение, находится на острие технического прогресса, молниеносно внедряя новинки изобретательской мысли – новые устройства, материалы, технологии. А значит, даже на этапе обучения и первых спортивных стартов необходимы материально-технические ресурсы, которые невозможно обеспечить только за счет родителей обучающихся и спортсменов. Поэтому важно обеспечить продуманный подход к финансированию тренировочного и соревновательного процесса. Полезным был бы обмен опытом территорий по созданию системы объединения ресурсов муниципалитета, спонсоров, внебюджетных источников организаций и ведомств для развития спортивного туризма, особенно детского и молодежного.

У педагогов и тренеров сегодня ощущается нехватка современного учебного, методического материала, программ, рекомендаций от ведущих тренеров страны в области спортивного туризма по подготовке спортсменов, проведению соревнований, судейству

разных видов дисциплины. Необходимым и эффективным средством обучения и воспитания детей и подростков могли бы стать публикации личного опыта спортсменов, достигших высоких результатов, развернутые аналитические материалы по проведению соревнований разного уровня с точки зрения организаторов и экспертов, специализированные журналы. Имеющийся арсенал специальной литературы и периодики недостаточен и частично устарел. Туристы выкладывают отчеты, фотографии и видеоролики в социальных сетях или на сайтах своих организаций. Такие публикации освещают события на интуитивном или эмоциональном уровне, без обратной связи от специалистов в области физической культуры и спорта. Частично это связано с быстрым темпом модернизации туристского снаряжения, совершенствования технических приемов. В территориях Пермского края ощущается нехватка специалистов в области спортивного туризма, несмотря на наличие института физической культуры.

Многое сегодня зависит от активности, сознательности и организованности самих тренеров. Объединившись, можно решить многие вопросы. Если в современных условиях научиться преодолевать «болезнь» местной конкуренции, найти взаимопонимание и поддержку в среде специалистов теории и практики физического воспитания, спорта и спортивной медицины, отработать возможные механизмы сотрудничества, эффективно использовать потенциал научно-методических форумов – тогда задача текущего этапа развития туризма и успешной подготовки юных спортсменов будет решена на необходимом качественном уровне.

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. -310 с.
2. Курилова В.И. Туризм: пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1988.-224 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОННОМУ СПОРТУ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

Шабалина В.Л., 4 курс, ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», г. Йошкар-Ола, Россия

Аннотация. Опыт организации и проведения соревнований по конкуру и скачкам в Республике Марий Эл. Качество организации и проведения соревнований по конному спорту оказывает непосредственное влияние на уровень подготовки профессиональных спортсменов, поэтому важной задачей является выявление и устранение негативных факторов, снижающих его.

Ключевые слова: конкур, скачки, организационно-методические мероприятия, проведение соревнования, экспертная оценка.

Спортивное соревнование - это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Следует отметить, что в организации и проведении спортивных соревнований по конному спорту существует немало недостатков, и это сказывается на подготовке профессиональных спортсменов [4].

Цель работы: организация соревнований по конному спорту в условиях Республики Марий Эл. Исследование проводилось на базе конно-туристического комплекса «Верховой круиз». Спортсмены конно-туристического комплекса «Верховой круиз» участвуют в соревнованиях, проводимых в Республике Марий Эл и за ее пределами.

Как отмечают авторы, современный конный спорт делится на несколько видов: выездка, конкур, скачки, бега, кроссы, конные охоты, конно-лыжные соревнования, конные пробеги и др. [1,2,3]. В Республике Марий Эл наиболее популярными являются скачки и конкур. Этими видами конного спорта занимается более 200 человек. Конкур - это соревнование, в котором пара спортсменов - лошадь проверяется при различных условиях на маршруте, проходящем через препятствия. В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение, а также взаимопонимание всадника и лошади при решении спортивных задач.

Скачки - вид испытания лошадей на резвость (скорость). Скачки проводятся на скаковой дорожке ипподрома, которая должна отвечать следующим требованиям: длина — не менее 1000 метров; ширина на прямых отрезках – не менее 15 метров; угол наклона виражей измеряется в процентах на один метр ширины дорожки. Скачки – это эксклюзивное развлечение представителей элиты. Проигрыш или выигрыш - неотъемлемая часть этого волнующего мира красоты, скорости и соперничества

Подготовка и проведение соревнований по конкуру на базе конно-туристического комплекса «Верховой круиз» включают несколько этапов. К мерам организационно-методического характера относится: 1) *составление календарного плана соревнований*, в котором указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Основное требование - намеченные соревнования должны быть разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам и месту проведения; 2) *составление положения о соревновании и программы*. Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта (например, гладкие скачки, барьерные скачки, стипль-чез), то заранее составляется график соревнований, т.е. определяется последовательность и время проведения каждого из них;

3) *составление организационного плана подготовки и проведения соревнований*, в котором предусматривают своевременное комплектование судейской коллегии, подготовку места проведения соревнований, информирование и привлечение населения к соревнованиям, организацию медицинского контроля и оказания врачебной помощи участникам, а также построение маршрута на конкурном поле. Существуют схемы и принципы составления маршрутов, однако на каждом новом турнире с учетом условий

грунта и погоды, и многих других факторов, курс-дизайнер (составитель маршрута) создает новый маршрут. Курс-дизайнер является персоной, которая во многом определяет качество турнира, его индивидуальность, безопасность для участников и зрелищность для гостей. Он должен правильно оценить размеры поля, рассчитать количество препятствий, их цвет, прочность и расположение, скорость движения на маршруте, учитывать физические и психические возможности лошадей и всадников и многое другое. Вторым этапом - проведение соревнований. Соревнование проводит судейская коллегия. Квалификация и количество судей в коллегии зависит от вида соревнований, масштаба соревнований, количества участников и технической оснащённости соревнований. Главным руководителем соревнований, ответственным за их проведение является главный судья. Заявки в установленный срок подаются участвующими в соревнованиях организациями в судейскую коллегия или в специально создаваемую мандатную комиссию. На первом заседании судейской коллегии проводится жеребьёвка. В период проведения соревнования оргкомитет разбирает протесты представителей команд и принимает окончательные решения по возникшим вопросам. На боевом поле всегда выступает одна пара всадник-лошадь. Всадник реверансом приветствует главную судейскую коллегия и зрителей, проходит стартовые створы, преодолевает препятствия на маршруте, финиширует и покидает боевое поле. Комментатор оглашает результат прохождения маршрута всадником и приглашает следующую пару. Тщательно готовится парад открытия и закрытия, торжественная часть, награждение победителей. Третий этап – заключительный, включающий уборку инвентаря и оборудования; сбор технической документации о соревнованиях; рассылку протоколов соревнований, оформление папок с протоколами, программами соревнований, афишами о них, образцами разметки, билетами участников; проведение финансовых расчётов с судьями и обслуживающим персоналом; подготовку и сдачу финансового отчёта о соревнованиях с подтверждающими документами; сдачу неиспользованных наград и призов. Проводится экспертная оценка соревнования по следующим критериям: реализация поставленных целей и задач; обеспечение комфорта участников соревнований; успешность рекламной кампании (количество зрителей, присутствие почётных гостей, присутствие прессы); исполнение регламента соревнований; исполнение судьями своих функциональных обязанностей в полном объёме, своевременность подачи судейских решений в секретариат соревнований, наличие/отсутствие апелляций; соблюдение правил техники безопасности (наличие/отсутствие врача (дежурной машины скорой медицинской помощи), необходимого медицинского оборудования, соблюдение правил размещения спортсменов и зрителей); оформление мероприятия; обеспечение связи между судьями, главным судьей, комментатором, секретарём соревнований; обеспечение призового и наградного фонда; оперативность и качество обеспечения участников отчётными документами.

Подготовка к соревнованиям по скачкам на базе конно-туристического комплекса «Верховой круиз» начинается с составления календарного плана и программы, которая является официальным документом для проведения испытаний. Программа издается в виде брошюры (формат А5). На титульной стороне программы указываются: название ипподрома, номер программы, дата проведения, время начала испытаний. В программе по каждой скачке приводятся следующие данные: порядковый номер скачки, время начала, наименование приза, стоимость приза и стоимость каждого призового места, дистанция скачки, а также результаты резвых тренировочных работ. По каждой лошади, участвующей в скачке, указываются: величина весовой нагрузки, стартовый номер, кличка, масть, пол, год рождения, происхождение (кличка отца и матери), страна рождения и заводчик, собственник/владелец, рейтинг, количество выступлений в скачках и занятых призовых местах за весь период испытаний, сумма выигрыша. О тренерах сообщается: фамилия, инициалы. О жокеях сообщается: фамилия, инициалы, цвета камзола и картуза. В программе также публикуются результаты за предыдущий день официальных испытаний. Проведение скачек: за 1 час до начала соревнований проходит контроль состояния жокеев. Жокей не имеет права участвовать в скачках, если находится под воздействием запрещенных средств.

С целью уравнивания шансов на победу в скачках лошадей разных скаковых способностей и различного возраста используется *весовой гандикап*. Если вес на 0,4 кг и более превышает норму, жокей не допускается к участию в скачке. Недостаток веса пополняется специальными довесками. После окончания скачки все жокеи должны пройти контрольное взвешивание. Недостаток веса 0,4 кг и более лишает жокея права на занятое место. Результаты взвешивания записываются в специальный журнал. За 30 минут до начала первой скачки главный судья дает сигнал, означающий открытие испытаний на ипподроме. Лошади, участвующие в скачке, должны быть поданы в *паддок* для проверки экипировки, стартовых номеров, сканирования микрочипов и седловки не позднее, чем за 20 минут до указанного в программе времени начала скачки. Участники скачки выезжают на скаковую дорожку для представления за 10 минут, а команда «Лошадей в боксы» подаётся за 5 минут до начала скачки. Старт скачек производится из стартовых боксов. Сигнал «красный флаг», поданный *контрстартером*, означает фальстарт и служит командой для жокеев остановить лошадей и вернуться на стартовую позицию. Объявления о занятых участниками скачки призовых местах производятся после проверки веса жокеев, получения полной информации от судей по дистанции, а также после рассмотрения судейской коллегией возможных претензий. Если две лошади прошли линию финиша одновременно («голова в голову»), то обе они признаются победителями, и призовая сумма первого и второго мест делится между ними поровну. Этот принцип применяется к лошадям, закончившим скачку «голова в голову» на последующих призовых местах. Результат скачек фиксируется в скаковом протоколе, данные из которого публикуются в очередных программах испытаний.

Анализ проведения соревнований в Республике Марий Эл показал, что соревнования по конкуру проводятся на более высоком уровне, чем скачки. Это связано с наличием хороших конкурных полей. Для повышения популярности соревнований по конкуру используются следующие меры: участие известных личностей, новизна отдельных элементов мероприятия, лотереи, конкурсы, призы, другие выгоды события; привлечение партнёров и спонсоров; показательные выступления. Невысокий уровень соревнований по скачкам обусловлен недостаточно качественным грунтом скаковых дорожек. Спортсмены - конкуристы выступают больше в Республике Марий Эл, а спортсмены- жокеи, в основном, выезжают за пределы республики в г. Казань, т.к. там находится один из крупнейших в Европе и единственный в России комплекс, где организация соревнований по скачкам осуществляется на очень высоком уровне. Таким образом, высокое качество организации соревнований способствует лучшим результатам и увеличению количества желающих принять участие в соревнованиях. Как показало исследование, на уровень и качество организации и проведения соревнований по конному спорту в Республике Марий Эл влияют следующие моменты: недостаточное финансирование конного спорта, отсутствие развития детского спорта, недостаток квалифицированных тренеров и конюхов, состояние турнирных полей и грунта. Нехватка государственных конноспортивных баз и детско-юношеских школ, где этот вид спорта мог бы активно развиваться, приводит к тому, что практически вся финансовая нагрузка ложится на плечи немногочисленных частных клубов, меценатов и спонсоров.

Список литературы

1. Гуревич, Д.Я. Справочник по конному спорту и коневодству / Д.Я.Гуревич. - М., Центрполиграф, 2001. - 87с.
2. Ефремов, Г.М. Конная подготовка: учебник / Г.М.Ефремов. - М.,1950. - 163с.
3. Климке, И. Кавалетти. Выездка и прыжки. / И. Климке, Р. Климке. - М., Аквариум, 2012. - 222с.
4. Невзоров, А.Г. Конный спорт: секреты мастерства. Конный спорт./ А.Г. Невзоров - АСТ., 2011. - 160 с.

ШАГОМЕТРИЯ И ПУЛЬСОМЕТРИЯ В АНАЛИЗЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Шутова Т.Н., канд. пед наук, доцент

Бунина П.С., студентка 3 курса факультета маркетинга

Грачева Д.В., преподаватель

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г.Москва, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены основные методы анализа двигательной активности студентов – шагометрия и пульсометрия. Проанализированы данные проведенного исследования среди студентов 3 курса РЭУ им. Г.В. Плеханова: количества шагов, совершаемых студентами в течение дня, энергозатраты, а также динамика частоты сердечных сокращений в различных (в покое и при физической нагрузке), объем жизненной ёмкости легких и значения артериального давления. Исследование включило в себя анализ уровня заболеваемости за последние четыре года, а также предпринята попытка приобщения студентов к самостоятельному контролю двигательной активности с помощью мобильного приложения Stepz, составлены рекомендации по оптимизации энергетического баланса и приобщения к фитнесу, активному образу жизни.*

***Ключевые слова:** шагометрия, пульсометрия, студенты, двигательная активность, физическая нагрузка, ЧСС, ЖЕЛ, мобильные приложения.*

Актуальность. Одним из компонентов здорового образа жизни является двигательная активность, несомненно, физическая культура является важным элементом в подготовке будущих специалистов, поскольку включает в себя не только физическое, но и нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие. В настоящее время общество столкнулось с тем, что проблема недостатка двигательной активности все более и более возрастает [1, 4, 5]. Современный человек в среднем сжигает в день около 1200 калорий, что равняется примерно 6 часам средней двигательной активности. Данный показатель, по мнению К.В. Лядова, на 35% ниже показателя десять лет назад. Это обуславливается развитием и совершенствованием техники в различных областях и сферах жизни. Современные прорывы в научно-технических сферах, определенно сделали жизнь человека легче и комфортнее, однако, так называемые «блага цивилизации» стали причиной обострения проблемы дефицита физической активности. Имеющие на сегодняшний день медицинские исследования (О.Г. Румба, 2011, 2016), говорят о необходимости повышения двигательной активности для полноценной работы всех систем организма, укрепления здоровья и обеспечения высокого уровня работоспособности [6].

К сожалению, двухразовых занятий по физической культуре недостаточно для выполнения нормы необходимой молодому организму, которая составляет 10-19 тысяч шагов в день, или 1,5-2,0 часовой тренировочной нагрузки в сутки. Недостаток двигательной активности, в первую очередь, неблагоприятно воздействует на центральную нервную систему, что характеризуется снижением функциональной активности и рабочего тонуса коры головного мозга. Данные по заболеваниям среди студентов отражены на рис. 1.

Основываясь на данных, приведенных в графике (рис. 1), мы отмечаем, что наиболее частым отклонением в состоянии здоровья является переутомление (26,5 - 30% за 2013-2016гг.). Второе место стабильно занимает вегетососудистая дистония (12,5-15%), которая подразделяется на гипертонический и гипотонический тип. Гипертонический тип ВСД характеризуется как комплекс симптомов при патологии сосудистой системы человека, который приводит к нарушению питания внутренних органов. Развитие болезни провоцируют нервное напряжение и стрессы. Отличительным признаком ВСД по гипотоническому типу является частое снижение артериального давления ниже 90/60 мм рт. ст., а также головокружения; обмороки; ухудшение концентрации внимания и др. Эти симптомы часто возникают после резкой смены исходного положения (сидя, лежа, стоя).

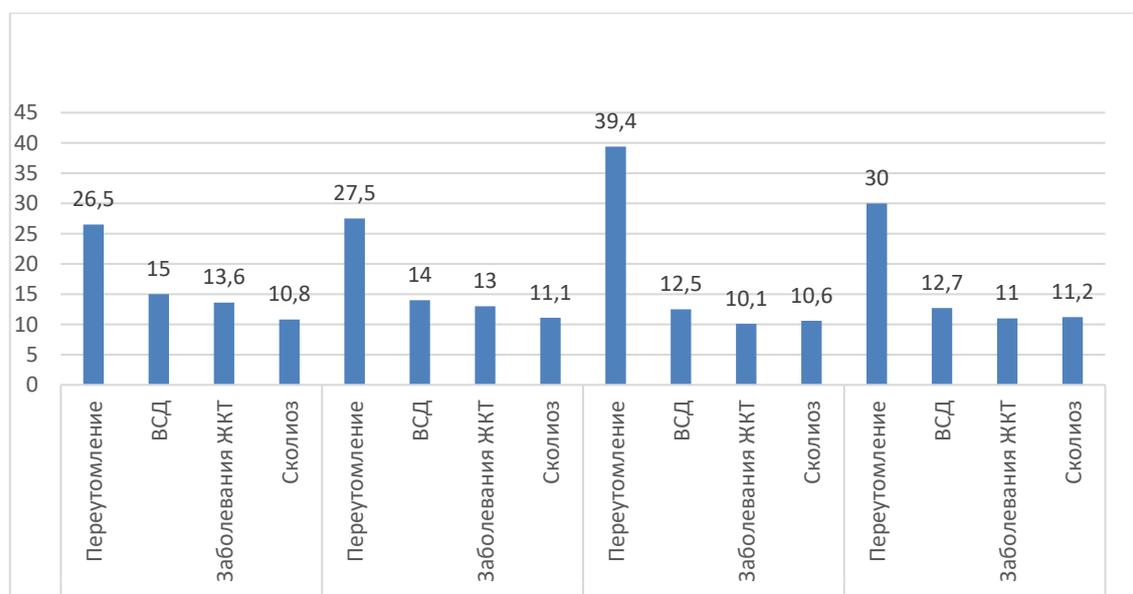


Рис. 1 Динамика заболеваний студентов 2013-2016 г.г.

Сколиоз и заболевания желудочно-кишечного тракта находятся на 3 и 4 местах, причем за 2015 и 2016 года, сколиоз встречается чаще, чем заболевания ЖКТ.

По результатам многочисленных исследований и опросов, ходьба является основным источником энергозатрат человека и оказывает положительное влияние на здоровье человека, минимизируя риск остеохондроза, ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Для наиболее точного измерения пройденной дистанции отлично подходит такой метод как шагометрия. Его стоит рассматривать как неотъемлемую часть методического сопровождения ходьбы как элемента занятий физической культурой. Шагометрия – это методика определения количества движений, выполняемых человеком за определенный отрезок времени, где показателем объема двигательной активности является количество выполненных движений [1, 2].

Еще одним достаточно информативным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС). Норма ЧСС для людей, занимающихся спортом, составляет 120-180 сокращений в минуту в зависимости от степени нагрузки. В состоянии покоя – 60-90 сокращений в минуту. Этот показатель отражает адаптацию системы кровообращения к различной мышечной работе, поскольку установлена линейная зависимость между объемом физических нагрузок и частотой сердечных сокращений. Именно поэтому ЧСС также используется при оценке тяжести и величины нагрузок при занятии физической культурой и переносимости данных нагрузок человеком. Способы измерения ЧСС объединяются общим термином – «пульсометрия».

Измерения пульса могут осуществляться вручную, или же инструментально, с помощью различных специальных приборов. При измерении ЧСС каждым из способов необходимо соблюдать одинаковость условий измерения: по выбору участка тела, по исходному положению и по переводу значения пульса в одну минуту.

Также это приводит к нарушению деятельности органов и систем организма, нарушению обмена веществ и падению общей работоспособности. (О.П. Кокоулина, 2016) [3]. Во избежание этих последствий и разработки наиболее оптимального объема и частоты физических нагрузок учащихся вузов, необходимо провести исследование имеющейся двигательной активности студентов. Наиболее подходящими методами для данного анализа будут являться шагометрия и пульсометрия. В настоящее время возникает необходимость проведения анализа и тестирований оптимальной физической нагрузки для студентов, и дальнейшего поддержания их здоровья и нормального функционирования организма, даже в периоды сильных умственных нагрузок. На рисунке 2 изображена частота занятий спортом среди студентов экономических специальностей.



Рис. 2 Частота занятий спортом студентами экономического вуза

Мы можем наблюдать, что большая часть (39%) занимаются спортом «по настроению», то есть могут не ходить в спорт зал месяцами, а могут посетить несколько раз за неделю.

Процент людей, занимающихся каждый день/через день и людей, не занимающихся/занимающихся редко, почти равен (26% и 27% соответственно)

Минимальное же количество опрошенных (8%) посещают в спорт зал раз в неделю.

Цель исследования: анализ двигательной активности студентов экономического университета средствами шагометрии (мобильное приложение Stepz) и пульсометрии.

Методы и организация исследования: шагометрия, пульсометрия; педагогический эксперимент; спирометрия, математико-статические методы обработки экспериментальных данных; опрос в виде интервью. Педагогический эксперимент (март 2018 года) осуществлен в РЭУ им. Г.В. Плеханова со студентами 2 курса. В эксперименте принимали участие 21 человек (девушки). Эксперимент включал в себя анализ двигательной активности в течение суток (шагометрия - фитнес браслет, мобильное приложение - Stepz, количество шагов, потраченные калории, энергетический баланс), контроль ЧСС в утренние часы в покое, после физической нагрузки, прогулки, ЖЕЛ, а также сопоставление данных шагометрии с результатами 2015-2017 годом.

Результаты исследования. В таблице 1 продемонстрированы доступные виды двигательной активности, которые могут выполняться в спортивном зале, в домашних условиях, значения расходуемой энергии и сопоставление с калорийностью продуктов питания.

Таблица 1

Расход энергии при различных видах физической активности

Вид двигательной активность	Продолжительность работы	Потраченные калории	Примечания	Сопоставление с калорийностью продуктов
1.Ходьба на беговой дорожке	50-60 мин	400 калорий	Скорость 6,5-7,2	200 г трески на пару/100г овсянки и ложку изюма/большой грейпфрут
2.Ходьба в медленном темпе(прогулка)	60 мин	160 калорий	Оптимальный вариант на свежем воздухе	100г сметаны 15%/100г вареного говяжьего языка/100г вареной осетрины
3.Бег	50-60	300-360	Контроль ЧСС,	100г сухек/100г голландского

Вид двигательной активность	Продолжительность работы	Потраченных калорий	Примечания	Сопоставление с калорийностью продуктов
медленном темпе	мин	калорий	дыхания	сыра/100г овсяных хлопьев
4.Подъем по лестнице	60 мин	600 калорий	С частотой 60-70 ступенек в минуту	100г сырокопченой колбасы/100г орехов кешью/100г миндальных орехов
5.Фитнес комплекс в домашних условиях	60 минут	800 калорий	Кардио-разминка, силовая тренировка с гантелями, упрж. на гимнастическом коврике, стретчинг.	100г кукурузного масла/100г сала/100г ореха макадамия
6.Занятие в тренажерном зале	60 мин	365 калорий	Кардио нагрузка не менее 10 мин	100г российского сыра/100г шпротов в масле/100г зефира в шоколаде
7. Прыжки через скакалку	30 мин	370 калорий	-	100г сыра голландского/100г карамели/100г отварного мяса гуся

Таблица 2

Частота сердечных сокращений, шаги и калории. Среднее значение за 30 дней

	ЧСС в покое	ЧСС сидя	ЧСС стоя	ЧСС при физической нагрузке	Шаги	Калории
Среднее значение	77,4	82,3	92,6	151,5	4956,7	198,2
Дисперсия	149,35	144,5075	123,847	254,3968	12918787	20670,93
Среднее отклонение	12,5	12,3	11,4	16,3	3683	147

Проанализировав средние показатели студентов РЭУ им. Плеханова, мы отмечаем, что данные намного ниже нормы. В среднем студенты не делают даже 5 тысяч шагов в день, в то время как ежедневный показатель должен равняться 10 000 шагам. Расход калорий также является крайне низким. Все это говорит о малоподвижном образе жизни, что, в свою очередь, обуславливается высокой учебной загруженностью и нехваткой времени на ходьбу на длительные дистанции. К сожалению, мы сталкиваемся с тем, что достаточно приемлемые показатели (7-8 тысяч шагов в день) – это исключение, а не правило.

Частота сердечных сокращений в покое и при физической нагрузке опасений не вызывает.

Таблица 3

ЧСС при подъеме на 6 этаж. Давление и жизненная ёмкость легких

	ЧСС до подъёма на 6 этаж	ЧСС сразу после подъёма	Время восстановления (мин.)				АД	ЖЕЛ (мл.)
			Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неуд.		
Средние значения	90,3	156,3	6 чел. (28%)	8 чел. (38%)	7 чел. (34%)	0 чел. (0%)	122/81	2500

	ЧСС до подъёма на 6 этаж	ЧСС сразу после подъёма	Время восстановления (мин.)				АД	ЖЕЛ (мл.)
			Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неуд.		
Дисперсия	92,7	156	Восстановление 1 мин	Восстановление 2 мин	Восстановление 3 мин	Восстановление свыше 3 мин	64/41	261571
Среднее отклонение	9,8	12,7					8/4	511

Пульс при подъеме и спуске с 6 этажа в среднем темпе восстанавливается у большинства тестируемых (8 чел.) за 2 минуты, что является адекватным временем, для студентов, не регулярно занимающихся спортом. Тем не менее, 7 человек показали удовлетворительный результат, то есть 3 минуты. У 6 человек ЧСС пришел в норму за 1 минуту, что является отличным показателем восстановления частоты сердечных сокращений.

Контрольный замер давления также показал хороший результат, абсолютно соответствующий норме и не вызывающий опасений. Усреднённое значение жизненной ёмкости легких равняется 2500 мл. А так как в выборку исследования вошли только девушки, данный показатель вполне адекватен.

Выводы.

Педагогическое исследование показало, что двигательная активность студентов достаточно низкая, средние значения шагометрии составляют 4500 - 4956 шагов в день, что, в свою очередь, примерно в 2 раза ниже нормы. Значения частоты сердечных сокращений и пульсометрии, средние показатели входят в норму и не вызывают опасений.

Анализ двигательной активности студентов с помощью двух методов: пульсометрии и шагометрии показал, что почти каждый второй студент ведет малоподвижный образ жизни, что может в скором времени привести к гиподинамии. Нежелание или просто нехватка времени соблюдать норму ежедневных физических нагрузок приводят к прогрессирующему ухудшению здоровья, различным заболеваниям и снижению работоспособности. Для контроля двигательной активности нами рекомендовано использование мобильных приложений на постоянной основе, с анализом энергетического баланса, количества потраченных калорий, контролем калорийности продуктов питания, при этом для снижения массы тела рекомендуется снижение калорийности питания на 350-400 калорий, или различные виды двигательной активности, как представлено в табл. 1. Разработанные нами комплексы упражнений, фитнес программы для тренажерного зала [5, 7], программы питания и повышения двигательной активности должны способствовать повышению тонуса центральной нервной системы, восстановлению сил и подвижности нервных процессов, что в итоге будет оказывать положительное влияние на восстановление работоспособности и повышению качества учебного труда учащегося.

Список литературы

1. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г. Ефремова, С.Б. Маврина. В сборнике: Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации. Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза. - 2017. - С. 121-125.
2. Збарзская, Е. В. Использование фитнес-технологий в системе физического воспитания студентов вуза. – М.: МГГЭУ, 2016.
3. Кокоулина, О. П. Анализ образа жизни и занятий физической культурой и спортом студенческой молодёжи [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/v/analiz-obraza-zhizni-i-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-studencheskoy-molodezhi>

4. Мамонова, О.В. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительных видов гимнастики / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Л.М. Столяр, Р.Ю. Булычев // Теория и практика физической культуры. – 2017. -№ 9. – С. 25-27.
5. Подоруев, Ю.В., Пихаев Р.Р., Запбаров Р.И. Система фитнеса в процессе физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. №9 (151). -С. 218-223.
6. Румба, О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп. [Электронный ресурс] <http://www.dissercat.com/content/sistema-pedagogicheskogo-regulirovaniya-dvigatelnoi-aktivnosti-studentov-spetsialnykh-medits>
7. Шутова, Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. С. 116-122.

СОВРЕМЕННЫЕ МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ В КОНТРОЛЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПИТАНИЕМ

Шутова Т.Н., канд. пед. наук, доцент
Васильева Е.В., студентка 3 курса, факультета маркетинга
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», г. Москва,
Россия

Аннотация. Работа посвящена анализу приложений по подсчету калорийности питания и организации самостоятельных занятий физической культурой, выбору комплексов упражнений их доступности, научного обоснования. В ходе литературного обзора были отмечены текущие перспективы рынка приложений в сфере здорового образа жизни, оценены одни из самых известных приложений и выявлены наиболее оптимальные для отслеживания питания, самостоятельных занятий физической культурой и фитнесом. Исследование позволило проанализировать количество скачиваний, оценку респондентов в качестве комплексов упражнений, их адаптации для юношей и девушек, физической подготовленности и решаемых целей занятий. Также представлены результаты использования мобильного приложения Stepz (шагомер для контроля двигательной активности в течение дня) студентами экономического университета.

Ключевые слова: мобильные приложения, контроль питания, GIF упражнения в приложениях, самостоятельные занятия, студенты, анализ двигательной активности.

Актуальность. Сегодня существует более 100 тысяч мобильных приложений для контроля состояния здоровья, питания и массы тела, выполнения физических упражнений. Согласно исследованиям компании «Research2guidance», к 2020 году рынок мобильных приложений вырастет на 210% - с существующих \$10 млрд. до \$31 млрд. [11]. Многие из приложений могут отслеживать прогресс тренирующегося, предоставлять информацию в реальном времени [10]. Измерения нередко помогают понять, насколько действенны оздоровительные и фитнес-программы, а также зафиксировать положительные изменения в физическом состоянии. Мобильные приложения для контроля за питанием позволяют фиксировать полученные калории, считать количество полученных с пищей микроэлементов, узнавать пищевую ценность того или иного продукта. Вместе с тем проблемным является точность предоставляемых данных, результатов ЧСС, потраченных калорий, и оптимально подобранных программ занятий, учитывая индивидуальное состояние здоровья, физической подготовленности, поставленных целей.

Цель исследования: выявление оптимальных приложений в области оздоровительных занятий, контроля питания и массы тела для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой.

Исследований по оценке эффективности фитнес-приложений крайне мало. Первое в своем роде масштабное исследование мобильных приложений категории «Фитнес», проводимое в России было проведено специалистами лаборатории информационных продуктов Роскачества. Они исследовали наиболее популярные приложения в российском сегменте AppStore и GooglePlay по количеству скачиваний и пользовательских оценок. Задачей исследования было детально изучить сегмент приложений для занятия спортом и определить наиболее функциональные, удобные и безопасные из них, которые содержат наглядные инструкции и компетентные советы по выполнению упражнений. Специалисты Роскачества заключили, что на рынке представлен достаточный выбор качественных решений с точки зрения функциональности и удобства пользования, все приложения соответствуют требуемому уровню безопасности, большая часть из них содержит внушительные базы упражнений и тренировок на самые разные группы мышц [8]. Наряду с этим отмечено, что фитнес-приложения не заменяют тренера. По мнению исследователей, ведение тренировочного дневника является очень ценной функцией фитнес-приложений и

позволяет на любом этапе самостоятельных тренировок обратиться за консультацией к специалистам и получить необходимые советы и рекомендации [10].

Результаты исследования: мобильные приложения для счетчика калорий имеют следующие функции: индивидуальный расчет суточной нормы калорий, счетчик калорийности продуктов, счетчик белков, углеводов и жиров, готовый список продуктов со всеми макросами, возможность добавления физической активности, готовый список основных физических нагрузок с расходом калорий, слежение за изменениями в объемах и весе, учет выпитой воды, удобные и наглядные графики, которые помогут скорректировать питание.

В AppStore данные приложения представлены в категории «Здоровье и фитнес». Большинство приложений категории являются бесплатными (66%). Стоит отметить, что 1% (478 приложений) уже адаптированы для использования на Apple Watch. А 61% этих приложений бесплатны, средний рейтинг – 4,2 балла [10].

Однако даже одинаковые функции в этих программах реализованы совершенно по-разному. Приложения для подсчета калорий отличаются не только дизайном и удобством использования, но и базой продуктов, вариантами активности, дополнительными функциями (табл. 1). Наиболее популярным приложением по подсчету калорий и отслеживанию питания является MyFitnessPal, средняя оценка пользователей составляет 4,6 из 5, количество скачиваний – 50 млн. (табл. 1). Для занимающихся, планирующих снизить массу тела рекомендуется приложения: счетчик калорий LifeSum и MyFintessPal, которые указывают показатели БЖУ (белки, жиры, углеводы), демонстрируют научные статьи по питанию, визуализируют продукты ресторанных сетей и супермаркетов.

По опросу студентов было выявлено несколько самых популярных приложений для подсчета калорийности питания и для отслеживания самостоятельных тренировок, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ мобильных приложений по подсчету калорийности питания

Название	Средняя оценка (до 5)	Кол-во скачиваний	Преимущества	Недостатки
MyFitnessPal	4.6	Более 50 млн.	Крупная база данным по продуктам, возможность создания собственных блюд и рецептов, статистика по питательным веществам, синхронизация веб-сайта и мобильного приложения	Невозможность синхронизации с отдельными «фитнес-трекерами», неточные данные количества белков, жиров и углеводов в базе данных, ее работает офлайн
Fat Secret	4.4	Более 10 млн.	Продуктовая база разделена по категориям продукты, ресторанные сети, популярные марки, супермаркеты, удобный дневник упражнений	Неудобное добавление рецептов без возможности указания порций, нельзя изменить количество приемов пищи,
Счетчик калорий Life Sum	4.3	Более 3 млн.	Возможность добавления рецептов, удобная система напоминаний о взвешивании, приеме пищи и воды, хорошая база физических нагрузок,	Нельзя изменить количество приемов пищи, большая цена за gold аккаунт, набор диет доступен только по платной подписке, интерфейс приложения неудобный, нет возможности

Название	Средняя оценка (до 5)	Кол-во скачиваний	Преимущества	Недостатки
			удобный показатель белков, жиров и углеводов.	выбрать свой объем воды на день, недостаточно статей о питании, отсутствуют рекомендации по тренировкам
Yazio	4.5	Более 3 млн.	Привлекательный дизайн, удобство добавлений продуктов по штрихкоду. по этикетке или по поиску, значительное количество рецептов и советов	Нельзя добавлять собственные рецепты, не работает офлайн
Dine4Fit	4.6	Более 500 тыс.	Таблица калорийности, есть данные по содержанию витаминов	Невозможность добавить готовый рецепт, Неудобная база продуктов

Приложения для занятий спортом можно классифицировать на две большие категории: приложения для занятий фитнесом дома и в тренажерном зале. Приложения для занятий спортом делят на группы, ориентируясь на разные параметры: 1) *по числу видов спорта*, так выделяют узкоспециальные приложения, например, Runtastic, отслеживающее только физическую активность (бег, ходьба, велосипед); 2) *по типу фиксации активности* (постоянно или только тренировки), специальные беговые и спортивные приложения активны только в период тренировок, как Sworkit или Seven; 3) *по выбору главной цели*: для спортивных достижений важнее всего фиксация рекордов и мотивационная составляющая, для похудения – точный подсчет калорий с учетом веса, роста, пола, а также динамика изменения веса, например, NikeTrainingClub, который позволяет поставить желаемую цель: похудеть, набрать вес или поддерживать текущий вес (табл. 2). Следует отметить такое необычное приложение для бега, как Zombies, Run, эти программы с элементами компьютерных игр, занимающийся совершая пробежку, одновременно набирает дополнительные баллы за ускоренный бег, погружаясь в игровую атмосферу, игры имеют свой сюжет в виде приключения, например, Zombies.

Стоит также подчеркнуть, что на рынке присутствуют приложения для детей, которые помогают им вести здоровый образ жизни. Например, Super Stretch Yoga HD, в данном приложении упражнения для детей показывают и озвучивают анимированные персонажи. Увлекательным для детей можно считать такое приложение GoNoodle, которое позволяет детям выполнять физические упражнения, танцевать, петь. Его также часто используют в американских школах, чтобы устроить небольшой перерыв на занятиях, что позволяет улучшить успеваемость детей. В этом приложении представлены, как GIF упражнения, так и видео со звуком, что является большим преимуществом, так как часто в приложениях для занятия спортом используются лишь GIF упражнения или видео без звука (табл. 2).

Таблица 2

Анализ мобильных приложений по самостоятельным занятиям физической культурой

Название	Средняя оценка	Кол-во скачиваний	Преимущества	Недостатки
Nike Training Club	4.6	Более 500 тыс.	Большой выбор тренировок, возможность выбора уровня сложности, удобный и привлекательный интерфейс, полностью	Программа тренировок периодически

Название	Средняя оценка	Кол-во скачиваний	Преимущества	Недостатки
inning Club			подстраивается под уровень подготовки пользователя, имеется встроенный таймер, представлено более 100 различных тренировок, доступное объяснение упражнений, программы тренировок можно составлять на месяц вперед	может завершиться без участия пользователя
SworKit – личный тренер	4.2	Более 200 тыс.	Большое количество программ тренировок, поддержка Google Fit. привлекательный дизайн, наличие программы тренировок с возможностью настройки, средняя степень научности объяснения упражнений	Низкое качество русификации, сильно урезанная функциональность при бесплатном использовании
Seven	4.2	Более 100 тыс.	Полная адаптированность для людей с ограниченными возможностями, аудио сопровождение во время тренировочного процесса, возможность создать свою тренировку, качественная 3D-анимация упражнений, наличие программы тренировок с возможностью настройки	Отсутствие справочника упражнений, нет добавления тренировок в избранное, низкая степень научности объяснения упражн., нет покупки отдельно комплекса упражнений
Freletics Bodyweight	4.3	Более 150 тыс.	Большое количество программ тренировок, привлекательный дизайн, возможность загрузки видео только отдельных упражнений, наличие раздела с полезными статьями, отсутствие рекламных материалов, наличие дневника питания, наличие программы тренировок с возможностью настройки, понятное и детальное объяснение упражнений	Отсутствие русификации, невозможность создать свою тренировку
Runtastic	4.5	Более 780 тыс.	Учет скорости, времени, расстояния, темпа, количества калорий, GPS-трекинг, карты, диаграммы, история занятий, отслеживание результатов в режиме реального времени, голосовые подсказки и мотивационные записи, постановка целей и соревнования с друзьями, встроенный аудиоплеер, интервальные тренировки, создание уникальных тренировок и применение готовых маршрутов.	Минимальное количество функций, наличие рекламы отсутствие русского языка в голосовом режиме, неточности в подсчете калорий.

Приложения для занятий спортом отличаются большим количеством программ тренировок, возможностью выбора подходящего уровня сложности, мотивационными записями, детальным объяснением упражнений. Анализ мобильных приложений для самостоятельных занятий спортом свидетельствует о том, что лидирующее место занимает приложение NikeTrainingClub, средняя оценка пользователей составляет 4,6 из 5, количество скачиваний – 500 тыс. Следует отметить также приложение Seven, в котором представлено аудио сопровождение для лиц с ограниченными возможностями, и занимающихся, предпочитающих голосовое сопровождение во время тренировочного процесса (табл.2).

Рассмотрим результаты проведенного педагогического исследования со студентами-экономистами в марте 2018 года, использующими мобильное приложение Stepz (шагомер для контроля двигательной активности в течение дня). В исследовании приняло участие 21 человек, из них девушек – 19, юношей – 2 (шагометрия в течение месяца). Приложение отображает количество шагов, сделанных за день, пройденную дистанцию (в милях), а также средние показатели за неделю. Основные преимущества данного приложения заключаются в удобстве обозначения цели на день, прогресс в достижении цели, яркий и понятный дизайн, работает даже без подключения к Интернет. Исследование показало, что студенты совершают в среднем 4900-5500 шагов в день, тратят при этом 198-270 калорий. Результат ниже вдвое существующей общепринятой нормы, которую рекомендуют придерживаться все специалисты – 10 тысяч шагов. Средний российский житель города за день проходит около 5000-6000 шагов в день. Эксперты также выделяют, что для снижения массы тела, оптимизации физического состояния необходимо совершать 15-19 тыс. шагов в день. Менее 3 000 шагов за день приравнивается к малоподвижному образу жизни. Исследование показало, что студенты-экономисты в 50-60% случаев ведут малоподвижный образ жизни.

Наряду с шагометрией (Stepz) мы изучили показатели функционального состояния студентов-экономистов, так средние значения частоты сердечных сокращений в покое (утром) составляют 90 уд/мин (норма 60-80 уд/мин), днем 77 уд/мин. (норма 60-85 уд/мин).

Реакция на физическую нагрузку (подъем студентов на 6 этаж) следующая: ЧСС в покое 77 уд/мин, сразу после физической нагрузки 156 уд/мин. Восстановление ЧСС после нагрузки таково: через минуту восстановилось 29% студентов («отличный» уровень), через 2 минуты восстановилось у 39% исследуемых («хороший» уровень реакции на физическую нагрузку), через 3 минуты остановилось у 32% участников исследования («удовлетворительный»). У большинства исследуемых отличная или хорошая реакция на физическую нагрузку, тем не менее 32% студентов имеют лишь «удовлетворительный» уровень реакции на физическую нагрузку. По результатам педагогического наблюдения студентам были даны рекомендации по суточной норме ходьбы, двигательной активности и оптимальных мобильных приложений для самостоятельных занятий, особенно в рекомендациях подчеркивалась необходимость увеличения количества шагов в сутки [10].

Выводы: на рынке мобильных приложений представлен большой выбор качественных решений с точки зрения функциональности и удобства пользования. Все исследованные приложения во многом схожи между собой, большая часть приложений содержит внушительные базы упражнений для занятия спортом и блюд для отслеживания питания. В качестве приложений для домашних тренировок наиболее оптимальным по функциональности, удобству, дизайну является приложение NikeTrainingClub, оно идеально подходит как для начинающих, так и продвинутых спортсменов.

Идеальным для бега, велоспорта и пеших прогулок авторы считают приложение Runtastic, которое является достаточно простым в использовании, но с основными необходимыми функциями.

Самым удобным трекером шагов, исходя из проведенного анализа, можно назвать Stepz – шагомер. В приложении можно проследить за своим дневным ритмом и узнать, достаточно ли Вы двигаетесь. Программа полезна новичкам, желающим проследить за своими дневными нагрузками, но будет совсем не лишней и для спортсменов, помогая им вести статистику активности и планировать последующие тренировки.

Для отслеживания питания и количества калорий наиболее функциональным авторы считают приложение MyFitnessPal (дневник питания, продукты и рецепты, количество выпитой жидкости, записи кардио- и силовых упражнений). Кроме того, к MyFitnessPal можно подключить разные устройства-шагомеры. В этом случае информация о пройденных километрах будет автоматически заноситься в программу. Следовательно, можно сделать вывод, что данное приложение является оптимальным, чтобы контролировать питание, массу тела и физическую активность.

Список литературы

1. Ефремова Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / Н.Г. Ефремова, С.Б. Маврина. В сборнике: Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации. Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза. - 2017. - С. 121-125.
2. Подоруев Ю.В., Пихаев Р.Р., Запаров Р.И. Система фитнеса в процессе физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. №9 (151). -С. 218-223.
3. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. М.: Москва, АСТ, 2011. – 288 с.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Издание 3. М.: Советский спорт, 2008. - 620 с.
5. Приложения категории “Здоровье и фитнес” американского App Store: <https://apptractor.ru/deploy/app-stores/izuchaem-prilozheniya-kategorii-zdorove-i-fitness-amerikanskogo-app-store.html>
6. Приложения для отслеживания питания [Электронный ресурс]: <http://goodlooker.ru/prilozhenia-dlya-podcheta-kalorij.html>
7. Рейтинг фитнес приложений [Электронный ресурс]: <http://www.content-review.com/articles/42754/>
8. Текущие тренды и будущие перспективы мобильных приложений [Электронный ресурс]: <https://www.smashingmagazine.com/2017/02/current-trends-future-prospects-mobile-app-market/>
9. Тенденции развития рынка мобильных приложения для ведения здорового образа жизни [Электронный ресурс]: <https://research2guidance.com/the-mhealth-app-market-reaches-31-billion-by-2020/>
10. Экспертиза фитнес-приложений [Электронный ресурс]: <https://roskachestvo.gov.ru/news/ekspertiza-fitness-prilozheniy-s-odnimi-khudeem-s-drugimi-travmiruemya/>
11. Many iPhone fitness apps ignore comprehensive workout guidelines, study finds [Электронный ресурс]: <http://appleinsider.com/articles/15/09/07/many-iphone-fitness-apps-ignore-comprehensive-workout-guidelines-study-finds>

Электронное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

27–28 мая 2015 г.
г. Пермь, Россия

Редакционная коллегия :
Старкова Елена Викторовна (главный редактор)
Полякова Татьяна Андреевна (научный редактор)

Издание осуществляется в авторской редакции

Технический редактор *Д.Г. Григорьев*

ИБ № 891

Свидетельство государственной аккредитации вуза
№ 0902 от 07.03.2014

Изд. лиц. ИД № 03857 от 30.01.2001

Усл. печ. л. 13,3. Уч.-изд. л. 14,3

Редакционно-издательский отдел
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
614990, г. Пермь, ул. Сибирская, 24, корп. 2, оф. 71,
тел. +7(342) 238-63-12

Минимальные системные требования:
ПК, процессор Intel(R) Celeron(R) и выше,
частота 2.80 ГГц; монитор SuperVGA
с разреш. 1280x1024, отображ. 256 и более
цветов; 1024 Мб RAM; Windows XP и выше;
Adobe Reader 8.0 и выше; CD-дисковод,
клавиатура, мышь