СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЧГПУ ИМ. И.Я. ЯКОВЛЕВА

Т.В. Антонова, В.В. Кожанов

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

SELF-ASSESSMENT OF HEALTH OF THE I. YAKOVLEV CHUVASH STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

T.V. Antonova, V.V. Kozhanov

Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

tanyaant79@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена проблеме развития сущностных сил, раскрытия потенциала студента, его способностей к саморазвитию. В связи с этим большое значение приобретает самооценка студентами своего здоровья. В работе представлен сравнительный анализ самооценки здоровья студентов в процессе обучения в вузе.*

Ключевые слова: *студент, здоровье, самооценка здоровья, процесс обучения в вузе.*

Abstract. *The article is devoted to the problem of the essential powers development, realization of the students' potential, their capacity for self-development. In this regard, the self-assessment of health of the students has great importance. The article presents a comparative analysis of self-assessment of health of students in the educational process of the university.*

Keywords: *student, health, self-assessment of health, process of training in higher education institution.*

Научными исследованиями выявлено: каждый человек намеренно или сам того не сознавая, нередко сравнивает себя с окружающими и в итоге вырабатывает довольно устойчивое мнение о своем интеллекте, внешности, здоровье, т.е. формирует «набор самооценок».

Самооценка – это осознание собственной идентичности независимо от меняющихся условий среды.

У большинства людей проявляется тенденция оценивать себя чуть выше среднего. Это позволяет сделать вывод, что человеку свойственна потребность в достаточно высокой оценке. Завышенная самооценка обнаруживается у студентов в преувеличении своих умственных и физических способностей. Заниженное оценивание своих способностей негативно воздействует на личность. Возникает чувство неудовлетворенности, создается пониженный фон настроения, закрепляется «комплекс неполноценности».

На формирование самооценки у студентов влияет множество факторов: положение среди однокурсников, отношение педагогов и т.д. Сопоставляя мнения о себе окружающих людей, человек формирует самооценку, причем вначале они учится оценивать других, потом уж себя. На основании этого формируется умение самоанализа, самонаблюдения, способность анализировать собственные результаты. Все это позволяет говорить о том, что студенческий период жизни наиболее важен для формирования адекватной самооценки. Но для этого должны быть созданы определенные условия. Необходимо, чтобы образование в вузе было направлено на развитие личности студентов, готовило студентов правильной самооценке не только в отношении личности, но и самооценке здоровья, что положительно будет влиять на желание развивать личное здоровье. Создание положительной психолого-педагогической атмосферы в образовательном про-

цессе способствует формированию адекватной самооценки здоровья у студентов для развития эффективности здорового образа жизни в целом.

Известно, что здоровье человека на всех стадиях определяется двумя основными факторами: наследственными и средовыми. Среда жизни студентов оказывает большое влияние на его здоровье. Как уже сказано выше, основными «факторами-виновниками» нарушений в состоянии здоровья являются образ жизни (качество жизни, питания, низкая физическая активность, наличие вредных привычек ит.п.) и место проживания.

Основная задача, стоящая перед нами, это выявление новых знаний, новых целей, новых ценностей, а также раскрытие, развитие сущностных сил, потенциала студента и его способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализацию по отношению к здоровью по оценке самого студента, т.е. самооценка здоровья.

В связи с актуальностью данной проблемы и необходимостью исследования различных аспектов студента в отношении своего здоровья нами проведено анкетирование состояния здоровья студентов 1 и 5 курсов факультета физической культуры Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, т.е. проведен сравнительный анализ самооценки здоровья студентов в процессе обучения. Студентам была предложена анкета.

При рассмотрении факторов, определяющих здоровье, 30 % студентов 1 курса на первое место ставят медицину, на второе место - наследственность, на третье место – образ жизни, на четвертое место – экологию;

23,3 % студентов на первое место ставят наследственность, на второе место – медицину, на третье – экологию, на четвертое – образ жизни;

14,7% студентов 1 курса на первое место ставят образ жизни, на второе – экологию, на третье - медицину, на четвертое – наследственность;

32 % студентов 1 курса главным фактором определения здоровья считают экологию, на втором месте – образ жизни, на третьем – наследственность, на четвертом – медицина.

Основным фактором, определяющим здоровье, для 43% студентов 5 курса является образ жизни, на втором месте – экология, на третьем месте - наследственность, на четвертом месте - медицина.

При определении жизненных приоритетов 35% студентов 1 курса на 1-4 места ставят общение, дружбу, учебу и здоровье, 27 % - учебу, интересную работу, материальный достаток, спорт, 13 % - семью, интересную работу, справедливость и дружбу, 15 % - любовь, отдых и развлечение, искусство, общение, 12 % - здоровье, материальный достаток, интересную работу, дружбу.

При опросе студентов 5 курса выявлено, что для 56,7 % студентов 5 курса на первом месте находится учеба, здоровье, интересная работа и спорт, для 23,4 % - спорт, здоровье, материальный достаток и семья, для 12,6 % - материальный достаток, интересная работа, семья и любовь.

Среди факторов, положительно влияющих на здоровье, 23 % студентов первого курса приоритетными считают физическую культуру, полноценное питание, полноценный сон и гигиену; 27,8 % - режим дня, рациональное питание, оздоровительный отдых, гигиена; 33,8 % - физическую культуру, здоровый сон, психическое благополучие и самоконтроль здоровья; 17,9 % - закаливание, физическую культуру, очистку организма и самоконтроль здоровья;

На тот же вопрос от студентов 5 курса получили следующие ответы: 37% - самокон-

троль здоровья, физическая культура, закаливание и оздоровительный отдых; 24,5 % - рациональное питание, понимание со стороны родителей и взрослых, гигиена и полноценный сон; 26,2 % - физическая культура, полноценный сон, рациональное питание и гигиена;

Мнение опрошенных студентов 1 курса о факторах, отрицательно влияющих на здоровье, распределились следующим образом: 35% считают, что на первом месте стоят курение, неправильное питание, физическое перенапряжение, избыточный вес; 28,5 % - нежелание заниматься своим здоровьем, конфликтность, недостаток времени и отсутствие интереса к здоровью; 17,8 % - нерациональный режим дня, телевидение, курение и несоблюдение гигиенических требований.

Факторами, отрицательно влияющими на здоровье, для студентов 5 курса являются: недостаток движений, курение, алкоголь и нежелание заниматься своим здоровьем – 44 %; дефицит времени, переедание, физическое перенапряжение, избыточный вес – 25,6%; отсутствие интереса к здоровью, неполноценный сон, неправильное питание и курение – 17,9 %.

Данные, полученные от студентов 1 курса о факторах, мешающих заниматься своим здоровьем, говорят: у 23 % студентов нет интереса, у 9 % - нет условий, 27,6 % испытывают недостаток времени, 7 % имеют материальное затруднение, 12,8% просто ленятся, 5 % не хватает знаний о здоровом образе жизни, остальные считают, что им болезни не грозят.

Опрос студентов 5 курса по вышеназванному вопросу свидетельствует, что 33% респондентов испытывают недостаток времени заниматься своим здоровьем, ленятся 3 %, на отсутствие условий жалуются 6 % опрошенных, отсутствие интереса у 13,4 % студентов, 15 % надеются на свое отменное здоровье.

Ответы на вопрос об отношении к своему здоровью представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ответы студентов на вопросы: «Считаете ли Вы себя здоровым?» и «Что вы делаете для своего здоровья?»

Варианты ответов	1 курс	5 курс
считают себя здоровым	27,6 %;	37 %
иногда задумываются над своим здоровьем	13, 5 %;	23%
занимаются физической культурой	53,4 %;	43,5 %
рационально питаются (регулярно)	23 %;	37,5 %
достаточно питаются	34,6 %;	54 %
соблюдают режим дня	38 %;	32 %
имеют полноценный сон	44, 9 %.	40 %
регулярно занимаются своим здоровьем	12,2 %;	19 %
систематически закаливаются	19%;	33,1 %
занимаются спортом	23,6 %;	29 %
регулярно посещают в баню	17 % ;	34,2 %
воздерживаются от вредных привычек	55 %;	65,8 %
имеют полноценный сон	44,6	37,9 %

Суждение студентов 1 и 5 курсов об отношении к здоровью в семье свидетельствуют о том, что в обеих категориях проявляют примерно одинаковое отношение к здоровью:

- нет интереса к здоровью – 55,7%;
- не занимаются физкультурой – 66,7%,
- курят по одному родителю – 32 %;
- употребляют алкоголь по одному родителю – 37,2%;
- при заболевании используют медикаменты – 83 %.

Студенты 1 курса оценили уровень своего физического здоровья как высокий – 5%; выше среднего – 12 %, среднее – 47,8 %, ниже среднего – 27, 8 %, неудовлетворительный – 7,4 %.

На тот же вопрос студенты 5 курса ответили следующим образом:

- высокий– 12, 5 %;
- выше среднего – 17 %;
- среднее – 53 %;
- ниже среднего – 31,6%;
- неудовлетворительный – 14,1 %.

При рассмотрении вопросов об оценке уровня знаний и умений по своему здоровью (функции органов и систем организма, влияние физической культуры, знание правил личной гигиены и профилактики осанки, здоровья и т.д.), студенты 1 курса высоко оценивают свои знания (6,7,8,9 баллов по 10-бальной шкале), но низко оценивают свои знания по владению методами самоконтроля (4,5, 6 баллов). При этом студенты 5 курса на таком же уровне, как и студенты 1 курса, высоко оценивают уровень знаний и умений, но при этом на более высокий ставят уровень владения методами самоконтроля.

По данным анкетирования свои данные о состоянии здоровья студенты 1 и 5 курсов определяют следующим образом (таблица 2).

Студенты осознают факторы риска по отношению к вредным привычкам. Результаты анкетных данных представлены в таблице 3.

На вопрос, хотели бы студенты получить дополнительные знания в области здорового образа жизни и насколько для вас интересна информация о здоровом образе жизни, 100 % студентов и 1, и 5 курсов ответили положительно.

Таблица 2

Заболеваемость студентов

Заболевания	1 курс	5 курс
Простудные заболевания в течение года	4-6 раз	1-3 раза
Хронические заболевания	34%	25,6 %
Нарушения	25,3 %	19,5 %
Состояние:		
• позвоночника	23%	13%
• стопы	15 %	14%
• зрение	13%	22%
• избыточный вес	5 %	2%

Таблица 3

Ответы на вопрос: «Подвержены ли Вы вредным привычкам»

	Курение в %	Алкоголь в %	Наркосодержащие средства		
			не пробовал в %	Изредка в %	Регулярно в %
1 курс	7	5,7	100	-	-
5 курс	17	12	9 7	3	-

Таким образом, исследование самооценки здоровья у студентов разных курсов во время обучения в вузе показало, что лишь менее четверти опрошенных студентов первого курса осознают, что ведение здорового образа жизни для поддержания работоспособности организма имеет важное значение для дальнейшего развития физического здоровья, что не получило должной оценки.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического здоровья отмечается нехватка времени, отсутствие необходимого упорства и настойчивости. Студенты осознают факторы риска по отношению к здоровью и выделяют, прежде всего, злоупотребление алкоголем и табакокурением. Также отмечается недостаток двигательной активности; влияние окружающей среды, напряженный режим труда, недостаток полноценного сна и рационального питания является существенной причиной возникновения разного рода хронических заболеваний.

Средства поддержания физического состояния студентов можно разделить на: часто встречающиеся в жизнедеятельности – физические упражнения; и редкие – закаливание, баня, медицинские препараты.

Полученные данные свидетельствуют о небольшой активности усилий студентов 1 курса по поддержанию своего здоровья и более высокой активности студентов 5 курса.

Таким образом, самооценка студентами своего физического здоровья показала, что около половины опрошенных студентов 1 и 5 курсов оценивают уровень своего физического здоровья как среднее. При этом на обеих курсах отмечается потребность в необходимой информации, которая определила бы содержание теоретических, методико-практических знаний для развития физического состояния, профилактики факторов риска, о здоровом образе и стили жизни для использования в повседневной жизнедеятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОСТОЯНИЕ ВОЕННО-ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА В ТАТАРСТАНЕ В ПЕРИОД ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

THE ORGANIZATION AND STATE OF MILITARY SKI TRAINING AMONG THE POPULATION AND SKIING IN TATARSTAN DURING THE GREAT PATRIOTIC WAR

Н.Д. Бобырев, С.И. Аввакумов

Казанский государственный архитектурно-строительный университет»
Казань, Россия

N.D. Bobyrev, S.I. Avvakumov

Kazan State University of Architecture and Engineering
Kazan, Russia

nbobyrev@yandex.ru

Аннотация. *Предметом настоящего исследования является содержание военно-лыжной подготовки, осуществляемой физкультурными и спортивными организациями Татарстана в период 1941-1945 гг. Лыжная подготовка и лыжные спортивные мероприятия являлись неотъемлемой частью системы военной подготовки гражданского населения в Татарстане в годы Великой Отечественной войны. Деятельность организаций всеобщего военного обучения (Всевобуч), государственные программы по лыжной подготовке населения, физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне СССР»), массовая физкультурная и спортивная работа спортивных обществ «Урожай», «Молния», «Наука», «КИМ» (Комсомольцы и Молодёжь), «Смена», «Трудовые резервы – явились факторами обусловившими содержание физкультурно-спортивной работы в рассматриваемый нами исторический период.*

Ключевые слова: *всеобщее военное обучение, лыжная подготовка населения, военно-физкультурная работа, физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне СССР»)*

Abstract. *The article covers the content of the military ski training performed by the physical training and sport organizations of Tatarstan in 1941-1945. The ski training and skiing events were an integral part of the system of military training of the civilians in Tatarstan during the Great Patriotic War. The activity of the organizations of the Universal Military Training, state programmes on ski training of the population, the physical training complex GTO («Ready for Labour and Defence of the USSR»), mass physical training and sports activities of the sport societies «Urozhai» («Harvest»), «Molniya» («Lightening»), «Nauka» («Science»), «KIM» (Komsomoletses and the Youth), «Smena» («Shift»), «Trudovyie Rezervy» («Labour Reserves») were the factors determining the content of physical training and sport activities during the period under study.*

Keywords: *Universal Military Training, ski training of the population, work in the military and physical education spheres, the physical training complex GTO (Ready for Labour and Defence of the USSR)*

Актуальность нашего исследования обусловлена высокой социально значимой датой в истории России, годом 70-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Актуальность определила цель работы: исследовать систему подготовки боевых резервов вневойсковым способом в Татарстане в годы войны. Одним из особенных этапов советского периода развития отечественной физической культуры и спорта стали годы Великой Отечественной войны (ВОВ). С первых же дней войны в спортивных обществах, коллективах физической культуры (КФК), началась перестройка всей работы на военный лад.

7 сентября 1941 г. Государственный Комитет Обороны (ГКО) принял постановление «О всеобщем обязательном обучении военному делу граждан СССР». В соответствии с этим постановлением, с 1 октября 1941 г. вводилось обязательное военное обучение всех граждан СССР мужского пола от 16 до 50 лет; устанавливалось, что обязательное военное обучение осуществляется вневойсковым порядком (не в армии) без отрыва лиц, привлечённых к прохождению военного обучения, от работы на фабриках, заводах, в совхозах, колхозах, учреждениях; в составе Наркомата обороны образовывалось Главное управление всеобщего военного обучения, в военных округах, в областных (краевых, республиканских) военкоматах создавались отделы Всевобуча.

Одним из основных мероприятий, обеспечивших массовую подготовку лыжников и лыжников-бойцов, явилась также работа по подготовке инструкторского состава. С начала декабря 1941 г. комсомольские и физкультурные организации Татарстана приступили к подготовке инструкторов-общественников военно-лыжного дела по 50-часовой программе, включавшей, помимо лыжной подготовки, и другие военно-прикладные дисциплины.

С первых дней войны 158 ведущих работников – специалистов физической культуры, а в их числе были и преподаватели высших и средних специальных учебных заведений, были направлены в распоряжение органов Всевобуча. Особое внимание было уделено подготовке необходимых в то время преподавательских и инструкторских кадров. В 1941 г. было подготовлено инструкторов – общественников по лыжному спорту 178 чел. в 1942 г. – 1500 чел.

В начале 1942 г. в Казани организуются курсы инструкторов лыжной подготовки под руководством В.А.Бекасова, который с 1940 г. являлся старшим инструктором (инспектором) 5-го отдела Военного комиссариата ТАССР *[6, с. 338]*.

В 1941-1942 гг. в Казани дополнительно оборудуются 14. лыжных баз, в 20 районах ТАССР создаются учебные лыжные пункты, а общее количество лыж для военной подготовки населения составило 13000 пар. При казанских стадионах «Динамо» и «Спартак» организуются спортивные учебные центры.

За два года войны было подготовлено около 400 инструкторов и начальников военно-учебных пунктов Всевобуча. Известные казанские спортсмены, организаторы физической культуры и спорта В.А. Бекасов, А. Власов, Н. Конев, Д. Федотов, Д.А. Вашш, Н.П. Митянин, В.Я. Данилов и др., обучившие и выпустившие в 1941 г. 14500 бойцов и 1672 командира Красной армии – инструкторов рукопашного боя, лыжной подготовки, стрельбы, Республиканским комитетом по делам физкультуры и спорта совместно с отделом Всевобуча Татвоенкомата, были удостоены почётного звания «Тысячник военно-физкультурной работы» *[5, с. 75, 26, 6-8]*.

С 1 октября 1941 г. в республике начались занятия по всевобучу. По постановлению ГКО все мужчины в возрасте от 16 до 50 лет должны были пройти краткосрочный курс военного обучения без отрыва от производства на промышленных предприятиях, в колхозах и учреждениях. К обучению привлекались также учащиеся мужского пола, достигшие 16-летнего возраста, девушки 8-10 классов средних школ и студентки вузов.

На созданных военно-учебных пунктах значительная часть призывников всех возрастов получала первые знания и умения по военному делу. Работа по физической подготовке бойцов вкладывалась из учебных занятий по программе, а также массовой и спортивной работы во внешкольное время. Занятия на военно-учебных пунктах

проводились в вечернее время, три раза в неделю, в группах по 20 – 30 чел.

В 1942 г. Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при СНК СССР утверждаются 2-х ступенчатые государственные программы по лыжной подготовке населения.

Основной задачей 1-й (начальной) ступени обучения по 20-ти часовой программе являлась подготовка к сдаче лыжных нормативов 1-й ступени комплекса ГТО. Учебным планом начальной ступени подготовки предусматривались: 1. – действия бойца на лыжах, 2. – техника передвижения на лыжах, 3. – материальная часть лыжной подготовки, 4. – тренировка на местности, 5. – зачётные испытания и соревнования.

Заканчивалось обучение прохождением зачётных дистанций: для мужчин трёх возрастных групп (16-30, 31-40, 41 год и старше) 10 км, женщин (16-25, 26- 32, 33 года и старше) – 8 км. 2-я ступень обучения по 30 часовой программе была рассчитана на занимающихся, прошедших начальную подготовку и сдавших нормы 1-й ступени комплекса ГТО по лыжам.

Общие положения военно-лыжной подготовки по программе 2-й ступени такие же, как и для 1-й. Зачётные требования 2-й ступени, в тех же возрастных группах для мужчин 10 км, для женщин 8 км, и по времени, определённых нормами комплекса ГТО 2-й ступени. Основным средством подведения итогов занятий по лыжной подготовке являлись военизированные соревнования (по условиям нормативов 2-й ступени комплекса ГТО: мужчины 10 км, женщины 5 км), организация которых должна удовлетворять следующим требованиям: местность – среднепересечённая; старт и финиш в одном месте, с поворотом на половине дистанции или по кругу; форма одежды – произвольная; снаряжение – противогаз, сумка с тремя гранатами; способ носки снаряжения - произвольный.

В 1943 г. заметно оживляется массовая физкультурная и спортивная работа. Восстанавливается работа спортивных обществ «Урожай», «Молния», «Наука», «КИМ» (комсомольцы и молодёжь), создаются новые ДСО учащейся молодёжи «Смена», «Трудовые резервы». 22 новых коллектива физической культуры вливаются в физкультурно-спортивное движение Татарии.

Особо популярными в годы войны были лыжные военизированные переходы бойцов Всевобуча, а также профсоюзно-комсомольские кроссы и другие переходы по различным маршрутам.

13 февраля 1943 г. был дан старт звёздно-лыжной эстафете по маршруту Бугульма – Казань, протяженностью 330 км. 17 февраля на пл. Свободы был проведён военно-физкультурный праздник, посвящённый встрече участников этой эстафеты. Праздник открылся лыжной эстафетой 5х2 км по улицам г. Казани, которую выиграла команда «Динамо» с рез. 38 мин. 21 сек. В профсоюзно-комсомольском лыжном кроссе 1943 г. приняло участие 147 тыс. лыжников *[2, с. 75]*.

В феврале 1943 г. Татарский республиканский совет (ТРС) «Динамо» НКВД ТАССР, Центрального Совета (ЦС) «Динамо» организовал звёздно - лыжный переход в честь 24-й годовщины РККА. 22 февраля 5 команд, каждая из которых включала 5 участников (капитан команды, политрук, и 3 бойца – лыжника) отправилась из Казани в сельские районные центры ТАССР (Верхний Услон, Высокая гора, Столбищи, Пестрецы и Дубъязы) и 23 февраля вернулись в Казань. В приказе ТРС «Динамо» №3 от 26. 02. 1943 г. указывается: 1. «…Пройдено 200 км. Проведены беседы, выпущены стенгазеты посвящённые задачам колхозников в деле помощи фронту, популяризации лыжного спорта и 24-й годовщине РККА». 2. «…Капитанам команд тт. Гаврилову, Фосс, Обманьшину, Шубину, Данилову и всем

участникам перехода объявить благодарность».

С первых дней военных действий, естественным явилось резкое сокращение числа спортивных соревновании: отменены были традиционные спартакиады национальных республик Поволжья, не состоялись первенства Татарии по многим видам спорта, перестали работать более половины профсоюзных ДСО. Информируя обком ВКП(б) ТАССР председатель ВКФС при СНК СССР В Снегов указывает, что «За период войны работа по комплексу ГТО ещё больше ухудшилась, в результате чего на 15 июля с.г. план подготовки значкистов ГТО выполнен: по 1-й ступени всего лишь на 5,3%, по БГТО – на 2,4%. В лыжном кроссе по республике участвовало 67 тыс. человек и сдало нормы – 51 тыс. человек. В то же время по Челябинской области, равной по населению и другим условиям с Татарской АССР, в лыжном кроссе участвовало 173 тыс. человек, сдали нормы 121 тыс. человек». *[7, с. 58]*. Но уже в конце 1941 г. издаётся приказ Наркомпроса РСФСР о введении в школах военно-физической подготовки, непременным элементом которой являлись спортивные соревнования, что позитивно повлияло на спортивную работу в целом по республике. 14 – 17 марта 1943 г. сборная команда Казани в составе: Соколова, Н. Дубининой, Кудрош, Савиной, Феева, Ф. Афанасьева, Шишкина, Суркова, Чукаева и Чекаловой приняли участие в лично-командных всесоюзных соревнованиях (позднее стало считаться лично-командным первенством СССР 1943 г.), в Уктусе (сельский пригород г. Свердловска). На этих соревнованиях, в личном зачёте, мастер спорта Н.Дубинина заняла 3-е место на дистанции 10 км. Женская сборная команда в эстафете 3х3 км заняла 5-е место, пропустив вперёд команды гг. Свердловск, Москвы (2 команды) и Перми. В рамках программы Всесоюзного первенства 16 марта было также проведено первенство на дистанции 5 км среди санитарных команд (состав команды 3 чел.). Женская сборная Казани заняла 5-е место, пропустив вперёд команды гг. Свердловска (2 команды) и Москвы (2 команды). В общем зачёте сборная Казани заняла почётное 5-е место, уступив только традиционно сильнейшим командам лыжников СССР гг. Москвы, Свердловска, Перми, Горького *[4, с. 30-31]*.

17 апреля 1943 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утверждает и публикует «Положение о коллективе физической культуры предприятия, учреждения, учебного заведения», которое упорядочивало работу всех коллективов физической культуры в Татарии, особенно в сельской местности. В 1943 г. в республике функционировало 33 сельских коллектива физической культуры *[3, с. 131]*. С 1944 г. систематически стали проводиться розыгрыши всесоюзного первенства среди сельских лыжников. Им предшествовали предварительные соревнования в колхозах, совхозах, районах и республиках. В республиканских соревнованиях колхозной молодёжи по лыжам приняло участие 174 тыс. человек. Наибольшего успеха в республиканских соревнованиях добились лыжники Кукморского района ТАССР, которые добились участия на Всесоюзных соревнованиях колхозников.

В марте 1944 г. на чемпионате СССР очередного успеха добились лыжники Татарстана. Сборная республики в смешанной эстафете 4х5 км (ж.+муж.+жен.+муж.) заняли зачётное 6-е место. В 1944 г. 1-я мужская команда спортивного коллектива «Динамо в составе Афанасьева, Михайлова, Суркова – победитель городских военизированных соревнований по лыжам. 1-я женская в составе Елементьевой, Хайруллиной, и Латфуллиной, – на 2-м месте. Общее первое место за командой «Динамо» *[1, с. 35]*.

1945 год был ознаменован не только повышением массовости в физкультурном движении, но и новыми спортивными достижениями лыжников Татарии. В феврале 1945 г. лучшие лыжники ТРС «Динамо» приняли участие на всесоюзных соревнованиях на первенство (ЦС) «Динамо» в Свердловске и Москве. Команда в составе: Михайлова, Афанасьева, Серкова, А.Вялимаа (тренер), Куделькиной, Ибатуллиной, юных динамовцев Калашникова, Александрова, Лебедева, Казаковой, Сафиной, Ивановой стала призёром в командном и личном первенстве на различных дистанциях» *[1, с. 36]*. В конце февраля в Казани были проведены межобластные лыжные соревнования колхозной молодёжи. В соревнованиях приняли участие сборные команды Татарской, Мордовской, Марийской, Удмуртской и Чувашской АССР, а также сборные команды Ульяновской, куйбышевской и пензенской областей. В результате трёхдневной борьбы в общекомандном зачёте первое место завоевала сборная Кукморского района (ТАССР), которая в составе К.Юдина, К.Камалеева, Р.Гурьева, З.Федорова, В.Сальникова, В. Мартынова, А.Родыгина была награждена дипломом 1-й степени комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР и завоевала право на участие во Всесоюзных соревнованиях в Москве. В конце 1945 г. состоялся традиционный профсоюзно-лыжный кросс, в котором приняли участие почти 100 тыс. физкультурников.

На наш взгляд, обращение активного внимания молодежи к событиям 70-летней давности в сфере физкультурного и спортивного движения, анализ значения деятельности физкультурно-спортивных организаций в годы ВОВ, способствует формированию исторической памяти, позволяет предотвратить фальсификацию истории войны, отстаивать национальные интересы современной России.

ЛИТЕРАТУРА

1. *История побед. Казань: Центр инновационных технологий, 2006. 320 с.*
2. *Колчин Н.Т. Физическая культура и спорт в Татарии (исторический очерк). Казань, 1969.*
3. *Кузнецова З.М. История физической культуры и спорта в Республике Татарстан: Монография. Набережные Челны: КамПИ, 1999. 304 с.*
4. *Сидоров Ю.В. Лыжные гонки: Справочник. Казань, 2002.*
5. *Спортивная гордость Татарстана / под общ. ред. М.М. Бариева. Казань: Идел-Пресс, 2007. 368 с.*
6. *Татарская энциклопедия: В 5 т. / Гл. ред. М.Х. Хасанов, отв. ред. Г.С. Сабирзянов. Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ, 2002. Т. 1: А-В. 672 с.*
7. *Информация Всесоюзного Комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР в обком ВКП(б) ТАССР о работе физкультурных организаций в военное время. ЦГА ИПД РТ, ф. 15, оп. 5. д. 578, л. 58.*

REFERENCES

1. *Istoriya pobed [The history of victories]. Kazan: The Centre of Information Technologies. 2006. 320 p.*
2. *Kolchin N.T. Fizicheskaya kultura i sport v Tatarii (istoricheski ocherk) [Physical Education and Sport in Tatarstan (historical sketch)]. Kazan, 1969.*
3. *Kuznetsova Z.M. Istroriya fizicheskoi kultury i sporta v Respublike Tatarstan [The History of Physical Education and Sport in the Republic of Tatarstan]: Monograph. Naberezhnye Chelny: KamPI, 1999. 304 p.*
4. *Sidorov Yu.V. Lyshnyie gonki. [Cross-country skiing]: Reference book. Kazan, 2002.*
5. *Sporting Pride of Tatarstan / ed. by M.M. Bariev. Kazan: Idel-Press, 2007. 368 p.*
6. *Tatarskaya Encyclopaedia [Tatar Encyclopaedia]: 5 volumes / chief editor M.Kh. Khasanov, executive editor G.S. Sabirzyanov. Kazan: Institute of Tatar Encyclopaedia of Tatarstan Academy of Sciences, 2002. Vol. 1: A-B. 672 p.*
7. *The information of the All-Union Committee for Physical Training and Sport at the Council of People's Commissars of the USSR to the regional committee of the All-Union Communist Party (of Bolsheviks) of the Tatar Autonomous Soviet Socialist Republic about the physical training organizations during the wartime. Archival materials of the Central State Archive of the Historical and Political Documents of Tatarstan, fund 15, series 5, file 578, p. 58.*

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

С.Е. Головушкина,
Л.И. Костюнина

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия

THE COMPLEX PSYCHOLOGICAL TRAINING PROCEDURE OF THIRD AND SECOND CLASS SHOOTERS

S.E. Golovushkina,
L.I. Kostyunina

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia

russiankate2@yandex.ru

Аннотация. *В статье выявлены особенности психологической деятельности спортсмена в пулевой стрельбе. Раскрыто содержание процессуально-содержательного компонента технологии психологической подготовки стрелков-пулевиков массовых разрядов, включающего комплекс частных методик, направленных на формирование навыков регулирования и управления психическим состоянием, обеспечения необходимого состояния психофизической готовности к соревновательной деятельности. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтверждают эффективность применения данных методик: у спортсменов ЭГ достоверные улучшения в показателях психической надежности, результатах соревновательной деятельности. Результаты исследования имеют практическую значимость для спортсменов, тренеров, специализирующихся в пулевой стрельбы.*

Ключевые слова: *стрелковый спорт, психологическая подготовка, психотехнические игры, идеомоторная тренировка, аффирмации, контроль персональных социальных отношений, арт-терапия*

Abstract. *This article presents special aspects of the psychological activity of sportsmen in the shooting sport. The content of the psychological training procedure of third and second class shooters is described, including private methods for regulation and control of the mental condition and of the psychophysical readiness for the competition. The results of the pedagogical experiment confirm the effectiveness of described methods: the experimental group of sportsmen has reliable improvement of psychological reliability, of competition results. This research is of considerable practical importance for sportsmen and trainers of the shooting sport.*

Keywords: *shooting sport; psychological training procedure, psychotechnic games, ideomotor practice, affirmations, control of individual social attitudes, art therapy*

Актуальность. Пулевая стрельба один из видов спорта, в котором психологическая составляющая деятельности спортсмена является весьма значимой в становлении спортивного мастерства, что требует особого подхода к содержанию и планированию многолетней спортивной подготовки на основе применения всего арсенала средств и методов психологической подготовки. На всех этапах тренировочного процесса необходимо уделять внимание развитию ведущих психических качеств спортсмена-стрелка с учетом особенностей психо-возрастного развития, целей и

задач конкретного этапа как условия успешности реализации накопленного двигательного потенциала. Совместная целеосмысленная деятельность тренера и спортсмена, ориентированная на достижение управляемости психологических параметров личности спортсмена, должна стать основополагающей в подготовке стрелков независимо от уровня их спортивной квалификации.

Цель исследования: формирование потенциала психической готовности юных спортсменов-стрелков на основе комплексного применения средств и методов психологической подготовки.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование общей и специальной физической подготовленности *[6]*, психолого-педагогическое тестирование (определение личностной и ситуативной тревожности по шкале Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина; психической надежности по методике В.Э. Мильмана) *[5]*.

В исследовании приняли участие спортсмены-стрелки в составе 22 человек в возрасте 12-14 лет. На первом этапе исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, на втором этапе организован педагогический эксперимент на базе НОУ ДПО «Ульяновской СДЮСТШ ДОСААФ России» и ФГКОУ Ульяновского гвардейского суворовского военного училища МО РФ.

Результаты исследования и их обсуждение. Повышение уровня спортивного мастерства в пулевой стрельбе обусловлено как специальной подготовкой, так и особенностями функционирования психических механизмов, деятельность которых не имеет внешних проявлений, недоступна контролю со стороны, не осознается и самим спортсменом, но обеспечивает формирование психического состояния готовности спортсмена к соревнованиям, способность к его регуляции в зависимости от складывающейся ситуации *[1, 3, 4]*. Спортивная деятельность в пулевой стрельбе имеет слабо выраженный двигательный компонент. Монотонность и длительная статическая работа мышц, удерживающих оружие и обеспечивающих поддержание позы-изготовки, требуют от стрелка эмоциональной выдержки и выносливости. Работа над выстрелом строится на тонкой координации движений, умении дифференцировать величину мышечных усилий, способности удерживать высокую концентрацию внимания. Умение сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки также является важным условием ведения меткой стрельбы. Следовательно, психологическая составляющая спортивной подготовки стрелка - фактор, определяющий достижение высокой результативности в данном виде спорта *[1, 2]*. Учитывая важность «психологического» фактора в пулевой стрельбе, вопрос о разработке комплекса средств и методов психологической подготовки, определяющего своим приоритетом повышение эффективности процесса обучения, воспитания психически важных качеств у юных спортсменов-стрелков и, в то же время, доступного для реализации тренерами-практиками, является актуальным.

В основе разработанной нами технологии психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, личностно-деятельностный подход, обеспечивающий активное, творческое участие спортсмена в тренировочном процессе; ключевое положение о единстве сознания и деятельности, обусловливающее отношение к спортивной тренировке как фактору, обеспечивающему единство физического и интеллектуального развития; ведущие положения отечественной спортив-

ной психологии, согласно которым личность человека рассматривается как взаимодействие трех основных сфер: «Я» физического, «Я» социального, «Я» психического. Эффективность тренировочного процесса, соревновательная результативность спортсмена определяется содержанием и направленностью психических процессов, специфично проявляющихся на каждом из рассматриваемых уровней личности *[3, 4]*.

Педагогическая технология направлена на формирование навыков управления психическим состоянием, совершенствование ведущих психических качеств спортсменов-стрелков, достижение необходимого уровня психофизической готовности, обеспечивающей возможность в полной мере использовать накопленный двигательный потенциал в условиях соревновательной деятельности. Содержательно-процессуальный компонент технологии включает частные методики, последовательно реализуемые на различных этапах тренировочного процесса. Реализуемая нами в рамках тренировочного процесса комплексная методика психологической подготовки стрелков массовых разрядов включает в себя:

1. Игровую методику на основе применения психотехнических игр (воздействие на уровни личности: физический, психический). Направленность: управление эмоциональным и физическим состоянием, опыт физического и психического раскрепощения, чувство психологического комфорта и свободы в соревновательной обстановке. Используемые средства: игры "Фокусировка", "Хромая обезьяна", "Лабиринт". Обучение: 1 раз в неделю, 45 минут в начале тренировочного занятия в течение месяца общеподготовительного этапа.
2. Метод идеомоторной тренировки в сочетании с разминкой (воздействие на уровни личности: физический, психический). Направленность: формирование психофизической готовности к предстоящей деятельности, оптимизация состояния ответственных за выполнение меткого выстрела нервных структур. Используемые средства: физические упражнения общей направленности, упражнения с оружием, идеомоторные акты. Обучение: 2 раза в неделю во время разминки, в течение месяца общеподготовительного этапа.
3. Метод аффирмаций (воздействие на уровни личности: физический, психический). Направленность: обучение технике самовнушения, формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения и психической готовности, управление мыслительным процессом во время стрельбы. Используемые средства: аффирмации (фразы, содержащие вербальную формулу), соответствующие условиям спортивной тренировки и соревновательной деятельности. Обучение: 1 раз в неделю, 20 минут в начале тренировочного занятия в течение 2 месяцев общеподготовительного этапа.
4. Методику управления личным социумом (воздействие на социальный уровень личности). Направленность: устранение противоречий в процессе социализации и становлении подростка как спортсмена, регуляция в сознании собственной социальной значимости. Используемые средства: тематические беседы, роди-

тельские собрания, культурно-досуговые мероприятия. Обучение: беседы - 1 раз в месяц, 45 минут в начале тренировочного занятия на протяжении всех мезоциклов годичного макроцикла, родительские собрания, культурно-досуговые мероприятия - в течение учебного года.

5. Метод арт-терапии (воздействие на физический, психический, социальный уровни личности). Направленность: выявление и корректировка проблемных аспектов учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, формирование навыков самоконтроля и саморегуляции, снижение эффекта монотонии, утомления. Используемые средства: рисунок, диалог-обсуждение. Обучение: 1 раз в неделю, 45-60 минут в начале тренировочного занятия в течение двух месяцев подготовительного этапа.

Последовательность и продолжительность обучения зависят от индивидуальных психологических особенностей спортсменов, определяющих их способности к восприятию и усвоению учебного материала, а также от целей, соответствующих конкретным этапам спортивной подготовки. Результатом применения данных методик должно стать усвоение спортсменами приемов психорегуляции, формирование базовых навыков управления возникающими психическими состояниями в процессе предсоревновательной подготовки и соревновательной деятельности.

Эффективность разработанных нами методических подходов подтверждается данными проведенного педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов-стрелков массовых разрядов КГ и ЭГ (X ± m)

№	Контрольные упражнения	ЭГ (n=12)	КГ (n=10)	t-расч.	p
1.	Прыжки со скакалкой (кол-во)	109,6 ± 3,9 130,4 ± 2,8	114,2 ± 4,0 117,2 ± 4,1	0,87 2,69	> 0,05 < 0,05
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	29,0 ± 1,4 30,2 ± 0,8	28,2 ± 0,9 28,3 ± 0,9	0,47 1,18	> 0,05 > 0,05
3.	Бег 1000 м (с)	239,9 ± 4,5 238,1 ± 3,6	242,3 ± 5,4 239,9 ± 4,5	0,34 0,31	> 0,05 > 0,05
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во)	50,2 ± 1,0 50,5 ± 0,7	49,6 ± 0,9 50,1 ± 0,5	0,52 0,47	> 0,05 > 0,05
5.	Наклон вперед стоя на возвышении (мм)	95,0 ± 10,7 124,5 ± 7, 5	101,4 ± 8,2 102,4 ± 5,8	0,47 2,26	> 0,05 < 0,05
6.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	23,0 ± 2,7 34,5 ± 1,4	21,3 ± 2,5 25,5 ± 2,6	0,46 3,14	> 0,05 < 0,05
7.	Удержание пистолета в позе-изготовке (с)	123,6 ± 10,7 164,2 ± 10,6	121,9 ± 12,1 129,2 ± 11,9	0,11 2,20	> 0,05 < 0,05

Примечание: в числителе указаны данные до педагогического эксперимента, в знаменателе – после педагогического эксперимента.

В начале педагогического эксперимента, при исследовании уровня общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов КГ и ЭГ достоверных различий не выявлено (таблица 1).

По завершении педагогического эксперимента выявлен положительный прирост по всем показателям физической и специальной подготовленности в обеих группах испытуемых, что связано с возрастными особенностями юных спортсменов. При этом, достоверные различия между КГ и ЭГ выявлены между показателями в тестовых упражнениях: прыжки со скакалкой, наклон вперед стоя на возвышении, стойка на одной ноге с закрытыми глазами, удержание пистолета в позе-изготовке. На наш взгляд, такой результат объясняется тем, что (согласно проведенному опросу) спортсмены ЭГ при выполнении тестовых упражнений успешно использовали навыки, полученные в ходе занятий по психологической подготовке, а именно, контроль тонуса мышц, воображение, концентрацию "внутреннего" внимания, что позволило им не отвлекаться во время выполнения упражнений.

Данные психолого-педагогического тестирования подтверждают также достоверное повышение уровня психологической подготовленности у спортсменов экспериментальной группы (таблицы 2, 3).

В КГ повышение параметров по основным компонентам психической надежности незначительно или вовсе отсутствует. В ЭГ увеличились параметры по уровням психической надежности: около 50 % испытуемых имеют повышенный уровень, 30 % показали средний уровень и около 20 % пониженный.

Данные показали, что использование комплексной методики психологической подготовки в экспериментальной группе значительно улучшило состояние спортсменов накануне старта и во время участия в соревнованиях (шкала ситуативной тревожности). Показатели личностной тревожности также свидетельствуют об эффективности применяемой методики. Испытуемые отметили, что чаще пребывают в хорошем настроении, довольны своими результатами, более собраны не только на тренировках и соревнованиях, но и в повседневной жизни (дома, в школе).

Таблица 2

Результаты исследования психической надежности спортсменов-стрелков массовых разрядов КГ и ЭГ (%)

Уровни выраженности компонента психической надежности	Компоненты психической надежности							
	Соревновательная эмоциональная устойчивость		Саморегуляция		Мотивационно-энергетический компонент		Стабильность – помехоустойчивость	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Повышенный	0,0 20,0	0,0 41,7	40,0 40,0	33,3 50,0	50,0 40,0	33,3 58,3	40,0 30,0	41,7 50,0
Средний	10,0 10,0	16,7 25,0	0,0 10,0	0,0 41,7	20,0 20,0	25,0 41,7	10,0 20,0	16,6 25,0
Пониженный	90,0 70,0	83,3 33,3	60,0 50,0	66,7 25,0	30,0 40,0	41,7 0,0	50,0 50,0	41,7 25,0

Примечание: в числителе указаны данные до педагогического эксперимента, в знаменателе – после педагогического эксперимента.

Таблица 3

Результаты исследования тревожности спортсменов-стрелков массовых разрядов КГ и ЭГ (%)

Степень тревожности	Тревожность			
	Личностная		Ситуативная	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Высокая	40,0 30,0	41,7 25,0	60,0 50,0	58,3 16,7
Умеренная	40,0 40,0	50,0 50,0	40,0 50,0	41,7 58,3
Низкая	20,0 30,0	8,3 25,0	00,0 00,0	00,0 25,0

Примечание: в числителе указаны данные до педагогического эксперимента, в знаменателе – после педагогического эксперимента.

Тестирование технико-тактической подготовленности, проведенное на общеподготовительном этапе (контрольная стрельба), а также результаты соревнований на первенство города и области, показали достоверный прирост результатов стрелков экспериментальной группы. Результаты упражнения ПП-1 (стрельба из пневматического пистолета, 20 зачетных выстрелов) оказались намного выше показателей спортсменов контрольной группы, что связано с улучшением психоэмоционального фона при выполнении зачетной стрельбы, хорошим самочувствием во-время и накануне стартов, заметным повышением работоспособности испытуемых в течение учебного года в целом. Средний уровень результативности по сравнению с исходным тестированием в ЭГ повысился на 18,0%, в то время как в КГ только на 8,5 % ($p<0,05$).

Выводы. Таким образом, системность применения методов психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе обеспечивает возможность эффективного использования накопленного юным спортсменом двигательного потенциала. Системно организованная психологическая подготовка является необходимым условием продвижения спортсмена по ступеням спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Головушкина С.Е. Особенности регуляции психических состояний в пулевой стрельбе // Современные фитнес-технологии в физическом воспитании студентов: Материалы III Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. / Под общ. ред. В.В. Билецкой. Т. II. Киев: НАУ, 2014. С. 46-49.*
2. *Головушкина С.Е., Костюнина Л.И. Метод арт-терапии в психологической подготовке спортсменов-стрелков // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник материалов конференций / под ред. И.Н. Тимошиной, С.В. Богатовой. Ульяновск: УлГПУ им И.Н. Ульянова, 2014. С. 12-18.*
3. *Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.*
4. *Костюнина Л.И., Назаренко Л.Д. Концепция решения проблемы повышения спортивного мастерства // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 1 (14). С. 84-87 (http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm)*
5. *Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. инстов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А.*

Плахтиенко, Л.К. Серова. 2-е изд., доп. и испр. М.: Просвещение, 1990. 256 с.

6. *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба. Приказ Минспорта России от 27 марта 2013 года № 146. 2013. 27 с.*

REFERENCES

1. *Golovushkina S.E. Special Aspects of Regulation of Mental Conditions in the Shooting Sport // New Fitness-Technologies in the Physical Education of Students: Materials of the Third International Scientific Conference of Students, Research Students and Young Scientists. / Under the editorship of V.V. Biletskaya. Part II. Kiev: National Aeronautical Institute, 2014. P. 46-49.*

2. *Golovushkina S.E., Kostyunina L.I. Art Therapy in the Psychological Training of Shooters // Actual Problems of the Physical and Health and Safety Education in the Education System: Materials of Conferences / Under the editorship of I.N. Timoshina, S.V. Bogatova. Ulyanovsk: Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, 2014. P. 12-18.*

3. *Gorbunov G.D. Psychopedagogy. Moscow: Sovetskiy Sport, 2007. 296 p.*

4. *Kostyunina L.I., Nazarenko L.D. Strategy of the Sports Mastery Advance // Pedagogic-psychological and Boimedical Problems of the Physical Training and Sports. 2010. № 1 (14). P. 84-87 (http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm)*

5. *Methods of Psychodiagnostics in Sport: Textbook for Students of Teacher's Institutes / V.L. Marishchuk, Yu.M. Bludov, V.A. Plakhtienko, L.K. Serova. The second revised and corrected edition. Moscow: Prosveshcheniye, 1990. 256 p.*

6. *The Federal Sports Training Standart for the Shooting Sport. The Order of the Ministry of Sport of 27 March 2013 № 146. 2013. 27 p.*

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИОННО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Г.Л. Драндров, Д.А. Драндров

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева Чебоксары, Россия

EXPERIMENTAL STUDY OF MOTIVATIONAL AND VOLITIONAL DEVELOPMENT OF YOUNG SWIMMERS PERSONALITY

G.L. Drandrov, D.A. Drandrov

Chuvash State Pedagogical University named after I. Y.Yakovlev, Cheboksary, Russia

gerold49@mail.ru

Аннотация. *В статье приводятся результаты экспериментального исследования уровня развития мотивационно-волевой сферы двух групп пловцов: занимающихся на этапе спортивной специализации (17 спортсменов II-III спортивного разряда в возрасте 12-13 лет) и на этапе спортивного совершенствования (11 спортсменов в возрасте 15-17 лет: мастера и кандидаты в мастера спорта). Установлено, что пловцы на этапе спортивного совершенствования отличаются высокими показателями мотивов достижения успеха и социального самоутверждения, гражданско-патриотического мотива; соревновательной мотивации и целеустремленности.*

Ключевые слова: *мотивы занятий спортом, целеустремленность, этапы спортивной специализации и спортивного совершенствования, пловцы, спортивная квалификация*

Abstract. *The article presents the results of the experimental study of motivational and volitional level of development of two groups of swimmers: involved at the stage of sports specialization (17 athletes II-III sports category aged 12-13 years) and at the stage of sports improvement (11 athletes aged 15-17 years : masters and candidates for master of sports). It was found that swimmers at a stage of sports improvement have high rates of success motivation and social affirmation, civic and patriotic motives; competitive motivation and commitment.*

Keywords: *motive of sports activities, commitment, stages of sports specialization and sports improvement, swimmers, sports qualifications*

Теоретический анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы свидетельствует, что вопросы определения ее сущности и содержания, психологических механизмов ее возникновения, развития и функционирования в спортивной деятельности достаточно изучены, определены общие подходы к ее формированию на различных этапах спортивного совершенствования. Наряду с этим остаются малоисследованными особенности развития мотивационной сферы пловцов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

С учетом этого цель нашей работы заключалась в исследовании особенностей развития мотивационной сферы личности пловцов на этапах спортивной специализации и спортивного совершенствования.

Измерение и оценка *мотивов занятий спортом* проводились с применением методики, разработанной А.В. Шаболтас. Определялись показатели следующих 10 мотивов занятия спортом:

1. Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ).

2. Мотив социального самоутверждения (СС).
3. Мотив физического самоутверждения (ФС).
4. Социально-эмоциональный мотив (СЭ).
5. Социально-моральный мотив (СМ).
6. Мотив достижения успеха в спорте (ДУ).
7. Спортивно-познавательный мотив (СП).
8. Рационально-волевой мотив (РВ).
9. Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД).
10. Гражданско-патриотический мотив (ГП).

Целеустремленность (ЦУ), как интегральный показатель волевых качеств, определялась с помощью методики «Самооценка волевых качеств».

В исследовании приняли участие две группы испытуемых: 1) учащиеся Республиканской СДЮШОР по плаванию (г. Чебоксары), спортсмены II-III спортивного разряда в возрасте 12-13 лет, занимающиеся плаванием на этапе спортивной специализации – 17 человек; 2) учащиеся ССУОР г. Чебоксары, спортсмены в возрасте 15-17 лет, имеющие высокую спортивную квалификацию (мастера спорта - 5 человек, и кандидаты в мастера спорта – 6 человек), занимающиеся плаванием на этапе спортивного совершенствования.

Таблица 1

Показатели развития мотивационной сферы личности пловцов с учетом этапов спортивной подготовки, баллы (X ± σ)

Показатели мотивационной сферы	Этапы спортивной подготовки		P
	спортивного совершенствования n=11	спортивной специализации, n=17	
Мотивы занятий спортом			
Мотив эмоционального удовольствия	3.91 ± 2.07	4.18 ± 1,51	≥ 0.05
Мотив социального самоутверждения	5.18 ± 1.40	4.24 ± 0,83	≤ 0.05
Мотив физического самоутверждения	5.45 ± 1.57	6.24 ± 1.44	≥ 0.05
Социально-эмоциональный мотив	4.18 ± 2.04	5.00 ± 1.27	≥ 0.05
Социально-моральный мотив	4.18 ±2.18	4.35 ± 1.32	≥ 0.05
Мотив достижения успеха	6.82 ± 1.66	3.24 ± 2.19	≤ 0.001
Спортивно-познавательный мотив	3.27 ± 2.41	4.35 ± 1.06	≥ 0.05
Рационально волевой мотив	1.82 ± 2.23	3.82 ± 0.88	≤ 0.01
Мотив подготовки к проф. деятельности	3.91 ± 2.47	6.12 ± 1.36	≤ 0.01
Гражданско-патриотический мотив	6.00 ± 1.67	4.24 ± 0.90	≤ 0.001
Соревновательная мотивация	7.36 ± 1.57	5.65 ± 1.69	≤ 0.001
Тренировочная мотивация	4.18 ± 2.86	8.06 ± 1.30	≤ 0.001
Волевые качества			
Целеустремленность	38,18 ± 5.64	30.29 ± 2.42	≤ 0.001

Достоверность различий между показателями двух групп испытуемых, оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента. Результаты исследования приведены в таблице 1.

Сравнительный анализ экспериментальных данных свидетельствует, что доминирующим мотивом занятий плаванием на этапе спортивной специализации является стремление к физическому самоутверждению, к развитию через занятия спортом физических качеств и черт характера (6,24 балла по 9-балльной шкале). На втором месте по значимости располагается мотив подготовки к будущей профессиональной деятельности (6,12 балла). Доминирование этих мотивационных тенденций связано с особенностями подросткового возраста: в 12-13 лет с ростом самосознания подростки начинают стремиться к утверждению своего «Я» в социальной среде, в общении со сверстниками, начинают задумываться о своем месте и роли в жизни общества. Относительно значимым является и социально-эмоциональный мотив (5,00 балла), отражающий стремление заниматься плаванием для удовлетворения потребности в переживании положительных эмоций, связанных с занятиями спортом.

На последней по значимости позиции находится мотив достижения успеха (3,24 балла). Это является тревожным фактом, поскольку стремление к достижению высоких соревновательных результатов является одним из наиболее существенных факторов психической готовности к занятиям спортом высших достижений. Поэтому на этапе спортивной специализации необходимо уделять самое серьезное внимание формированию данного мотива.

Также слабо выражен рационально-волевой мотив (3,82 балла): испытуемые занимаются плаванием в режиме специализированных классов и поэтому не рассматривают эти занятия как средство компенсации дефицита двигательной активности после умственной или малоподвижной деятельности.

Остальные мотивы занимают в иерархии мотивов занятий плаванием среднее положение (от 4,18 до 4,35 баллов).

На этапе спортивного совершенствования соотношение значимости мотивов существенно различается, что, с одной стороны, обусловлено влиянием фактора занятий спортом, с другой, фактором спортивного отбора.

Благодаря отбору на данном этапе продолжают заниматься плаванием те спортсмены, которые наиболее соответствуют требованиям спорта высших достижений, как по степени двигательной одаренности, так и в плане психической (мотивационной) готовности к тренировочной и соревновательной деятельности. Наиболее значимым для пловцов на этапе спортивного совершенствования является мотив достижения успеха: с последнего, 10-го места, занимаемого в структуре мотивов на предыдущем этапе, он переходит на первую позицию (6,82 балла).

Вторым по значимости является гражданско-патриотический мотив, отражающий стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления за спортивный коллектив, общество, выступления на международных соревнованиях, представляя свою Родину (6,00 балла).

На данном этапе сохраняет значимость возможность через занятия плаванием реализовать стремление к физическому самоутверждению (5,45 балла). Одновременно усиливается значимость стремления к социальному самоутверждению, к повышению социального статуса (5,18 балла).

Последнее место в иерархии мотивов занимает рационально-волевой мотив (1,82 балла). Мало значимым на этапе спортивного совершенствования выступает и спортивно-познавательный мотив, характеризующий стремлению к углублению знаний в сфере избранного вида спорта (3,27 балла). Седьмую и восьмую позицию в иерархии мотивов делят мотив эмоционального удовольствия и мотив подготовки к профессиональной деятельности

(3,91 балла). Среднее положение занимают социально-эмоциональный и социально-моральный мотивы (4,18 балла).

Сравнивая значимость мотивов занятий спортом для испытуемых обеих групп, можно отметить, что пловцы, занимающиеся на этапе спортивного совершенствования, отличаются высоким уровнем развития мотива достижения успеха (6,82 балла против 3,24 балла у испытуемых другой группы), гражданско-патриотического мотива (6,00 балла против 4,24 балла) и мотива социального самоутверждения (5,18 балла против 4,24 балла). Вместе с этим на этапе спортивного совершенствования существенно снижается значимость рационально-волевого мотива (от 3,82 до 1,82 балла) и мотива подготовки к профессиональной деятельности (от 6,12 до 3,91 балла). Первое связано с высоким уровнем их двигательной активности, второе – с тем, что они воспринимают занятия спортом как основную сферу их деятельности в будущем.

На этапе спортивного совершенствования по сравнению с предыдущим этапом спортивной подготовки существенно возрастает роль соревновательной мотивации (от 5,65 до 7,36 балла), одновременно с этим наблюдается существенное ослабление тренировочной мотивации (от 8,06 до 4,18 балла).

Изменения в мотивационной сфере приводят к повышению готовности к проявлению волевых усилий на пути к удовлетворению значимых мотивов: достижения успеха, гражданско-патриотического мотива и мотива социального самоутверждения. Об этом свидетельствуют показатели целеустремленности, которые существенно повышаются на этапе спортивного совершенствования (от 30,29 до 38,18 балла).

Таким образом, на этапе спортивной специализации занятия плаванием рассматриваются спортсменами в связи подготовкой к требованиям и содержанию будущей профессиональной деятельности. Достижения и успехи спортивной деятельности менее важны. Пловцов на данном этапе отличает стремление к занятиям спортом ввиду высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности (социально-эмоциональный мотив). Они в большей степени ориентированы на тренировочную деятельность (тренировочная мотивация), на овладение техникой и тактикой избранного вида спорта (спортивно-познавательный мотив).

Пловцы на этапе спортивного совершенствования существенно отличаются от спортсменов, занимающихся на этапе спортивной специализации: 1) ярко выраженным стремлением достичь спортивного успеха (мотив достижения успеха); 2) стремлением повысить личный престиж, стать более уважаемым знакомыми, зрителями (социальное самоутверждение); 3) стремлением успешно выступить на международных соревнованиях, представляя спортивный коллектив, общество, свою Родину (гражданско-патриотический мотив; 4) доминированием соревновательной мотивации над мотивацией тренировочной деятельности; 5) готовностью к максимальному проявлению волевых усилий на пути к достижению высоких соревновательных результатов (целеустремленность).

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА АНКЕТИРОВАНИЯ

Ф.А. Зарипова, Н.К. Рузметов, Ж.Ш. Жамматов

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

ANALYSIS OF THE PROBLEMS OF IMPROVING PHYSICAL READINESS OF SCHOOLBOYS USING THE METHOD SURVEY

F.A. Zaripova, N.K. Ruzmetov, J.Sh. Zhammatov

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

fikrat_kerimov@mail.ru

Совершенствование физической подготовленности школьников осуществляется на специально организованных занятиях физической культуры. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется учителями физического воспитания на уроках физической культуры.

Целью констатирующего эксперимента являлось определение целесообразности проведения анкетирования для изучения физической подготовленности, и в частности скоростно-силовой подготовки школьников.

Анкетирование является универсальным способом исследования, так как позволяет охватить большое количество респондентов, одновременно рассматривать довольно широкий круг вопросов и делать значительные обобщения. Анкетирование было проведено в 22 общеобразовательных школах г. Ташкента среди 48 учителей физической культуры. В анкетировании приняли участие все учителя с высшим образованием, с опытом работы от 3-х и более лет, 12 из них имеют разряд МС по видам спорта.

Искусство физического воспитания имеет свои значительные особенности, но почти всем (кроме специалистов в данной области) оно кажется делом знакомым, понятным и даже делом легким. И тем легче и понятнее оно кажется, чем менее человек с ним знаком, как в теоретическом, так и в практическом плане. Многие признают, что процесс воспитания требует значительного терпения, некоторые думают, что для этого необходимы специальные знания. В действительности же труд учителя очень нелёгок. Напрашивается вопрос: что же привлекает в преподавательской деятельности? По результатам анкетного опроса можно констатировать, что 88% респондентов привлекает любовь к детям и огромное желание поделиться знаниями. Очевидно, о таких увлеченных учителях говорил Л.Н. Толстой: «Если учитель соединяет в себе любовь к делу и ученикам, он совершенный учитель».

Работа учителя многогранна и не секрет, что в денежном исчислении не зависит от качества и эффективности его деятельности. Однако 72% респондентов очень довольны своей профессией и работой в качестве учителя физической культуры.

На вопрос: «Если ли бы Вам пришлось заново выбирать профессию, повторили бы Вы свой выбор?» 43 % ответили неопреде-

ленно, но положительное отношение к повторному выбору своей профессии отметили большинство респондентов – 57%.

Продолжая данную тему, на вопрос анкеты: «Ваше мнение по поводу – учитель ФК обязательно должен…» многие респонденты, что составляет 30%, дописали такой вариант ответа: «уметь устанавливать контакты, доверительные отношения с родителями». Такое же количество респондентов ответили: «быть технически «подкованным» по нескольким видам спорта». По 15% респондентов ответили: «должен обладать большим физическим потенциалом» и «владеть глубокими теоретическими знаниями». 10% респондентов ответили: «уметь судить соревнования». Мнения респондентов столь различны, по-видимому в связи с тем, что профессия учителя физической культуры весьма многогранна.

Анкетирование показало, что 32% специалистов в области ФК и С считают целесообразным проводить тестирование физической подготовленности учащихся 2 раза в год (в начале и в конце учебного года). 30% считают необходимым проведение 3-разового контроля за уровнем физической подготовленности учащихся в течение учебного года. 28% опрошенных считают, что контроль за физической подготовленностью учащихся нужно проводить по необходимости, и каких-либо рамок и ограничений в данном аспекте быть не должно, а 10 % респондентов вообще не считают необходимым тестировать школьников. Однако большинство респондентов, что составляет 75%, ответили, что тестирование физических качеств способствует повышению успеваемости учащихся по физической культуре, а также ориентирует школьников на нормы (должный уровень) физического развития в каждом возрастном аспекте, от чего во многом зависит состояние здоровья и самочувствие детей. Опрос учителей ФК, работающих с детьми младшего школьного возраста показал, что только 25% из них отдают предпочтение использованию тестов программы «Алпомыш» и «Барчиной».

Практически все респонденты (96%) отметили, что программа по ФК, по их мнению, рассчитана на среднего ученика, что в свою очередь не позволяет индивидуализировать процесс физической подготовки, использовать дифференцированный подход в обучении. Поэтому отстающие в физическом развитии и физической подготовленности дети не имеют возможности догнать более развитых сверстников.

Важно отметить, что младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых качеств. На вопрос: «Используете ли Вы в своих уроках упражнения для развития скоростно-силовых качеств школьников?» все респонденты, что составляет 100%, ответили положительно. Однако на следующий вопрос анкеты, где необходимо было определить, какие качества играют ведущую роль в скоростно-силовой подготовке детей младшего школьного возраста, многие респонденты ответили неадекватно. Становится очевидным, что большинство учителей не обладает достаточным уровнем теоретических знаний по данному вопросу.

В анкетировании, как уже отмечалось, мы использовали вопросы, различные по форме, функциям и содержанию. Наряду с этим мы использовали в анкете вопрос ловушку, который звучит так: «Знакомы ли Вы с научным трудом Н. Тастанова «Проблемы скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания?» (в действительности этот труд не существует). При ответе на данный вопрос мнения респондентов разделились поровну – 50% на 50%. Используя, демографическую часть мы определили, что опытные учителя – 30 человек, что составляет 62,5% стаж работы которых 10 лет и более, ответили честно, что не знакомы с данным научным трудом.

Молодые учителя составляющие 37,5%, опыт работы которых не превышает 5 лет, решили приукрасить уровень своего теоретического образования и ответили «да» на вопрос ловушку. Далее для тех, кто «попал» в «ловушку», конкретизируется вопрос и уточняется, какой именно раздел (несуществующего) труда больше заинтересовал наших респондентов. Получены следующие данные: 55,6% респондентов ответили, что им понравился раздел «Скоростно-силовая подготовка младших школьников»; 33,3% заинтересовал раздел «Функциональная подготовка» и 11,1% заострили свое внимание на разделе «ОФП в процессе физического воспитания».

Продолжая, рассматривать полученные результаты, остановимся на одном из ключевых вопросов основной части анкеты: «В каком виде спорта, по Вашему мнению, нужна скоростно-силовая подготовка?». На данный вопрос 21% респондентов ответили легкая и тяжелая атлетика, футбол; 32% ответили: бокс, виды борьбы, спортивное плавание; 47% респондентов ответили: во всех видах спорта.

Далее рассмотрим более детально вопросы, касающиеся скоростно-силовой подготовки, опираясь на возрастной аспект развития скоростно-силовых качеств. Исходя, из полученных данных можно констатировать следующее: 36% респондентов считают, что развивать скоростно-силовые качества целесообразно в возрасте 11-12 лет; 43% ответили – в 12-13 лет и 21% предполагают, что данные качества необходимо начинать развивать в возрасте 8-9 лет.

На условный вид вопроса («провокационный» вопрос о ненужности СС упражнений) 97% респондентов ответили, что «не согласны» с тем, что на уроках ФК не нужно применять упражнения скоростно-силового характера. Только 3% опрошенных «согласны» с высказанным мнением. Если учесть тот факт, что абсолютное большинство респондентов (97%) считают упражнения для развития скоростно-силовых качеств необходимым разделом программы по ФК в школе, то становится очевидной необходимость следующего вопроса, полученные данные на который можно трактовать следующим образом. 62% считают, что целесообразно развивать скоростно-силовые качества в основной части урока, в подготовительной – 26%, в заключительной – 9% и 3% считают, что в вводной и в промежуточной части. Таким образом, в соответствии с полученными анкетными данными, можно констатировать, что 3% респондентов характеризуются профессиональной некомпетентностью, отсутствием элементарных теоретических знаний, что не может не отразиться на качестве процесса физического воспитания.

Следующий вопрос анкеты позволяет более детально рассмотреть изучаемый аспект. Мы получили следующие данные: 21% респондентов считает, что наиболее целесообразно проводить занятия скоростно-силового характера в первой и четвертой четвертях учебного года. По всей вероятности, к выбору данного ответа побудило респондентов то, что основным разделом программы в этих четвертях является легкая атлетика. Из общего числа опрошенных 30% респондентов выбрали II и III четверть, по-видимому, свой ответ они ассоциировали также с учебной программой, где в данных четвертях в настоящее время в школах Республики проводятся спортивные и подвижные игры. 47% специалистов ответили, что для эффективности процесса обучения необходимо круглогодично использовать в занятиях упражнения скоростно-силового характера. Менее квалифицированные специалисты (2%) ответили, что лучше использовать эти упражнения «на летних каникулах». В данном случае такой ответ можно объяснить невнимательностью при чтении вопроса. Без-

условно, при ответах на вопросы необходима концентрация внимания, собранность, логическое мышление. По ответам на вопросы анкеты можно не только узнать о состоянии исследуемой проблемы в практике, но и проанализировать эффективность деятельности учителя ФК.

Используя в анкете дихотомический вопрос, мы определили, что 95,8% респондентов используют в процессе уроков ФК упражнения для развития скоростно-силовых качеств школьников. И только 2 респондента, что составляет 4,2% от общего количества опрошенных, ответили отрицательно на данный вопрос. Предоставив возможность респондентам распределить время на скоростно-силовую подготовку в зависимости от возраста учащихся, мы получили следующие данные. 37% респондентов считают, что в младшем школьном возрасте на скоростно-силовую подготовку необходимо отводить 15-25% времени урока; 23% респондентов отводят 50% времени урока; 21% респондентов – более 50% времени урока; 15% респондентов – менее 10% времени урока и 4% из числа опрошенных отвели 10-15% времени урока. В средних классах 42% респондентов отводят 50% времени урока, 28% респондентов – более 50% времени урока, 15% респондентов – 15-25% времени урока, 10% респондентов – 10-15% времени урока и 5% респондентов – менее 10% времени урока. В старших классах 35% респондентов отводят на ССП более 50% времени урока, 21% респондентов – 15-25% времени урока, 18% респондентов – 50% времени урока, 14% респондентов – 10-15% времени урока и 12% респондентов отводят менее 10% времени урока.

И вновь мы задали дихотомический вопрос: «Используете ли вы средства контроля за уровнем физической подготовленности учащихся?» на который далеко не все респонденты ответили положительно. Положительно ответили 88% респондентов. Полученные данные могут характеризовать квалификацию учителей, педагогическое мастерство и результат деятельности учителей.

С учетом вышеизложенного приведем полученные данные при ответе на вопрос: «Какие упражнения Вы используете для развития скоростно-силовых качеств учащихся?» 53% респондентов ответили – бег 100 м, прыжки в высоту с разбега и челночный бег; 34% респондентов ответили – метание теннисного мяча, прыжки в длину с места и 13% ответили – отжимания и кросс 1000 м. На наш взгляд, некоторые учителя недостаточно верно ориентируются в развитии комбинированных качеств, в частности, путают скоростно-силовые качества и силовую выносливость.

При управлении формированием физических качеств следует иметь в виду влияние упражнений на развитие того или иного качества. Поэтому в следующем вопросе мы предложили ответить, в каких упражнениях (из перечисленных в списке) наиболее наглядно проявляются скоростно-силовые качества. Ответы выглядели следующим образом: 31% респондентов отметили – метание набивного мяча, бег на 15 м с места и подтягивание на перекладине; 42% респондентов – прыжки в глубину, прыжки через скакалку, бег с барьерами, прыжки со скакалкой; 27% – отжимания и выполнение гимнастического мостика на время.

На основной вопрос нашей анкеты, который звучит так: «Знакомо ли Вам упражнение – прыжки в глубину?», невероятно, но факт: 90% респондентов ответили отрицательно, хотя в предыдущем вопросе 42% респондентов ответили, что в упражнениях «прыжки в глубину» наиболее наглядно проявляются скоростно-силовые качества. Объяснением данной ситуации может служить некомпетентность учителей, неопытность, растерянность, несобранность, так как часть наших респондентов являются

вчерашними выпускниками и опыта работы у них еще маловато. Конечно, термин «прыжки в глубину» употребляется в практике не очень часто, хотя является доступным и широко распространенным упражнением.

Далее для тех, кому известно упражнение «прыжки в глубину» мы адресовали наш следующий вопрос, дополняющий основной. Было определено, что 48% респондентов считают, что прыжки в глубину способствуют развитию скоростно-силовых качеств, 22% считают, что данное упражнение способствует развитию ловкости; 13% объединили в данном упражнении координационные качества и скоростную выносливость; 17% респондентов ответили, что прыжки в глубину способствуют развитию силовой выносливости и гибкости.

На следующий вопрос нашей анкеты: «Знаком ли Вам термин взрывная сила?» положительно ответили 94,6% респондентов. На вопрос (последний из основной части анкеты): «Выберите определение, которое, на Ваш взгляд характеризует взрывную силу?» правильно ответили только 15% респондентов. Перепутали определения, характеризующие взрывную силу и максимальную силу 54% респондентов, остальные – 31%, спутали определения силовой выносливости с взрывной силой.

В результате проведенного анкетирования было выявлено, что среди учителей физического воспитания до сих пор нет единого мнения по вопросам организации и проведения уроков физического воспитания в общеобразовательной школе, в связи с чем изучение данной проблемы является актуальным и требует дальнейшего всестороннего исследования. Дальнейшего совершенствования требует и система подготовки учителей физического воспитания в высших учебных заведениях.

Результаты наших исследований позволили выявить ряд важных вопросов, связанных с проблемой совершенствования физической подготовленности школьников. Полученные данные подтвердили большое значение уроков физического воспитания в обеспечении гармонического физического развития школьников, их всесторонней физической подготовленности, в создании прочной базы для достижения высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ашмарин Б.Н. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.*
2. *Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. М.: Высшая школа, 1989. 160 с.*
3. *Девятко И.Ф. Методы социологического исследования. М.: Университет, 2002. 296 с.*
4. *Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадкикотлар. Т.: ZAR QALAM, 2004. 336 с.*

REFERENCES

1. *Ashmarin B.N. Theory and methods of the pedagogical studies in physical vospitanii. 1978. 223 p.*
2. *Vilenskiy M.Y., Safin R.S. Professional directivity of the physical education student pedagogical specialinostey. M.: High school, 1989. 160 p.*
3. *Devyatko I.F. Methods sociological issledovaniya. M.: University, 2002. 296 p.*
4. *Kerimov F.A. The Sport sohasidagi ilmiy tadkikotlar. T.: ZAR QALAM, 2004. 336 p.*

О РОЛИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ

К.Р. Исмагилов

Казанский государственный архитектурно-строительный университет
Казань, Россия

Аннотация. *Проведение многолетних документальных и экспериментальных исследований в области психорегуляции в спорте позволило определить состояние проблемы и занятиями физической культурой в высших учебных завведениях. В статье указаны выявленные неразработанные вопросы данной проблемы; определены место и содержание психорегуляции в структуре спортивной деятельности и ее связь с занятиями физической культурой. Указаны ее возможности в повышении эффективности занятиями спортивной деятельностью. Разработана и представлена методика овладения основами психорегуляции занятиями физической культурой в высших учебных завведениях, а также намечены пути дальнейшего решения рассматриваемой проблемы.*

ON THE ROLE OF PSYCHOREGULATION IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS

K.R. Ismagilov

Kazan State University of Architecture and Construction
Kazan, Russia
lili.tishkina@mail.ru

Abstract. *To provide historical documentary and experimental studies in the field of psihoneurozy in sport has allowed to define the state of the problem and physical culture lessons in a higher educational zavedeniyah. The article points revealed undeveloped aspects of this question are; the place and the content of psihoneurozy in the structure of sports activity and its relationship with physical activity. Indicated its potential in improving the efficiency of the sports activities. The developed technique of mastering the basics of psihoneurozy the physical culture lessons in a higher educational zavedeniyah, as well as the further ways of solving the problem.*

Проблема психорегуляции изначально исследовалась в ракурсе спортивной деятельности, что отмечено рядом научных работ, таких как, Плахтиенко В.А., Блудова Ю.М., Горбунова Г.Д. по видам спорта: легкой атлетики, тяжелой атлетики, бокса и т.д. Тогда психорегуляция привязывалась к области управления предстартовым состоянием спортсмена, и являла собой общие аспекты психорегуляции в спорте.

Однако в силу высокой значимости психологического фактора проблема психорегуляции превратилась в область изучения физическими упражнениями.

Научные исследования данного направления новы, и имеется незначительное число работ, в которых даются рекомендации по использованию психорегуляции физическими упражнениями. Пример: способность спортсмена перед соревнованиями управлять своими мыслями, чувствами, действиями аналогичны с собранностью, положительными эмоциями, ориентированными на победу учащегося на занятиях по физкультуре при командных или личных соревнованиях.

Если исходить из четырехкомпонентной структуры спортивной деятельности в работах по общей и спортивной психологии под редакцией Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова, то психорегуляция входит в содержание первого компонента (предпосылки деятельности) как способность и третьего

компонента (операции, действия, техника, тактика) как практические действия по использованию различных средств, приемов психорегуляции.

Проведенные нами исследования позволили разработать и обосновать более упрощенную методику овладения психорегуляцией на стадии занятий физическими занятиями, которая включает два этапа.

Первый - подготовительный, предусматривающий развитие и совершенствование психических функций, обуславливающих способность к психорегуляции. К таким функциям относятся: концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания; мысленные представления; воображение, включающее воссоздание в сознании образов, ситуаций, явлений; воспроизведение и дифференцирование мышечных усилий.

Второй этап - основной - предполагает развитие умений управлять своим психическим состоянием, используя приемы психорегуляции.

Психорегуляция занятий физическими упражнениями можно рассматривать перестройку физкультурного движения. Поскольку применение психорегуляции в занятиях физическими упражнениями заметно повышает интерес к ним, благотворно сказывается на здоровье занимающихся и существенно увеличивает уровень их физической подготовленности; способствует развитию жизненно важных качеств и навыков (управление своим состоянием и поведением в напряженных ситуациях, поддержание высокой умственной и физической работоспособности и быстрое восстановление ее, собранность и целеустремленность в учебном процессе и производственной деятельности); приобщает к самостоятельным занятиям физкультурой и психической саморегуляцией. Как показывают исследования (опрос студентов, преподавателей физкультуры, спортсменов, тренеров), учащихся (спортсмены) могут овладеть психорегуляцией самостоятельно.

Считаем, что сегодня психорегуляция физкультурными занятиями необходимо рассматривать как устоявшееся научное направление. И его основной целью должно стать формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию потенциала учащегося, накопленного на тренировках.

При изучении психорегуляции следует исходить из того, что из известного в психологии положения о том, что психические явления, психическая деятельность людей выступают как детерминированные условиями (и образом) жизни людей. При этом детерминация психических явлений происходит по схеме: внешние воздействия действуют через посредство внутренних условий. Психические явления выступают в жизни человека не только как обусловленные, но и как обуславливающие: определяемые условиями жизни человека, психические явления обуславливают его поведение и деятельность.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" AND THE USE OF INNOVATIVE METHODS OF ACTIVE LEARNING

В.Л. Калманович, И.Г. Битшева

Казанский федеральный университет
Казань, Россия

V.L. Kalmanovich, I.G. Bitsheva

Kazan Federal University
Kazan, Russia

volek71@yandex.ru

Аннотация. *Современный образованный человек обязан быть не только организатором здоровьесберегающего климата в своей профессиональной среде, но и следовать природосообразности развития своей личности и семьи. Анализируя особенности преподавания физической культуры в европейских странах, мы натолкнулись на разницу в постановке цели физического воспитания, в отличие от развития основных физических качеств, целью данного предмета в ВУЗах Европы является приобретение знаний, умений и навыков здорового образа жизни своего, своей семьи и своего потомства. Критериями оценивания по предмету физическая культура будущих специалистов должны стать: оптимальное состояние здоровья, гармоничное физическое развитие, и главным образом физкультурно-оздоровительные знания, умения, навыки. Руководствуясь концепцией преподавания предмета «культура физическая» и осознавая, что действенность любого управленческого процесса зависит не только от используемых средств, но и от методических особенностей их применения, мы разработали методическое обеспечение семинарских занятий, где использовали игровые методы активного обучения: ролевые игры; метод анализа конкретных ситуаций; имитационные игры.*

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительные знания, умения, навыки; семинарские занятия; игровые методы активного обучения.*

Abstract. *Modern educated man is obliged not only to be the organizer of health saving environment in their professional environment, but also follow the development of nature-conformity of his personality and family. Analyzing features of teaching physical education in the European countries, we come to a difference in the formulation of goals of physical education, in contrast to the development of basic physical qualities, the purpose of this subject at Universities in Europe is the acquisition of knowledge, abilities and skills of healthy lifestyle of their own, their families and their offspring. The assessment criteria for the subject of physical culture of future specialists should be: optimal health, harmonious physical development, and mainly health and fitness knowledge, skills, skills. Applying the concept of teaching the subject "physical culture" and recognizing that the effectiveness of any management process depends not only on the products used but also on the methodological peculiarities of their application, we have developed methodical providing of seminars, where we used in-game methods of active learning: role play; method of analysis of specific situations; simulation games.*

Keywords: *health and fitness knowledge, abilities, skills; seminars; game methods of active learning*

Выпускник высшего учебного заведения в современных условиях, должен быть готов возглавить работу какого-либо трудового коллектива в качестве руководителя. А в перспективе, безусловно, столкнется со всеми психологическими нюансами и тонкостями в работе специалиста по управлению коллективом людей, объединенных общностью целей профессиональной деятельности. Управляя коллективом, он не может не учитывать социально-политический и профессионально-должностной статус каждого из его членов, их личностные и психологические особенности, интересы.

Таким образом, молодому специалисту наряду с приобретением теоретических знаний и практических навыков по физической культуре необходимо овладеть методами и психологией управленческой деятельности коллективом.

Осознание цели и задач, стоящих перед современным выпускником в области изучения и приобретения культуры физической привело нас к необходимости кардинальных изменений структурно-логической схемы преподавания дисциплины физическая культура в сторону увеличения объема лекционных часов и пропорционального введения семинарских занятий. Современный интеллигентный, образованный человек обязан не только быть организатором здоровьесберегающего климата в своей профессиональной среде (выполняя социально-ориентированную функцию руководителя), но и активно следовать природосообразности развития своей личности и своей семьи (выполняя личностно-деятельностную, телесно-ориентированную функцию родителя). Анализ многообразия проявлений физической культуры *(Л. Кун, Н.И. Пономарев и др.)* позволил нам предположить, что реальное множество педагогических моделей в сфере физического воспитания задается их антропологической и онтологической составляющими. Мы полагаем, что независимо от содержания любая технология, даже самая жестко алгоритмизированная, может быть личностно-ориентированной. Главное состоит в том, чтобы обеспечить актуализацию личностного смысла студента в образовательном процессе, обеспечение субъектного опыта учащегося и его включение в содержание образовательного процесса. И тогда в рамках любой технологии студент будет реализовывать свои личностные функции. Введение цикла активного обучения в учебную программу позволит сделать процесс обучения личностно значимым для большинства студентов. Учеба должна вызывать у студента интерес и увлеченность, развивать его личность, сберегать и укреплять его здоровье. Деятельность педагогов кафедр «Физической культуры и спорта» должна быть направлена, прежде всего, на реализацию этих идей и включать:

- интеграцию ценностей культуры здоровья в содержание образовательного процесса;
- соответствие врожденных способностей студентов физическим и психологическим нагрузкам;
- создание культа здорового образа жизни, культуры доверия, личностно-деятельностного созидания;
- обучение на оптимальном уровне сложности в привычном для студента индивидуальном темпе, выбор персональной образовательной траектории;
- поиск вариативных методов и средств обучения, способствующих оптимальному освоению материала;
- создание эмоционально-благоприятной атмосферы, формирование положительной мотивации к учебе;

- совместное проектирование индивидуально-личностного и творческого развития каждого студента;
- переориентацию процесса образования на постановку и решение самими студентами конкретных учебных задач;
- развитие, у учащихся интеллектуальной, исследовательской, информационной, коммуникативной, рефлексивной культуры.

Анализируя специфические особенности преподавания физической культуры в развитых европейских странах, мы натолкнулись на разницу в постановке цели физического воспитания, в отличие от развития основных физических качеств, целью данного предмета в ВУЗах Европы является приобретение знаний, умений и навыков здорового образа жизни своего, своей семьи и своего потомства. Исходя из цели преподавания, программа предмета в Европе насыщенна теоретическим – лекционным материалом, который читают студентам: профессора специализированных ВУЗов по медицине, психологии, возрастной физиологии; специалисты по видам спорта; спортивные судьи, журналисты, менеджеры. Материал лекций закрепляется на семинарских групповых занятиях. Занятия же практические в большинстве проходят в самостоятельном режиме, с использованием и применением полученных знаний на лекциях и семинарах. Образовательный вектор направлен не на развитие основных физических качеств студента, а на обучение его умению организовывать, создавать здоровьесберегающую, здоровьетворческую атмосферу в профессиональной деятельности, в своей семье и личной жизни, что и является, по сути, культурой физической.

Критериями оценивания по предмету физическая культура будущих специалистов, на наш взгляд должны стать: оптимальное состояние здоровья, гармоничное физическое развитие, и главным образом физкультурно-оздоровительные знания, умения, навыки.

Руководствуясь вышеизложенной концепцией преподавания предмета «культура физическая» и осознавая, что действенность любого управленческого процесса, как известно, зависит не только от используемых средств, но и во многом от методических особенностей их применения, мы разработали методическое обеспечение семинарских занятий, а именно инновационное активное обучение.

На наш взгляд существенную помощь будущим выпускникам могут оказать методы активного обучения, которые по сравнению с традиционными имеют ряд преимуществ:

- обучение происходит в условиях, максимально приближенных к реальной практической деятельности обучаемых;
- методы активного обучения основаны на коллективной выработке решений;
- игровая деятельность при использовании данных методов построена на моделях реальных систем;
- игра обеспечивает достаточно щадящий режим для принимающих решение;
- методы активного обучения позволяют специальными средствами создать так называемое управляемое эмоциональное напряжение обучаемых, иными словами, игры происходят в атмосфере эмоционального подъема.

Таким образом, использование активных методов обучения предполагает повышение интенсивности процесса обучения.

Рассматривая игры в системе педагогических средств, следует отметить, что для игровой деятельности характерны длительно не угасающая мотивация обучаемых и постоянно изменяющиеся ситуации, поддерживающие доминанту ориентировочного рефлекса. При этом устойчиво проявляется активизирующая функция ретикулярной формации ствола мозга, отодвигающая момент развития торможения, что обеспечивает высокий тонус ЦНС и высокую работоспособность обучаемых на занятиях.

Мы убеждены, что игровые методы не только являются фактором психологической разрядки, но и могут быть использованы как средство для решения практических задач обучения. Кроме того, по нашему мнению, специальные игры во многом способствуют увеличению вариативности выполнения различных заданий. Игровая форма проведения занятий позволяет моделировать различные ситуации в практической деятельности, что, в свою очередь, создает благоприятные предпосылки для формирования навыков и психологического стереотипа адекватного выполнению обязанностей будущего специалиста.

В процессе занятий по физической культуре нами использовались следующие игровые методы активного обучения (ИМАО):

- ролевые игры;
- метод анализа конкретных ситуаций;
- имитационные игры.

Ролевые игры.

Для формирования указанных качеств в процессе обучения необходимо моделировать специальные управляющие системы. Поэтому возникает потребность и в использовании методов обучения, основывающихся на моделях двух подсистем: общения и совместной деятельности. Такими методами являются ролевые игры.

Модели подсистем общения и совместной деятельности образуют структуру игрового комплекса, элементами которой будут роли, а связями – взаимоотношения между ролями, определяемые ролевыми целями, предписываемыми в игре.

Социально-психологические и профессиональные портреты участников ролевого общения подбираются так, что найти рациональные пути разрешения вопроса непросто.

Выбор своих систем и стратегий каждым участником игры порождает многовариативность решений.

Для ролевых игр характерными признаками являются: наличие игрового комплекса; наличие ролей; различие ролевых целей участников игр; наличие общей цели у всего игрового коллектива; многовариантность решений; наличие системы группового или индивидуального оценивания деятельности участников игры.

Метод анализа конкретных ситуаций.

При использовании метода анализа конкретных ситуаций студентам предлагается ситуация, связанная с определенным моментом функционирования, конкретной системы (отдела, секции, бригады и т.п.), и ставится задача принять управленческое решение в указанной ситуации. Для активизации занятия может быть образовано несколько соревнующихся групп, каждая из которых вырабатывает собственный вариант решения.

Характерные признаки метода анализа конкретных ситуаций:

- наличие модели управляемой системы;
- отсутствие индивидуальных ролей руководителей, наличие лишь одной коллективной роли;
- многовариантность решений;
- единая цель при выработке решения (всей группе предлагается одна ситуация, по которой и предстоит принять решение);
- наличие системы групповой оценки деятельности обучаемых.

Использование в учебном процессе метода анализа конкретных ситуаций позволяет формировать у обучаемых умения и навыки решения профессиональных задач. Однако давно замечено, что эффективность труда руководителя зависит в большей степени от умения руководить людьми, чем решать профессиональные задачи. Эффективность работы руководителя в среднем на три четверти зависит от его способности взаимодействовать с другими людьми. Номенклатурный опыт и специальные исследования показывают, что руководителю любого уровня необходимо умение: общаться на формальной и неформальной основе; эффективно взаимодействовать с коллегами равными по должности; проявлять качества лидера при решении вопросов с подчиненными; ориентироваться в конфликтных ситуациях и правильно их разрешать; добывать и обрабатывать нужную информацию, оценивать, сравнивать и усваивать ее; принимать решения в неопределенных ситуациях; распоряжаться своим временем; распределять работу между подчиненными, давать им необходимые полномочия; принимать организационные решения; критически оценивать вероятные последствия своих решений и учиться на своих ошибках.

Имитационные игры.

Одним из наиболее значимых ИМАО являются имитационные игры, в которых сочетаются характерные признаки метода анализа конкретных ситуаций и ролевых игр. Это делает их наиболее эффективным методом активного обучения, но и наиболее трудоемким при разработке. Для ее разыгрывания требуются роли. Итак, первое, что выделяет имитационную игру из других методов активного обучения, это то, что ее основой может быть только цельная модель системы, а не отдельные, ее элементы (объект управления или управляющая система).

Второе принципиальное отличие состоит в том, что в имитационной игре динамичность моделируемой системы проявляется в наличии "цепочки решений". Решение, принимаемое участниками игры на основе исходной информации, воздействует на модель объекта управления, изменяя его начальное состояние. Сведения об этих изменениях через систему оценивания деятельности участников поступают в игровой комплекс. Основываясь на полученной информации, на следующем этапе управления игроки вырабатывают решение, которое снова воздействует на объект и т.д. В промежутках осуществляются деловое общение и совместная деятельность участников игры.

Каждый участник имитационной игры должен играть свою роль и соблюдать правила. Разыгрывание "спектакля" – имитационной игры происходит в конкретной ситуации, сопровождающейся возникновением эмоционального напряжения у каждого участника игры и требующего от него мобилизации профессиональных, интеллектуальных и психофизических способностей. Таким образом, каждая роль в имитационной игре приобретает определенную личностную окраску.

Одним из важнейших признаков, характеризующих имитационную игру, является

коллективная выработка решения. Коллективность решений в имитационных играх находит отражение в предусмотренной структуре игры. Защита собственных решений, критика решений принятых другими участниками, обязательное обсуждение высказанных критических замечаний позволяют подойти к рациональному (оптимальному) решению и сформировать подходы игровой группы на последующих этапах выработки и обсуждения решений.

Безусловно, может быть предложено множество различных вариантов проведения семинарских и практических занятий. Однако в любом случае все они должны быть ориентированы на повышение активности студентов, а значит и проводиться с использованием активных методов обучения.

КОРРЕКЦИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.Н. Ключникова, В.И. Коников, А.Н. Илькин

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н.Ульянова
Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва
Ульяновск, Россия

CORRECTION OF TEEN-AGERS` DEVIANT BEHAVIOR WITH THE MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

S.N. Klyuchnikova, V.I. Konikov, A.N. Ilkin

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova
Ulyanovsk sports college of the Olympic reserve
Ulyanovsk, Russia

kaf.sport@gmail.com

Аннотация. *В данной статье рассматриваются проблемы девиантного поведения среди подростков. Раскрываются средства и методы направленного воздействия на формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту учащихся с девиантным поведением в системе физкультурно-оздоровительных и организационно-педагогических мероприятий в режиме учебного дня, с учетом региональных и национальных особенностей. Позитивное отношения подростков к физической культуре и спорту доказывает эффективность коррекционных форм и методов по изменению поведения указанной категории подростков.*

Ключевые слова: *девиантное поведение, физическая культура, подростки*

AAbstract. *The article deals with the problem of deviant behavior among teen-agers. The article describes the means and the methods of certain influence over the forming of positive attitude to physical culture and sport of the pupils with deviant behavior in the system of physical, health-improving and organized pedagogic event in the regime of a school day according to the regional and national peculiarities. Positive attitude of teen-agers to physical culture and sport proves the efficiency of correctional forms and methods of changing the behavior of the pointed category of teen-agers.*

Key words: *deviant behavior, physical culture, senior pupils*

Введение. В последнее время в центре внимания социальных наук стоит проблема отклоняющегося поведения – системы поступков, противоречащих принятым в обществе правовым и нравственным нормам, получившая название девиантного поведения. Особенно актуальна данная тема в среде подростков, которой свойственно массовое распространение разнообразных форм негативных действий, обусловленных деформацией современных общественных отношений *[3]*.

Поиск путей разрешения сложившейся ситуации выявил позитивную роль физической культуры и спорта, которые, являясь неотъемлемой частью жизни общества, отвечают при этом не только за физическое развитие личности, но и за формирование её социального статуса.

Физкультурно-спортивная деятельность имеет большой опыт направленный на использование средств физической культуры и спорта в аспекте преодоления девиантного поведения. Причем коррекция и профилактика девиантного поведения под-

ростков предполагает прежде всего создание педагогических условий для формирования у данной группы лиц потребности в занятиях физическими упражнениями.

Однако в специальной научно-методической литературе данная проблема представлена узконаправленно и очень ограниченно, что не дает возможности целенаправленной организации эффективного процесса физического воспитания с указанной категорией молодежи [4].

Выше названные обстоятельства послужили основанием для определения цели проводимого исследования, которая заключается в теоретико-методологическом и экспериментальном обосновании процесса физического воспитания подростков с девиантным поведением, направленного на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Методы и организация исследования. При организации исследования использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос (анкетирование, беседа), тестирование, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проходил на базе МОУ СОШ № 31 г. По результатам диагностических методик, бесед с учителями, анализа данных внутришкольного учета было выявлено 20 учащихся старших классов с девиантным поведением и сформированы 2 группы: экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек).

В ходе исследования было проведено 52 урока по физической культуре, 50 секционных занятий по разным видам спорта, 5 спортивных праздников и соревнований.

Задачи исследования реализовывались поэтапно.

На первом этапе исследования проводилась диагностика учащихся по методике А.Н. Орла «Опросник «СОП».

Далее выявлялись мотивы, побуждающие и препятствующие занятиям физической культурой и спортом. Это дало возможность получить более широкую и разнообразную информацию об изучаемом феномене:

- степень направленности на здоровый образ жизни,
- отношение к физической культуре,
- уровень двигательной активности.

Второй этап исследования предусматривал определение педагогических условий, обеспечивающих эффективность процесса физического воспитания подростков, направленных на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Внедрялись коррекционные формы и методы по физическому воспитанию указанной категории подростков. Обобщались и систематизировались результаты исследовательской работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное педагогическое наблюдение за подростками контрольной и экспериментальной групп до исследования показало, что у них имеются тенденции к нарушению общественных норм и правил, желание «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть, предрасположенность к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, ориентация на чувственную сторону жизни, наличие «сенсорной жажды».

Для таких подростков характерны: низкая ценность собственной жизни, склонность к риску, потребность в острых ощущениях, агрессивная направленность во взаимоотношениях с другими людьми, склонность

решать проблемы посредством насилия, тенденция использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки.

У девиантных подростков наблюдалась слабость волевого контроля эмоциональной сферы, нежелание или неспособность контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций, склонность реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, несформированность волевого контроля своих потребностей.

Создание педагогических условий для формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом осуществлялось на основе применения индивидуально-дифференцированного подхода, который предусматривал применение коррекционных форм и методов в зависимости от типологии девиантных подростков и особенностей их мотивационной сферы *[1, 5, 6]*.

На уроках физической культуры использовались следующие педагогические методы коррекции девиантного поведения у подростков, разработанные В.П. Кащенко: коррекция активно-волевых дефектов; метод игнорирования; метод культуры здорового смеха; коррекция застенчивости; метод коррекции через труд; метод «заставания врасплох» или метод «ошеломления», применяемые при коррекции истерического характера ребенка *[2]*.

Помимо урочной формы организации учебно-воспитательного процесса с учащимися с девиантным поведением были проведены внеклассные мероприятия и спортивные соревнования (таблица 1).

Таблица 1

План внеклассных мероприятий с учащимися с девиантным поведением

Мероприятие
Открытие «Недели физической культуры и спорта»
«Игровой день» (лапта, стритбол)
«Легкоатлетический день» (комбинированная эстафета с преодолением препятствий, ориентирование на местности)
«День силовых упражнений» (армрмспорт, перетягивание каната)
Закрытие «Недели физической культуры и спорта» (подведение итогов, награждение)
Викторина «О спорт, ты – мир»

На заключительном этапе экспериментального исследования была определена эффективность предложенных методов и форм коррекции.

Сравнительный анализ результатов исследования показал, что у учащихся экспериментальной группы после исследования средние показатели по каждой шкале попрежнему превышают допустимую норму, однако прослеживается тенденция снижения степени выраженности девиаций в поведении. Показатели по первой шкале уменьшились на 1,3 баллов, по второй шкале – на 1,5 баллов, по третей шкале – на 2,5 балла, по четвертой шкале – на 2,3 балла, по пятой шкале - на 1,7 баллов, по шестой шкале – на 2,5 балла, по седьмой шкале – на 2,6 балла.

Исследование мотивационной сферы показало, что 87% учащихся экспериментальной группы отметили положительное влияние занятий физической культурой на организм человека. Для них основополагаю-

щим является мотив физического совершенствования. Помимо этого, немаловажным для 21% опрошенных является игровой мотив, выступающий средством нервной разрядки и отдыха. Для некоторых учащихся доминирующими являются мотивы дружеской солидарности и соперничества. Другие же стали заниматься физическими упражнениями с целью быть похожими на известных спортсменов.

В контрольной группе были получены следующие данные: анализ результатов исследования показал, что средние показатели по каждой шкале по-прежнему превышают допустимую норму, однако прослеживается тенденция незначительного снижения степени выраженности девиаций в поведении. Показатели по первой шкале уменьшились на 0,4 балла, по второй шкале – на 0,3 балла, по третей шкале – на 0,6 баллов, по четвертой шкале – на 0,1 балла, по пятой шкале - на 1,6 баллов, по шестой шкале – на 0,7 баллов, по седьмой шкале – на 0,7 баллов.

Исследование мотивов у этой группы учащихся показало, что они признают положительное влияние физической культуры на состояние здоровья, однако эти мотивы не являются реально действующими.

Выводы. У учащихся экспериментальной группы, после проведения эксперимента, показатели склонности к девиантному поведению уменьшились. Они стали доверительнее относиться к процедуре тестирования, менее агрессивными, восприимчивыми к критике и замечаниям, ситуативно контролировать негативные поведенческие проявления эмоциональных реакций. У большинства из них сформировались мотивы к занятиям физической культурой и спортом, а тенденции к саморазрушению стали менее выражены.

Изменения в поведении учащихся контрольной группы малозаметны, исключением стали показатели шкалы склонности к агрессии и насилию. У подростков наблюдалось наличие агрессивных тенденций, но данные проявления носили ситуативный характер.

Таким образом, на практике была доказана эффективность использования форм и методов коррекции девиаций в поведении подростков на уроках физической культуры и внеклассных мероприятиях.

Для формирования у них интереса к занятиям по физической культуре и спорту целесообразно проведение информационно-просветительской работы с родителями; развитие у подростка навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия и самораскрытия.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ («Концепция формирования потребности в физической культуре подростков с девиантным поведением») проект № 14-16-73002а(р).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Немытов Д.Н., Илькин А.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования, учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2013. 164 с.*
2. *Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков. М.: Академия, 1999. 304 с.*
3. *Ключникова С.Н. Озерова О.А. Формирование потребности в занятиях физической культурой подростков с девиантным поведением // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 6. С. 64.*
4. *Коников В.И., Ключникова С.Н., Илькин А.Н. Методика направленного воздействия на формирование позитивного*

отношения к физической культуре подростков с девиантным поведением: Ульяновск: УлГПУ, 2014. 171 с.

5. *Коников В.И., Коникова А.А., Ключникова С.Н. Самостоятельная работа по физической культуре учащихся общеобразовательных школ: монография. Ульяновск: УлГПУ, 2013. 216 с.*
6. *Швецова Т.В. Стритбол: история и перспективы развития // В мире научных открытий, г. Красноярск. 2014. №11 (59).*

REFERENCES

1. *Nemytov D.N., Ilkin A.N. Fundamentals of sports tourism and sports orientation, a teaching aid. Ulyanovsk: UlGPU, 2013. 164 p.*
2. *Kashchenko V.P. Pedagogical correction: correcting deficiencies of character in children and adolescents. M.: Academy, 1999. 304 p.*
3. *Klyuchnikova S.N., Ozerova O.A. Formation of requirement for physical education of adolescents with behavioral // Physical culture: education, education and training. 2014. № 6. P. 64.*
4. *Konikov V.I., Klyuchnikova S.N., A.N. Ilkin Methods of targeting the formation of a positive attitude towards physical education of adolescents with deviant behavior. Ulyanovsk: UlGPU, 2014. 171 p.*
5. *Konikov V.I., Konikova A.A., Klyuchnikova S.N. Independent work on physical training of students of secondary schools, the monograph. Ulyanovsk: UlGPU, 2013. 216 pp.*
6. *Shvetsova T.V. Streetball: history and prospects of development // In the world of scientific discovery, Krasnoyarsk. 2014. №11 (59).*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК РАЗРЕШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

С.Н. Куровская

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
Гродно, Беларусь
kurovskaya_svetlana@mail.ru

Аннотация. *В статье обозначена актуальность проблемы межличностных конфликтов, возникающих при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий подростков и учащихся вузов. Обозначены представления подростков и учащихся молодежи о «конфликте». Раскрыта специфика техник разрешения межличностных конфликтов, предполагающая совокупность приемов, методов и их целесообразного применения. Использование техник, помогающих осознанию самого себя в конфликте, а также игр и упражнений, которые направлены на развитие, формирование основных умений и навыков по продуктивному разрешению конфликтов, способствует созданию благоприятного психологического климата при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.*

Введение. Проблема конфликтов всегда находилась в поле зрения различных направлений: философов, социологов, психологов, педагогов и др. Проблема противоречия и конфликта обсуждается в трудах мыслителей Древнего мира. Древние философы осуждали распри, хотя утверждали, что «в споре рождается истина». Конфликт как явление, играющее ключевую роль в жизни человека и общества, и рассматривается как понятие, относящееся к человеку, к поведению и взаимодействию. Сегодня проблема конфликтов привлекает внимание социологов, философов, психологов, педагогов, спортивных деятелей, военных и др. В общем виде проблему конфликта исследовали ученые А.Я. Анцупов [1]; Е.М. Бабосов [2]; С.В. Баклановский [3]; А.И. Шипилов [1] и другие. Подход к пониманию сущности конфликтов в разных сферах жизни, их роли, способов преодоления в условиях спортивной деятельности основывается на смежности философских, психологических, педагогических, конфликтологических и др. знаниях о сущности и роли этого феномена. Конфликт – «столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений или взглядов оппонентов, или субъектов взаимодействия» [4, с. 174]. Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что проблема межличностных конфликтов – повседневная реальность. На сегодняшний день межличностные конфликты подростков и студентов вузов обсуждается в разных аспектах. Однако конфликты, возникающие при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий еще не получили должного рассмотрения в науке и практике. Исследование показало, что проблема межличностных конфликтов, возникающих при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий подростков и учащихся вузов, не исследовались вообще. Поэтому указанная проблема является сегодня важной и актуальной.

Методы и организация исследования. Исследуя представления подростков и учащихся молодежи о понятии «конфликт» и ассоциациях о «конфликте» мы изучали этот вопрос в 2013-2015 году на базе гимназий № 2, № 5 г. Гродно, Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Выборка исследования включала 62 подростка и 62 студента 2–5 курсов педагогического факультета по специальности 1-01 01 01 «Дошкольное образование» (n =124). Респондентам предлагалось

подобрать ассоциации к слову «конфликт», возникающему при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, представляя его образ. Использовались методы эссе, незаконченных предложений, интервьюирование, беседа. Исследования показали, что ассоциации к слову конфликт и представление образа «конфликта» у подростков и студентов различны. Их можно разделить на четыре группы (рисунок 1).

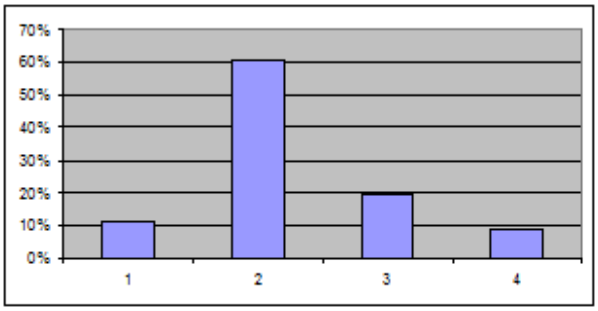


Рисунок 1

Структурная схема распределения ответов-ассоциаций к понятию «конфликт», возникающему при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий

1. *Столкновение и расхождение мнений и интересов подростков и студентов.*
2. *Событие, характеризующееся определенным конфликтным поведением и общением подростков и студентов.*
3. *Психологическое, эмоциональное состояние, реакции подростков и студентов.*
4. *Стихия (стихийные бедствия, природные явления, катаклизмы).*

На первое ранговое место 60,48 % респондентов определили группу ассоциаций слова «конфликт» с событием, характеризующимся определенным поведением и общением соревнующихся (ссора, агрессия, противостояние, спор, крик, борьба, выяснение отношений, разговор на повышенных тонах, сопротивление, ринг, угроза). Группу ассоциаций, отражающих психологическое, эмоциональное состояние или возникающие реакции у соревнующихся в ходе конфликта (например, непонимание, обида, разбитая ваза (чашка), слезы, гнев, разрыв, кризис, злость, напряженная обстановка) обозначили 19,35 % респондентов. На третье ранговое место 11,29 % респондентов определили ассоциации, отождествляющие столкновение и расхождений мнений и интересов в процессе соревнований. Группа ассоциаций со словом «конфликт» как стихия обозначена 8,87 % респондентами и определена ими на четвертое ранговое место. Слово конфликт у респондентов ассоциируется со стихийным бедствием, природными явлениями и катаклизмами: грозой, громом, взрывом, землетрясением.

В результате исследования мы пришли к некоторым выводам. У подростков и студентов отсутствует однозначное ассоциативное определение конфликта. Ассоциации к понятию «конфликт» у респондентов различны, однако чаще всего конфликты ассоциируются с событием, характеризующимся определенным конфликтным взаимодействием при проведении соревнований. Процент респондентов в первой группе различается от всех остальных высокодостоверно. Процент респондентов в 3 и 4 группах различается недостоверно. Чаще подросткам вспоминается что-то неприятное, вызывающее эмоциональный дискомфорт: досада, ругань, противостояние, боль, обида, борьба, выяснение отношений, «сражение друг с другом» и т.д. Можно отметить, что превалирует эмоциональная сторона, а рациональная сторона

недостаточно ярко определена. Эта конструктивная сторона предполагает наличие сформированности способностей и умений выйти за пределы эмоционального фона конфликта. Анализ данных показал, что в основном негативные, отрицательные ассоциации у подростков и студентов с понятием конфликт. Эти данные позволили обозначить проблему формирования позитивных ассоциаций к «конфликту», возникающему в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий как психолого-педагогическую и поставить задачу формирования знаний о рациональной, позитивной стороне конфликта в отношениях соревнующихся. Если суммировать все точки зрения и исходить из распространенного понимания конфликта, то можно дать следующие определения: конфликт – отношение между субъектами взаимодействия, которое характеризуется их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) или суждений (мнений, взглядов, оценок и т.п.); столкновение противоположно направленных взглядов, позиций, интересов, целей оппонентов. Конкретизируя определение понятия «конфликт, возникающий в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятия», можно обозначить как ситуацию, вызванную трудноразрешимыми и субъективно значимыми противоречиями, сопровождающуюся острыми эмоциональными переживаниями, в которой участники физкультурно-оздоровительных мероприятий преследуют различные цели, или придерживаются несовместимых ценностей. Сущность конфликта в противодействии субъектов конфликта в целом.

На современном этапе развития науки значительное место занимают поиски эффективных способов продуктивного разрешения конфликтов при проведении различного вида спортивных мероприятий. Все большее значение приобретают теория и практика разрешения конфликтов как завершающий этап в динамике конфликта. Однако при любом исходе последствий конфликта оказывают определенное влияние на всех участников физкультурно-оздоровительного мероприятия. Основная задача состоит в том, чтобы придать конфликту, по возможности, функционально-положительный характер, свести к минимуму неизбежный ущерб от его негативных последствий. С этой целью, на наш взгляд, целесообразно использование специальных техник. Понятие «техника» обозначено в различных источниках. «Техника» (от греч. *technike* – искусная; от *techne* – искусство, мастерство, умение) трактуется как совокупность «средств» *[8, С. 1340]*; «процедур, приемов и навыков» *[6, с. 855]*; «совокупная характеристика навыков и приемов, применяемая в какой-либо деятельности» *[7, с. 307]*. В контексте нашего исследования понятие «техника» мы определяем, как совокупность средств, навыков, процедур и приемов, которые структурированы и отражены в рамках единой классификации, оказывают помощь оппонентам в выходе из конфликтного негативного поля и способствуют продуктивному разрешению межличностных конфликтов. Исследовательская практика показала, что техники разрешения конфликтов при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с подростками и студенческой молодежью представлены широким разнообразием. Для того чтобы конфликты стали одной из возможностей самореализации участников физкультурно-оздоровительного мероприятия, в процессе эксперимента нами были задействованы техники, помогающие осознанию самого себя в конфликте. Были использованы игры и упражнениями, которые направлены на развитие, формирование основных умений, навыков, составляющих основу успешного урегулировании конфликтных ситуаций – умение общаться, сотрудничать, уважать себя и личность другого человека.

Игры и упражнения, направленные на разрешение конфликтов, составили несколько групп: 1) игры на знакомство, снятие напряжения, создание благоприятной атмосферы; 2) группа игр «Антистрессоры»; 3) игры на доверие, общение; 4) игры на сотрудничество; 5) игры на положительное утверждение личности; 6) упражнения на решение конфликтов; 7) заключительные игры. Игры, составляющие первую группу, способствуют созданию благоприятной атмосферы в коллективе и снятию барьера общения между членами команды, а также другими участниками мероприятия. Между участниками устанавливается чувство эмпатии, которое помогает осуществлять бесконфликтное общение. *Игры – «антистрессоры»*, необходимо применять в тех случаях, когда чувствуется, что в семье либо группе напряженная атмосфера и у субъектов взаимодействия повышенная возбудимость. Следующая группа – *игры на доверие, общение*. Психологический контакт и доверительное личностное общение – важнейшие элементы жизни человека, без которых трудно сохранить хороший эмоциональный жизненный тонус. Дефицит доверительного общения, устойчиво сохраняющаяся напряженность между участниками мероприятия вызывает различные заболевания (общее недомогание, апатия, сердечные и желудочные расстройства). Осложнения в личных и деловых отношениях зачастую происходят из-за того, что участники физкультурно-оздоровительных мероприятий не умеют вести спор, дискуссию. В процессе общения возникает и формируется человеческое «Я». Облегчить этот процесс, сделать его более безопасным можно в ситуации игры. Основная цель игр на доверие, общение – это развитие у участников мероприятия определенных навыков общения. Игры содействуют сплочению членов команды, формированию доброжелательной и безопасной атмосферы, помогая самораскрытию участников. Одним из эффективных средств достижения конструктивной открытости является обратная связь, необходимыми свойствами которой являются: описание, а не оценка; конкретность, а не обобщение; принятие во внимание интересов системы (двух или более человек); центрирование на том, что может быть изменено; своевременность; значимость для получателя; значимость для окружающих. Для того чтобы быть способным к эффективному общению, участники мероприятия должны осознавать: а) самого себя; б) свои сильные и слабые стороны; в) какие наиболее типичные реагирования характерны для человека, когда он попадает в сложную ситуацию. Особенно важны такие качества личности, как: открытость; искренность в общении; социальная адаптированность; способность самостоятельно решать свои проблемы. К наиболее значимым средствам общения можно отнести: а) описание поведения – сообщение о наблюдаемых действиях других людей, без приписывания им собственных мотивов поведения, личностных черт; б) коммуникацию чувств – умение ясно сообщать о своем внутреннем состоянии; в) активное слушание – принятие человеком ответственности за то, что он слышит путем подтверждения, уточнения, проверки значения и цели получаемого от другого сообщения; г) эмпатию – умение вчувствоваться в состояние другого человека и сопереживать ему. Эффективное общение также зависит от совпадения мотивов вступающих в общение людей. Анализ мотивов предполагает осознание скрытых и явных мотивов, осознанных и неосознанных целей, которые ставят перед собой участники общения. Благоприятные условия общения и их создание приводят к уменьшению помех понимания друг друга. Игры на доверие, общение способствуют самораскрытию участников, предоставления и получения обратной связи, создания общей атмосферы доверия; приобретения нового опыта общению.

Игры на сотрудничество важны тем, что для удовлетворения желаний, интересов взаимодействующих сторон, чтобы эффективно общаться, необходимо совместно действовать – умение сотрудничать. Сотрудничество является эффективным и даже мудрым подходом в решении задачи определения и удовлетворения интересов обеих сторон. Оппоненты должны уметь объяснить свои желания, выразить свои нужды, выслушать друг друга и затем выработать варианты решения проблемы. Игры, направленные на сотрудничество, благоприятно влияют на развитие и формирование у участников навыков продуктивного взаимодействия, умений согласовывать действия и совместно принимать решения. Немаловажными для продуктивного разрешения межличностных конфликтов являются *игры на положительное утверждение личности*. Умение положительно утверждать личность, как свою, так и другую является одним из важнейших умений, способствующих самореализации, бесконфликтного поведения человека. Человек должен осознать в себе и хорошее, и плохое и принять себя таким, каков он есть. Принятие себя таким, каков он есть способствует осознание хорошего в себе, его утверждение и развитие. Важность самоуважения заключается в том, что, уважая себя, мы подаем окружающим пример, как им следует относиться к нам. Если мы оцениваем себя положительно, то и другие склоняются к такой оценке. Однако если мы сомневаемся в себе, остальные легко поддаются нашему настроению. Утверждать личность другого человека – значит признать и ценить его качества и достоинства. В любом человеке есть такие качества, любой личности можно помочь утвердиться. Уважение к себе «надо воспитывать и тренировать» *[5, с. 40]*. Положительная самооценка может стать руководящим началом, которое пронизывает мысли, влияет на поведение человека в целом. *Игры, направленные на положительное утверждение личности* способствуют: поднятию самооценки участников игр, в непосредственном общении между ними; развитию коммуникативных навыков положительного утверждения личности; приобретению нового опыта; принятию себя и окружающих такими, какие они есть (как следствие повышение приспособленности к жизни); позволяют участникам физкультурно-оздоровительного мероприятия больше узнать о себе и о других, снимается эмоциональное напряжение, различные внутренние комплексы. *Упражнения на разрешение конфликтов* способствует формированию и отработке навыков сотрудничать, общаться, позитивно утверждать личность, диссоциироваться – «выйти» из проблемы и посмотреть на нее со стороны; помогают выяснить и снять истинную, глубинную причину конфликта; четко сформулировать мнения, позиции, желания и ожидания партнеров; определить функции каждого оппонента; выработать лучший способ поведения сторон; поднять межличностные отношения на новый уровень согласия. *Заключительные игры* – рефлексия, предоставляют возможность участникам взаимодействия расслабиться, пожелать что-нибудь хорошее друг другу.

Выводы. Таким образом, использование техник разрешения межличностных конфликтов будет способствовать осознанию самого себя в конфликте, снятию эмоционального напряжения, определению источника разногласий и, тем самым, его устранить. Продуктивно разрешаемый конфликт поднимает межличностные отношения на более высокий уровень и создает благоприятный психологический климат при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ, 2000. 551 с.*
2. *Бабосов Е.М. Конфликтология: учеб. пособие для студентов вузов. Минск: ТетраСистемс, 2000. 464 с.*
3. *Анцупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях. СПб.: Питер, 2005. 288 с.*
4. *Психология. Словарь / под общей редакцией А.В. Петровского, А.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 574 с.*
5. *Разрешение конфликтов: игры и упражнения. практ. пособие. вып. 1 / В. Казаченок, О. Козак, Е. Клочко и др. Минск: Минсктиппроект, 1996. 54 с.*
6. *Словарь психолога-практика / сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: Харвест, 2003. 955 с.*
7. *Словарь по социальной педагогике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / авт. – сост. Л.В. Мардахаев. М.: Академия, 2002. С. 307.*
8. *Советский энциклопедический словарь / гл. ред. А.М. Прохоров. 4-е изд. М.: Советская Энциклопедия, 1989. 1424 с.*

СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОК, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

А.Д. Лифанов

ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет»
Казань, Россия

THE STRUCTURE OF MOTIVATION TO THE PHYSICAL CULTURE LESSONS WITHIN UNIVERSITY EDUCATION

A.D. Lifanov

Kazan State Technological University
Kazan, Russia

m.sportedu@gmail.com

Аннотация. *В работе проанализировано отношение студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья к занятиям физической культурой в вузе. Приводятся статистические данные проведенного среди студенток анкетирования, раскрывающие структуру мотивации оздоровительной деятельности. У студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья основным фактором в структуре мотивации оздоровительной деятельности выступает «Двигательная активность», в то время как у студенток основного учебного отделения ведущим фактором являются «Физкультурно-оздоровительные интересы». Анализируя результаты проведенного исследования, мы приходим к выводу, что необходима модернизация учебных занятий физической культурой в вузе на основе учета желаний и потребностей студентов.*

Abstract. *Attitude of female students with health deviation within University Education was analysed in this article. The researsh focuses on the female students' the main factor of motivation structure in the group of female students with health deviation is "Physical Activity" and "Interested in Physical culture and Sports" without one. On the basis of result analysis we note the need of modernization of the lesson by physical culture in high school.*

Введение. В настоящее время наблюдается снижение здоровья студентов. Важнейшая роль в укреплении состояния здоровья и формирование у них установки на здоровый образ жизни отводится учебным занятиям по физической культуре. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе имеют особые образовательные потребности, однако в настоящее время исследования отношения данной категории студентов к занятиям физической культурой недостаточно, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Методы и организация исследования. Среди методик, адекватно описывающих мотивы оздоровительной деятельности является методика А.А. Касаткина. Рассматривая оздоровительный потенциал физического воспитания А.А. Касаткиным выделено 16 мотивов физического воспитания, которые тесно связаны с мотивами оздоровительной деятельности. На основании

этого, им выделено 16 мотивов и 80 утверждений, представляющие собой универсальные фразы об отношениях к занятиям физической культурой в вузе (например, «Дополнительные занятия по физическому воспитанию полезны для моего здоровья, так как обязательных недостаточно»). Преимуществом данной методики являлось возможность анонимного опроса, выявление мотивации по 16 факторам (по каждому из факторов можно набрать от -15 до +15 баллов) и определение общего уровня мотивации в баллах от -240 до +240 баллов).

В исследовании приняли участие 440 студенток КНИТУ различных направлений подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены сравнительные данные структуры мотивации оздоровительной деятельности студенток различных групп здоровья.

Таблица 1

Структура факторов мотивации студенток к занятиям физической культурой в вузе (независимые выборки)

Содержание мотивации к оздоровительной деятельности	Основная группа (n=224)			Специальная медицинская группа (n=216)		
	$\bar{\bar{X}}$±m	P	t	$\bar{X}$±m	P	t
Самосохранение здоровья	2,04±5,19	0,001	5,895	2,04±5,07	<0,001	5,707
Совершенствование	4,39±5,54	0,001	11,84	3,71±5,55	<0,001	9,479
Двигательная активность	4,93±4,54	0,001	16,27	5,01±4,79	<0,001	14,83
Долженствование (внутренний аспект)	2,04±4,63	0,001	6,600	1,75±4,75	<0,001	5,216
Долженствование (внешний аспект)	2,19±5,38	0,001	6,117	3,57±4,57	<0,001	11,082
Долженствование (воспитательный аспект)	0,70±5,52	0,057	1,913	2,26±5,07	<0,001	6,328
Общение	2,79±5,27	0,001	7,906	3,63±4,66	<,0001	11,047
Доминирование	3,54±5,86	0,001	9,062	2,89±6,18	<0,001	6,620
Физкультурно-спортивные интересы	4,48±5,27	0,001	12,72	3,52±5,61	<,0001	8,900
Соперничество	0,71±6,84	0,124	1,543	0,47±6,57	0,3088	1,020
Удовольствие от движений	2,74±5,84	0,001	7,020	2,83±5,12	<,0001	7,829
Игры и развлечение	6,26±4,48	0,001	20,92	4,53±5,49	<,0001	11,697
Подражание	-3,48±5,41	0,001	9,630	-1,56±5,13	<,0001	4,316
Привычки	-0,38±6,52	0,389	0,862	0,83±5,52	0,0342	2,133
Положительные эмоции	2,86±5,93	0,001	7,207	3,65±5,27	<,0001	9,834
Интерес к противоположному полу	0,03±6,86	0,954	0,058	3,19±6,34	<,0001	7,149

В целом, из таблицы 1 видно, что общий уровень мотивации оздоровительной деятельности в группе студенток, не имеющих медицинских ограничений к физическим нагрузкам выше по сравнению со студентками специальной медицинской группы. В

основной группе, доминирующим мотивом у студенток являются «Игры и развлечения» (6,26±4,48 балла). К наиболее значимым мотивам можно отнести мотивы двигательной активности (4,93±4,54 балла), физкультурно-спортивных интересов (4,48±5,27 балла), совершенствования (4,39±5,54 балла), доминирования (3,54±5,86 балла), положительных эмоций (2,86±5,93 балла), общения (2,79±5,27 балла), удовольствия от движений (2,74±5,84 балла), долженствование (внешний аспект) (2,19±5,38), самосохранения здоровья (2,04±5,19 балла), долженствования (внутренний аспект) (2,04±4,63 балла), соперничества (0,71±6,84 балла), долженствование (воспитательный аспект) (0,70±5,52 балла), интерес к противоположному полу (0,03±6,86), привычки (-0,38±6,52), подражание (-3,48±5,41 балла).

Выявлено, что наиболее сформированными мотивами к физкультурно-оздоровительной деятельности девушек, имеющих отклонения в состоянии здоровья, являются мотивы: двигательной активности (+5,01±4,79 балла) (ведущий мотив), игр и развлечений (+4,53±5,49 балла), самосовершенствования (+3,71±5,55 балла), положительных эмоций (+3,65±5,27 балла), общения (3,63±4,66 балла), получение зачета (3,57±4,57)балла), физкультурно-спортивные интересы (3,52±5,61 балла), интерес к противоположному полу (3,19±6,34 балла), доминирование (2,89±6,18 балла), удовольствие от движений (2,83±5,12 балла), приобретения практических навыков (2,26±5,07 баллов) и самосохранения здоровья (2,04±5,07 балла). К потенциально значимым мотивам отнесены мотивы подражания (-1,56±5,13 балла).

Фактор мотивации «Двигательная активность» тесно связана с субъективными представлениями об образе физического «Я», являющейся неотъемлемой составляющей структуры личности. В рамках психоаналитического направления В. Шонфельд, выделяет следующие компоненты образа физического «Я»:

1) актуальное субъективное восприятие тела, как внешности, так и способности к функционированию;

2) интериоризированные психологические факторы, являющиеся результатом собственного эмоционального опыта индивида так же, как и искажения концепции тела, проявляются в соматических иллюзиях;

3) социальные факторы, связанные с тем, как родители и общество оценивают его тело;

4) идеальный образ тела, заключающийся в установках по отношению к телу, в свою очередь, связанных с ощущениями, восприятиями, сравнениями и идентификациями собственного тела с телами других людей.

М.О. Мдивани выделяет три модальности «Я», представленные в «Я»- концепции образа физического «Я»:

1) «Я» - физическое функциональное – это представления субъекта о своем теле, которые основываются на функционировании тела, как физического субстрата, чаще всего на биологических обратных связях;

2) «Я» - физическое социальное – это представления о теле, которые формируются под влиянием социального окружения и являются знанием о том, как (каким) он выглядит в восприятии других людей.

3) «Я» - физическое идеальное – это представление человека о себе,

которое формируется путем усвоения культурных форм и норм и является видением человека таким, каким нужно быть.

Можно видеть, что мотивы оздоровительной деятельности у студенток СМГ имеет более низкие значения по сравнению со студентками, не имеющих медицинских противопоказаний к действию физических нагрузок. К тому же, физкультурно-оздоровительная деятельность лишь удовлетворяет потребность студенток в движении, вопросы совершенствования и самосохранения здоровья не занимают доминирующего положения в иерархии мотивов. Ценность здоровья в большинстве случаев для данной категории студенток носит декларативный характер. Данная ситуация усугубляется наметившейся в настоящее время тенденции к снижению объема часов, отводимых на изучение дисциплины «Физическая культура».

Выводы. Несмотря на то, что оздоровительные мотивы являются относительно устойчивыми личностными характеристиками, они способны развиваться и укрепляться в процессе личностно-профессионального развития. Успешность их развития в вузе в значительной мере зависит от исходного уровня мотивации оздоровительной деятельности, сформировавшейся при обучении на предшествующей ступени образования (например, в школе или образовательном учреждении среднего профессионального образования).

Анализируя данные, представленные в таблице 1 необходимо отметить, что двигательная активность на занятиях физической культурой в вузе должна быть направлена на развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков, сохранение здоровья и работоспособности организма.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРИОБЩЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ИДЕАЛАМ ОЛИМПИЗМА

Д.Б. Мамазиятов, Ж.Ж. Утегенов, Б.К. Еримбетов

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

MEANS AND METHODS INVOLVE YOUNG PEOPLE TO THE IDEALS OF OLYMPISM

D.B. Mamaziatov, J.J. Utegenov, B.K. Erimbetov

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

fikrat_kerimov@mail.ru

Аннотация. *В работе рассмотрены средства и методы приобщения молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом. Реализация данной методики позволит повысить интерес к спорту, сформировать потребность в систематических занятиях спортом, будет ориентировать молодежь на здоровый образ жизни, проявление эстетики, нравственности и культуры, а также поможет сформировать интерес к олимпийским играм и олимпийскому движению, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию.*

Abstract. *The paper discusses ways and means of familiarizing young people to the ideals of Olympism, which focus on universal, humanistic spiritual and moral values associated with sport. The implementation of this technique will increase interest in the sport, create a need for systematic sports, youth will focus on a healthy lifestyle, a manifestation of aesthetics, morality and culture as well help generate interest in the Olympic Games and the Olympic Movement, to explain and promote the ideas of Olympism, to contribute to its development.*

Все более важное место в системе образования, воспитания и обучения молодежи занимает олимпийское образование, цель которого – приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. Приобщение молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

В рамках олимпийского движения основным недостатком современной теории и практики педагогической деятельности является то, что из нее, как правило, выхватываются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы. В данной системе можно выделить три тесно связанные между собой, но все, же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у молодежи: а) определенной системы знаний; б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п.; в) определенной системы способностей, умений и навыков (рисунок 1).

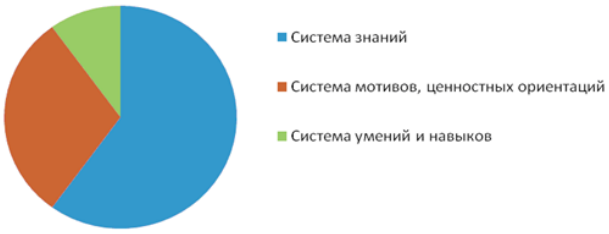


Рисунок 1

Составляющие олимпийского образования

Учитывая важную роль и значение олимпийского образования, а также то, что современное олимпийское движение имеет ярко выраженную гуманистическую ориентацию и призвано содействовать реализации гуманистических идеалов и ценностей, поэтому целью педагогической деятельности в рамках олимпийского движения должно быть гуманистическое воздействие на личность специфическими средствами, обусловленными природой этого движения, его связью со спортом *[1, 2]*. Следовательно, она должна носить «спортивно-гуманистический» характер, будучи направлена на формирование у молодежи знаний о тех гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления (и даже потребности) их реализовать, тех умений и навыков, которые действительно позволяют это делать, а также тех эмоциональных реакций, которые этому способствуют *[3]*.

Олимпийское движение взаимосвязано и взаимообусловлено со спортом высших достижений, это значит, что педагогическая деятельность в рамках этого движения должна быть направлена на то, чтобы сформировать у молодежи:

- интерес к спорту, потребности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты;
- ориентацию на здоровый образ жизни, проявление эстетики, нравственности, культуры, гуманного отношения людей друг к другу и к природе и т.п.;
- потребность в активных занятиях спортом для гармоничного, разностороннего развития, совершенствования физических способностей;
- интерес к олимпийским играм и олимпийскому движению;
- желание участвовать в олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами «честной игры»);
- стремление быть участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;
- гуманистически ориентированную систему чувств и переживаний (чувства личной ответственности за реализацию в спорте и посредством спорта гуманистических ценностей, за исключение в нем антигуманных проявлений, за успешное развитие олимпийского движения; эстетического чувства красоты спорта, чувства негодования, связанного с любыми нарушениями нравственности) и т.д. (рисунок 2).



Рисунок 2

Направления педагогической деятельности в рамках олимпийского движения

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит также в формировании и совершенствовании у молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;
- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства;
- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т.д.;
- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Решение этих задач — одно из наиболее слабых звеньев педагогической работы с молодежью, проводимой в настоящее время в рамках олимпийского движения. Анализ работ, посвященных обсуждаемой проблеме, а также реальной практики работы по олимпийскому образованию детей и молодежи показывает, что многие из этих задач нередко упускаются из виду.

Система олимпийского образования детей и молодежи должна включать довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы.

Например, методы:

- работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях (на учебных занятиях, непосредственно связанных с областью физической культуры и спорта, а также в рамках других учебных дисциплин, особенно гуманитарных);

- необходимость введения специальных занятий, например, «олимпийские уроки», «уроки олимпийских знаний», «олимпийские часы» и т.д.;
- трансляция кино- и видео материалов, для проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма.

Формы:

- проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, презентаций и др.;
- проведение викторин по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм и т.п.;
- организация соревнований среди отличников учебы за звание «Самый спортивный отличник» и т.д.;
- организация Досок (Книг) почета для учащихся, успешно сочетающих учебу, спорт и общественную активность и др.;
- проведение конкурсов рисунков, фотографий и т.п.;
- театральные постановки на спортивную и олимпийскую тематику и т.п.;
- «олимпийский КВН», олимпийский день и т.п.;
- оформление стендов, фотовитрин и даже «олимпийских залов» и др.;
- изготовление олимпийской символики и т.д.;
- показ фильмов и слайдов, видеороликов;
- создание Олимпийских музеев;
- организация переписки со школьниками, студентами, спортсменами других стран, интересующихся проблемами олимпийского движения и др.;
- встречи с известными спортсменами, участниками олимпийских игр и тренерами сборных команд;
- организация шефской помощи ветеранам спорта, бывшим олимпийцам и др.

К сожалению, в реальной практике педагогической работы в рамках олимпийского движения нередко возлагаются неоправданные надежды на то, что с помощью одних лишь лозунгов и призывов удастся решить проблему приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма.

Поэтому при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма. Отмеченные выше негативные особенности традиционной модели побуждают ученых и специалистов к поиску и практическому применению в работе с детьми и молодежью таких новых форм и методов организации, и проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения, которые в наибольшей степени соответствуют целям и задачам олимпийского образования и ориентируют на духовно-нравственные и эстетические ценности.

Процесс воспитания студентов на олимпийских традициях мы рассматривали как в рамках теоретического обучения, так и во внеаудиторной деятельности.

Студенты с большим интересом осваивают информацию об олимпийских традициях,

которая нами включена в содержание учебной дисциплины «Олимпийские знания», и проводится в учебном процессе во втором семестре обучения после дисциплины «История физической культуры». В рамках дисциплины «Олимпийские знания» рассматриваются социологические, гуманистические, нравственные аспекты олимпийского движения, вопросы социализации в олимпийском спорте, включены исторические аспекты развития видов спорта в олимпийских играх, широко рассматриваются вопросы олимпийских традиций, ритуалов, символики; олимпийское движение, вопросы допинг-контроля.

Активная пропаганда олимпийских традиций обусловлена необходимостью удовлетворения потребностей будущих специалистов в знаниях тех областей физической культуры и спорта, которые могут возникнуть при решении задач, выходящих за рамки традиционных спортивных специализаций, в частности, задач выявления философского, культурологического, нравственно-этического аспекта физической и спортивной культуры.

Спецкурс «Олимпийские знания» включает в себя следующие разделы:

1. Олимпия. История античных Олимпийских игр.
2. Игры в Древней Олимпии.
3. Возрождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.
4. Олимпийская символика.
5. Олимпийское движение.
6. Система Олимпийского образования.
7. Допинг. Всемирный антидопинговый Кодекс.

Спецкурс предусматривает не только лекции, но и, прежде всего, диалог преподавателей и студентов. Подготовка к такой форме проведения занятий включала в себя поиск таких проблем по теме спецкурса, которые способны вызвать значительный интерес у студентов; переработка учебных материалов в систему проблемных вопросов и задач; продумывание различных вариантов развития сюжетных линий диалога.

На семинарах использовались такие активные формы проведения занятий как выступления студентов с докладами и их обсуждение, дискуссии, круглые столы, малые презентации. Интересу к проблематике спецкурса способствовал показ видеофильмов об Олимпийских играх.

Для обеспечения эффективного усвоения знаний мы использовали личностно-ориентированное информирование студентов факультета физической культуры о ценностном содержании олимпийских традиций. Личностный характер трансляции информации заключался в опоре на имеющийся у студентов социальный опыт участия в массовом олимпийском движении или любого рода причастности к нему. Для того чтобы интенсифицировать актуализацию социального опыта и оптимизировать процесс присвоения знания ценностного содержания олимпийских традиций нами использовался метод моделирования незавершенных ситуаций спортивной или физкультурной деятельности, носящих этически-сложный характер. Их содержание чаще всего основывается на необходимости выбора между спортивным результатом, стремлением к высшим достижениям и социо- и антропоцентрическими ценностями спорта и в частности, олимпизма. Метод заключается в трансляции преподавателем рамочных, стартовых условий этически-сложной ситуации и просит студентов завершить его. В ситуации недостатка информации студент вынужден обратиться к имеющемуся социальному опыту

как актуальному ресурсу. Анализ собственного опыта обеспечивает развитие способности рефлексивного опосредования собственной жизнедеятельности. Приобретение опыта решения предлагаемых преподавателем ситуаций стимулирует поисковую активность студента в области ценностного содержания спортивной и физкультурной деятельности, создает условия для формирования своеобразного аксиологического взгляда на объекты, предметы, явления окружающего мира.

Дискуссия может организовываться преподавателем или самими студентами, ее тематика может быть специально подготовленной или возникнуть в ходе моделирования или решения этически-сложных ситуаций. Ни одно мнение в этически сложных условиях не может претендовать на абсолютную правильность, на стороне преподавателя опыт, знания, но это не нарушает равенства всех участников в высказывании и аргументировании собственной точки зрения.

Содержание дискуссии должно отвечать ряду требований:

- не быть однозначным;
- не быть формальным способом проверки уже усвоенных знаний;
- основываться на наличном социальном опыте студентов в сфере олимпийского движения;
- иметь эмоциональные потенциалы.

Для организации рефлексивного анализа может использоваться метод ситуационно-ролевого взаимодействия, содержанием которого становятся актуальные ситуации этических поведенческих выборов сложившиеся в процессе соревнований.

Ситуационно-ролевое взаимодействие в рамках курсов может использоваться при выполнении следующих условий:

1. Содержание ситуационно-ролевого взаимодействия должно отвечать требованиям:
    - быть близким к реальным условиям спортивной деятельности;
    - содержать острую этическую проблему (она может заключаться в необходимости отдать предпочтение интересам того или иного лица, в необходимости выстроить иерархию ценностей, или в относительности моральных норм в кризисной ситуации);
    - не содержать однозначный ответ.
2. Участники взаимодействия должны занимать субъектную позицию.

На наш взгляд, на занятиях, посвященных такого рода взаимодействию, успешно передать организаторские функции в руки автора и разработчика ситуации при условии предварительного изложения, обсуждения и уточнения материала. Нельзя допустить постоянного участия одних и тех же студентов. Для этого можно давать персональные задания, согласованные с областью интересов, опытом студента.

Преподаватель, с одной стороны, является организатором, выполняет функции контроля, корректировки процесса взаимодействия, а с другой стороны, может быть его участником. Он видит ситуацию изнутри, может воздействовать на нее игровыми методами, исходя из своей роли.

В результате эффективного анализа студентом вербализуются варианты приемлемого и неприемлемого поведения, актуализируется и осознается личностный выбор в рассматриваемой ситуации.

Ценностное содержание олимпийских традиций в поведении и деятельности личности реализуется через использование активных методов обучения (имитационные, организационно-деятельностные, социально-ориентированные игры, ситуационно-ролевое взаимодействие на основе моделирования этически-сложных ситуаций, дискуссии, круглые столы, малые презентации), предполагающие необходимость осознанных выборов и их аргументации.

Активное включение студентов в систему соревнований обеспечивает возможность для реализации в поведении освоенных норм, правил, ценностей олимпийских традиций, накопления опыта проживания эмоционально-окрашенных ситуаций социальной ответственности, командного единства.

Можно выделить два основных вида соревнований: собственно спортивные соревнования и педагогически организованные соревнования, в которых используется «мягкая» система определения победителей, а также «игры без побежденных», которые ориентированы в первую очередь на единение, сотрудничество и в которых нет разделения участников на победителей и побежденных, основной акцент смещается с результата на сам процесс игры, придумывание игр, юмор, творчество и так далее. При подведении итогов соревнований с «мягкой» системой оценки самой высокой награды заслуживают участники, демонстрирующие образцы нравственного спортивного поведения, добившиеся высоких результатов в самосовершенствовании.

Многие из спортивных соревнований имеют статус мемориалов и посвящены памяти участников и победителей олимпийских игр. При организации соревнований-мемориалов особая роль отводится пропаганде принципов «Фейр Плей», гуманистических ценностей олимпизма.

Приобретенный в процессе соревнования социальный опыт, в том числе опыт межличностного взаимодействия, личной и командной ответственности, принятия решений и поведенческих выборов становится основой для организации рефлексии в рамках деятельности групп педагогического физкультурно-спортивного совершенствования. Каждой группой руководит один преподаватель на протяжении всего обучения на факультете, это позволяет реализовать дифференцированный подход к каждому воспитаннику на основе знания индивидуальных интересов, доминирующих потребностей, мотивов, установок студента. Это создает условия для организации процесса рефлексии, как в групповой, так и в индивидуальной формах.

Технологическую оснащенность студент приобретает в процессе участия в специально организованных педагогических играх. Такие игры применялись для формирования у студентов системы знаний, умений, навыков, которые необходимы для спортивно-гуманистического воспитания. Педагогические игры проводились по специально разработанным программам. Студенты по группам разрабатывали программы спортивно-творческого праздника и придумывали варианты ее практической реализации.

Кроме того, студенты участвуют в организации учебных занятий по проблемам олимпийского движения, приглашаются на дискуссии, круглые столы, просмотры олимпийских соревнований, где имеют возможность поделиться своим опытом, а также комментировать ход обсуждения и видеоряд.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа строилась нами в соответствии с выделенной этапностью процесса воспитания студентов на олимпийских традициях.

Основным содержанием (освоения ценностного содержания олимпийских традиций) является, с одной стороны, трансляция, а, с другой стороны, получение знаний, связанных с олимпийскими традициями, а также образцов поведения и деятельности, основой которых являются гуманистически-ориентированная система ценностей олимпизма.

Информация об олимпийских традициях включена в содержание учебной дисциплины «Олимпийские знания». Диагностика эффективности процесса воспитания студентов факультета физической культуры на олимпийских традициях определялась с помощью серии тестовых испытаний. В результате проведенных тестирований было выявлено, что при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма (только 65% достоверных ответов). При использовании предложенной нами методики, направленной на обучение студентов Олимпийским знаниям на основе олимпийских традиций выявлена положительная динамика результатов, что отражалось в получении 99-100% достоверных ответах, проводимых тестирований. Полученные данные характеризуют эффективность предложенной методики, направленной на получение знаний, связанных с олимпийскими традициями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Баринова И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дисс. М., 1994.*
2. *Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов: канд. дисс. М., 1984.*
3. *Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»: Сб. научн. матер. М., 1974. С. 122-130.*

REFERENCES

1. *Barinov I. Status and Improvement of the Olympic education and student's training. 1994. 341pages.*
2. *Gutin A.T., Ideals and values of Olympism in education of young athletes. 1984 234 ps.*
3. *Durie J. Olympic Movement and education // World Scientific Congress "Sport in contemporary society": Coll. Scien. mater. M., 1974. P. 122-130.*

МОНИТОРИНГ ОТНОШЕНИЯ РАБОТНИКОВ ОАО «ГРОДНО АЗОТ» К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПРОИЗВОДСТВЕ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

А.С. Николаичева[1],
Ю.К. Рахматов[2], В.А. Маклаков[3]

[1]ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»
Смоленск, Россия
[2]УО «Гродненский государственный аграрный университет»
[3]УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
Гродно, Беларусь

ma1407@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются результаты социологического исследования по изучению отношения работников ОАО «Гродно Азот» к занятиям физической культурой и спортом на производстве в новых социально-экономических условиях. На основании этого разработаны предложения по внесению изменений и улучшений в организацию физкультурно-оздоровительной работы в условиях производства, активное развитие массовых видов спорта в трудовых коллективах, активное и рациональное использование физкультурно-спортивных комплексов в привлечении трудящихся к занятиям физической культурой и спортом и проведение комплексных спортивных мероприятий среди трудовых коллективов.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, трудовой коллектив, отношение к физической культуре и спорту, мотивационные предпочтения, сохранение здоровья*

MONITORING OF RELATIONS OF EMPLOYEES OF OJSC (OPEN JOINT STOCK COMPANY) "GRODNO AZOT" PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PRODUCTION IN THE NEW SOCIO - ECONOMIC CONDITIONS

A.S. Nikolaicheva[1],
Y.K. Rakhmatov[2], V.A. Maklakov[3]

[1]Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Smolensk, Russia
[2]Grodno State Agrarian University
[3]Yanka Kupala State University of Grodno
Grodno, Belarus

Abstract. *This article discusses the results of a sociological study on the relationship of employees of OJSC "Grodno Azot" to physical culture and sports in the new socio-economic conditions.*

Keywords: *physical culture and sport, labor collective, attitude to physical culture and sport, motivational preferences, preservation of health*

Введение. В новых социально-экономических условиях развития Республики Беларусь произошли значительные изменения, как в сфере производства, так и социальной сфере. Изменения экономики на рубеже XXI века ведут за собой необходимость повышения производительности труда, сохранения и укрепления здоровья работников как одного из ведущих факторов дальнейшего ее подъема. Значительную роль в решении этой задачи приобретает использование средств физической культуры *[2]*.

На производственных и обслуживающих предприятиях города Гродно без достаточного внимания остаются вопросы, связанные с использованием различных форм и средств физической культуры оздоровительно-кондиционной направленности во внерабочее время среди работников предприятий *[3]*.

Поэтому весьма актуальным представляется учет спроса работающего населения на занятия различными видами физкультурно-спортивной деятельности на производственных предприятиях с последующей организацией специализированной системы содействия здоровью трудящихся, которая не сводится лишь к традиционному медицинскому обслуживанию, а опирается на современные подходы к формированию культуры здоровья, здорового образа жизни, повышению уровня физического состояния, формированию ценностных ориентаций к физической культуре и спорту, а также использованию новейших форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности различных категорий населения.

С **целью** определения сложенного отношения трудящихся к физической культуре и спорту на производстве, а также методов стимулирования их к занятиям физической культурой был проведен анкетный опрос. К анкетированию было привлечено 300 респондентов различного пола и возраста, работающих на данном предприятии.

Результаты исследования. В результате обработки опроса были получены следующие результаты. Из 100% опрошенных трудящихся в возрасте от 22 до 55 лет 87% считают занятия физической культурой и спортом для себя необходимыми, а остальные 13% опрошенных отметили, что в занятиях физической культурой вовсе нет необходимости.

Отмечено, что из общего количества опрошенных рабочих предприятия, 9% не ощущает недостаток движения, 91% конкретно ощущает его.

Выявлено, что 96% работников данного предприятия определили значимость занятий физической культурой и спортом в первую очередь в укреплении здоровья, повышение уровня физической подготовленности и физического развития, а также-поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма; 4% рассматривают физические упражнения, первоначально, как действенное средство положительных эмоций, хорошего настроения, бодрости и жизнерадостности.

Работникам данного производства предлагалось отметить те виды двигательной активности, которыми им хотелось заниматься в свободное от работы время. Так, из 100% опрошенных респондентов, 86% хотели бы заниматься несколькими видами физической активности, 14% отдают предпочтение одному виду физической активности во внерабочее время.

Приоритетными видами занятий были определены следующие: 41% респондентов в свободное от работы время желают заниматься плаванием, 32% – большим теннисом, 10% - спортивными играми, 9% - различными видами единоборств, 6% -

настольным теннисом, 2% – лыжным спортом.

По форме организации занятий 67% опрошенных предпочитают занятия физической культурой и спортом в группах раздельных по полу, а 33% трудящихся предпочтения отдают занятия в смешанных по полу группах.

Немаловажным является и то, что 88% респондентов предпочитают тратить на одно тренировочное занятие от 1 до 1,5 часа, 12% трудящихся предпочитают более длительные по времени занятия, время которых составляет от 1,5 часа до 2 часов.

Итак, обобщая изложенное, можно констатировать, что подавляющее большинство работников предприятия ОАО «Гродно Азот» показали большую заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом на производстве. Однако, слабая организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах в новых социально-экономических условиях, ее неудовлетворительная постановка, которая не отвечает интересам и потребностям трудящихся не позволяют им в полной мере реализовывать свои потребности. Это приводит к снижению работоспособности промышленно-производственного персонала, увеличению их общей и профессиональной заболеваемости, в следствие чего – сокращение экономической прибыли предприятия.

Возможным решением вопросов сохранения здоровья работников, профилактики профессиональных заболеваний и поддержания па высоком уровне физических и психических качеств является не только внесение изменений и улучшений в организацию физкультурно-оздоровительной работы в условиях производства, но и активное развитие массовых видов спорта в трудовых коллективах, активное и рациональное использование физкультурно-спортивных комплексов в привлечении трудящихся к занятиям физической культурой и спортом и проведение комплексных спортивных мероприятий среди трудовых коллективов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евграфов И.Е. Повышение физического состояния мужчин второго зрелого возраста средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2010. 23 с.*
2. *Колиненко Е.А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2001. 24 с.*
3. *Рахматов Ю.К., Маньчук А.С., Белый К.И. Организационно-методические основы формирования тренировочного процесса по баскетболу в условиях производственного трудового коллектива // Культура проведения свободного времени молодёжи: проблемы и перспективы»: сб. науч. работ. Брест, 2010. С. 70-75.*

REFERENCES

1. *Evgrafov I.E.Improving the physical condition of the second man of mature age means of physical culture : author. dis. ... cand. ped. sciences. Naberezhnye Chelny, 2010. 23 p.*
2. *Kolinenko, E.A. Improving the physical condition of railway employees by means of physical culture : author. dis. ... cand. ped. sciences. Khabarovsk, 2001. 24 p.*
3. *Rakhmatov Y.K., Manchuk A.S., Bely K.I. Organizational-methodological fundamentals of basketball training process in conditions of manufacturing workforce // Culture of leisure time of youth : problems and prospects: sat. scientific. works. Brest, 2010. P. 70-75.*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ВУЗОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.И. Осенкова, И.Е. Коновалов

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»
Казань, Россия

DETERMINATION OF READINESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS FOR REALIZATION OF INCLUSIVE EDUCATION

D.I. Osenkova, I.E. Konovalov

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan, Russia

osenkova.daria@gmail.com

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос готовности высших учебных заведений к организации учебного процесса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Определены приоритетные направления деятельности по созданию условий для получения инвалидами профессионального образования. Также представлены материалы по изучению готовности к инклюзивному обучению студентов с ограниченными возможностями здоровья в десяти высших учебных заведений России. Автор доказывает, что для организации качественного образовательного процесса необходимо учитывать условия, в которых данный процесс реализуется.*

Ключевые слова: *инклюзивное образование, инвалиды, люди с ОВЗ, образование инвалидов, готовность, доступная среда, социальная дистанция, адаптация*

Annotation. *In the article the author studies question of readiness of higher educational institutions for the organization of educational process for persons with deviations in a state of health is considered. Priority activities are determined by creation of conditions for receiving professional education by disabled people. Materials on studying of readiness for inclusive training of students with limited opportunities of health are also presented to ten higher educational institutions of Russia. Disabled people have to be presented and in the youth policy. It is very important that modern youngsters formed vital values which are based on kindness and empathy. Therefore, disabled people study at university with healthy people is necessary. Only in this way we will be able to learn how to communicate with each other. The author considers that for the organization of high-quality educational process it is necessary to consider conditions in which this process is realized.*

Keywords: *readiness, disabled people, higher education, limited opportunities, organization, inclusive education*

Актуальность исследования заключается в том, что инклюзивное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья относится к категории сложнейших вопросов. Большое значение имеет создание необходимых условий, благодаря которым возможно наиболее полное развитие способностей и максимальная интеграция лиц с инвалидностью в общество, что способствует дальнейшему трудоустройству инвалидов по специальности.

Прежде чем создавать инклюзию, важно провести анализ физической доступности образовательного учреждения: наличие специальных интерактивных технологий для организации процесса обучения инвалидов, и доступности среды для беспрепятственного перемещения инвалидов. Также

важно понимать насколько подготовлен профессорско-преподавательский состав к ведению занятий в инклюзивных группах и каков уровень социальной дистанции в самой инклюзивной группе.

Формирование общественного сознания по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья имеет глубокие исторические корни, обусловленные эволюцией человеческого общества. Наложение на процесс коммуникации стереотипных социальных ожиданий, предъявляемых некоторыми членами общества к инвалиду как недееспособному и отверженному, приводит к обратной реакции со стороны людей с ограниченными возможностями здоровья, их стремлению свести к минимуму контакты с такой агрессивной средой. Это рано или поздно приводит к их самоизоляции, замкнутости и снижению мотивации к какой-либо общественно-полезной деятельности *[1]*.

Учитывая изложенное выше **целью** нашего исследования является выявление основных факторов определяющих готовность высших учебных заведений к обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В последнее время все высшие учебные заведения, согласно требованиям федеральных законов, должны осуществлять справедливый прием лицам с ограниченными возможностями здоровья и обеспечить им после поступления, надлежащие условия получения высшего образования в соответствии с требованиями нормативно-правовой базы Российской Федерации.

В рамках реализации исследования нами было проведено интервьюирование специалистов ряда ведущих высших учебных заведений Российской Федерации. В опросе приняли участие 10 высших учебных заведения, из них 4 нефизкультурных высших учебных заведения и 6 высших учебных заведения физической культуры и спорта.

Нефизкультурные высшие учебные заведения: 1. ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». 2. ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева». 3. ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». 4. ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет».

Высшие учебные заведения физической культуры и спорта: 1. ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». 2. ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры». 3. ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры». 4. ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».5. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры». 6. Институт физической культуры и спорта. Национальный исследовательский Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского.

В опросе приняли участие административные работники (высшего звена) и заведующие кафедрами, в том числе специализированных.

Респондентам было задано по пять вопросов, которые позволяли оценить организацию и содержание образовательной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполнение программы «Доступная среда», контингент обучающихся и определение особенностей поступления в то или иное высшее учебное заведение:

1. Как обеспечивается мультимедийное сопровождение образовательного процесса студентов с ограниченными возможностями здоровья в вашем образовательном учреждении?

2. Какие условия созданы для студентов с ограниченными возможностями здоровья? Реализация программы «Доступная среда» в образовательном учреждении.
3. Какие категории людей с ограниченными возможностями здоровья обучаются в вашем вузе? Есть ли инвалиды-спортсмены?
4. Какие формы организации образовательного процесса людей с ограниченными возможностями здоровья применяются в вашем вузе?
5. Как организован процесс поступления людей с ограниченными возможностями здоровья в образовательное учреждение? Особенности.

Все участвующие в опросе представители высших учебных заведений помимо ответа на поставленные вопросы выставляли экспертную оценку по той или иной позиции сценария интервью. Экспертная оценка выставлялась в баллах от одного до пяти. Согласно подсчетам среднего арифметического показателя, готовность образовательного учреждения представлена в виде рейтинга:

1. ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» - 5 баллов.
2. ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет» - 4,6 балла.
3. ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры» - 4,6 балла.
4. ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» - 4,6 балла.
5. ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет» - 4,6 балла.
6. ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры» - 4,6 балла.
7. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры» - 4,6 балла.
8. Институт физической культуры и спорта. Национальный исследовательский Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского - 4,4 балла.
9. ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева» - 4,2 балла.
10. ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет» - 4 балла.

Данный рейтинг показывает, что большинство вузов, представленных в исследовании, имеют хорошую базу для реализации инклюзивного образовательного процесса, обладают необходимыми условиями для беспрепятственного перемещения инвалидов. Но, даже незначительные погрешности в установке специального оборудования по государственной программе «Доступная среда» могут стать решающими в выборе инвалидом образовательного учреждения.

Согласно изученным нормативно-правовым документам Министерством образования и науки Российской Федерации мы определили следующие меры по созданию условий для получения инвалидами профессионального образования в соответствии со статьей 16 Закона Российской Федерации «Об образовании»:

1. Государство гарантирует инвалидам необходимые условия для получения образования и профессиональной подготовки.
2. Создание специальных условий при сдаче экзаменов.
3. Возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь.
4. Предоставление дополнительного времени для сдачи экзамена, возможность использования необходимых технических средств в процессе сдачи экзамена и т.д.
5. Государство обеспечивает инвалидам получение основного общего, среднего (полного) общего образования, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.
6. Законодательство Российской Федерации устанавливает льготы для инвалидов в области получения профессионального образования.
7. Для инвалидов, нуждающихся в специальных условиях для получения профессионального образования, создаются специальные профессиональные образовательные учреждения различных типов и видов или соответствующие условия в профессиональных образовательных учреждениях общего типа.
8. Обеспечение инвалидов с освобождением от оплаты или на льготных условиях специальными учебными пособиями и литературой.
9. Обеспечение возможности пользования услугами сурдопереводчиков (расходное обязательство субъекта Российской Федерации, за исключением обучающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях). Для инвалидов, обучающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях, обеспечение этих мероприятий является расходным обязательством Российской Федерации *[2]*.

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что приоритетными направлениями деятельности по созданию условий для получения инвалидами профессионального образования являются создание в образовательных учреждениях безбарьерной среды жизнедеятельности обучающихся из числа инвалидов, обеспечивающей возможность их беспрепятственного доступа, пребывания и обучения в образовательном учреждении, а также систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения.

Сегодня для инвалидов подлинными мотивами к получению образования являются ощущаемые личностью разрывы в образе окружающей реальности, в ее практике и в собственном мироощущении. Одной из важнейших задач социального государства является создание условий для полной самореализации личности и раскрытию ее сущностных сил и потенциальных возможностей, что тесно связано с проблемой доступности и совершенствованием системы образования индивидов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ермакова С. Антидискриминация (свобода от барьеров стереотипов, стигм) - ресурс: Офис по правам людей с инвалидность.*
2. *Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ МИНОБРНАУКИ РФ от 29 августа 2013 г. №1008*

REFERENCES

1. *Ermakova of S. Antidiskrimination (freedom from barriers of stereotypes, стигм) - a resource: Office by the rights of people about disability.*
2. *Federal Law about the statement of the Order of the organization and implementation of educational activities for additional general education programs//the Order of the MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE of the Russian Federation of August 29, 2013 No. 1008*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В НЕЯЗЫКОВОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Т.В. Прищепа

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта
Днепропетровск, Украина
pettytyrant06@rambler.ru

Аннотация. *В статье рассматривается проблемы преподавания иностранного языка в неязыковом высшем учебном заведении. Современному выпускнику уже недостаточно уметь только читать и переводить профессиональные тексты, но и уметь использовать иностранный язык в различных сферах общения. Поэтому обучение иностранным языкам должно бытьнаправленно на реализацию системы разноуровневой профессионально ориентированной подготовки по иностранному языку высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, и предусматривает развитие ключевых компетенций, совершенствование знаний и умений в области иностранного языка по завершении вузовского курса.*

Актуальность исследования. Конкурентоспособность современного специалиста определяется не только его высокой квалификацией в профессиональной сфере, но и уровнем владения языком, достаточным для профессионального общения, его умением решать профессиональные задачи в условиях иноязычной коммуникации. Целью обучения иностранному языку студентов неязыковых специальностей должно стать достижение уровня, достаточного для его практического использования в будущей профессиональной деятельности. Профессионально-ориентированное обучение предусматривает профессиональную направленность не только содержания учебных материалов, но и деятельности, формирующей профессиональные умения.

Обучение иностранному языку в неязыковом вузе понимается как обучение межкультурной коммуникации, неразрывно связанной с использованием современных методов. Так, ученый А. Сафроненко отмечает, что «сегодня основная задача обучения иностранному языку состоит в обучении профессионально-ориентированного общения» *[2, 43]*, а сам процесс обучения должен быть практико-ориентированным. Поэтому, необходимо найти такие универсальные методы обучения иностранного языка, которые позволят достичь более высокий уровень подготовки специалистов путем интеграции языковой и профессиональной сфер.

Профессионально-ориентированное общение может происходить в официальной и неофициальной обстановке, в виде бесед с иностранными коллегами, выступлений на совещаниях, конференциях, коллективных обсуждениях, написаниях деловых писем и e-mail. Поэтому содержание обучения иностранному языку должно быть профессионально и коммуникативно направленным. Необходимо четко определять цели обучения иностранному языку студентов-нелингвистов. Интерес студентов к предмету повышается, когда они ясно представляют перспективы использования полученных знаний, когда эти знания и умения в будущем смогут повысить их шансы на успех в любом виде деятельности *[1, 336]*.

Методы и организация исследования. Для проведения данного исследования мы обозначили, что сущность профессионально-ориентированного обучения иностранному языку заключается в его интеграции со специальными дисциплинами с целью получения дополнительных профессиональных знаний и формирования

профессионально значимых качеств личности. Профессиональная направленность обучения требует интеграции иностранного языка с профильными дисциплинами, тщательного отбора содержания учебных материалов. Учебные материалы должны быть ориентированы на последние достижения в той или иной сфере деятельности, своевременно отражать научные открытия, новшества, касающиеся профессиональных интересов обучающихся, давать им возможность для профессионального роста.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы определили, что профессионально-ориентированное обучение иностранному языку должно быть направлено на решение следующих задач:

1. Овладение определенными языковыми знаниями (знания фонетических явлений, грамматических форм, правил словообразования, лексических единиц). Языковые знания приобретаются на протяжении всего курса, так как каждая тема или ситуация общения соотносится с определенными языковыми и речевыми средствами.

2. Развитие коммуникативных умений по видам речевой деятельности (говорение, аудирование, чтение, письмо). Успешное овладение навыками диалогической речи заключается в умении вести беседу на различные темы, обмениваться информацией профессионального характера. Монологическая речь предполагает умение выступить с докладом, сообщением, высказать свою точку зрения в дискуссии. Целью обучения аудированию является формирование умений восприятия и понимания высказываний собеседника на иностранном языке, в соответствии с определенной ситуацией и сферой общения. Результатом обучения чтению становится владение всеми видами чтения публикаций различных жанров, в том числе и специальной литературы. Целями обучения письму являются умение составления аннотации, реферативного изложения прочитанного, перевод, а также написание деловых писем, оформление договоров и т.д.

3. Овладение определенным набором единиц профессиональной лексики, специальной терминологией на иностранном языке. Изучение языка специальности требует усвоения большого количества терминов и специальных понятий, необходимых будущему специалисту. Но за время, отведенное на изучение иностранного языка в вузе, невозможно овладеть всей терминологией, поэтому очень важным является развитие у студентов навыков работы со специальными словарями, глоссариями, справочниками по специальности.

4. Формирование социокультурных знаний, которые приобщают обучающихся к культуре народа-носителя изучаемого языка, помогают адаптироваться к иноязычной среде, избежать недопонимания в общении. Но при этом главным является не зазубривание фактов, а умение сравнивать социокультурный опыт народа, говорящего на изучаемом языке, с собственным опытом, с культурными ценностями своей страны, что способствует формированию общей культуры студентов.

Реализуемая на кафедре иностранных языков, Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта программа обучения иностранным языкам является программой, направленной на реализацию системы разноуровневой профессионально ориентированной подготовки по иностранному языку высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, и предусматривает развитие ключевых компетенций, совершенствование знаний и умений в области иностранного языка по завершении вузовского курса. Основной целью дисциплины «Иностранный язык» для неязыковых специальностей, практического владения иностранным языком, позволяющего использовать его в их будущей профессиональной деятельности, а также для активного применения как в повседневном, так и в профессиональном общении. Кроме того, обучение иностранному языку подразумевает подготовку студентов к вступительному экзамену в магистратуру по иностранному языку, что предполагает расширение профессионально-ориентированного вокабуляра, дальнейшее развитие и совершенствование грамматической компетенции, ориентированной на научный формат общения, развитие переводческих навыков.

Выводы. Для студентов спортивных специальностей, учитывая недостаточное количество часов, отведенных программой высших учебных заведений для изучения иностранного языка, содержание обучения иностранному языку должно быть оптимизировано с точки зрения уровня профессионализации, то есть быть тематико-профориентационной. Тенденция к профессионализации преподавания иностранного языка в целом реализуется в формировании навыков общения профессиональной тематике, однако такой подход, как показывают исследования и практика, не позволяет решать задачу формирования умений и навыков, необходимых студенту для осуществления задач профессионального содержания с использованием средств иностранного языка.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кучерявая Т.Л. Проблемы профессионально-ориентированного обучения иностранному языку студентов неязыковых специальностей // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). СПб.: Реноме, 2012. С. 336-337.*
2. *Сафроненко О.И. Программно-методическое, технологическое и кадровое обеспечение качества системы многоуровневой языковой подготовки студентов неязыковых вузов. Ростов н/Д: ЦВВР, 2006. С. 43.*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ АГРЕССИИ В АЙКИДО

А.Ю. Родионовский,
Н.С. Родионовская,
Л.И. Костюнина

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECT OF THE AGGRESSION IN AIKIDO

A.Yu. Rodionovsky,
N.S. Rodionovskaya,
L.I. Kostyunina

Ulyanovsk State Pedagogical University of I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia

mugenkai@bmail.ru

Аннотация. *В статье представлен анализ и обобщение теоретических исследований по проблеме проявления агрессии в айкидо. На основе общенаучных методов познания (теоретического, системного анализа и обобщения литературных источников, логических заключений и др.) показано, что проблема выявления содержательного аспекта проявления агрессии в айкидо является значимой задачей, решение которой обеспечивает возможность организации высокоэффективной системы подготовки спортсменов, нацеленной на продвижение айкидо как перспективного вида единоборств Авторами выявлена потребность в глубокой методической проработке моделей агрессивного поведения человека в повседневной жизнедеятельности, в процессе занятий различными видами спорта с целью обоснования методических подходов к коррекции состояния психологической готовности занимающихся айкидо к применению навыков ведения единоборств в реальной боевой, соревновательной ситуации. Авторами сделан вывод о необходимости формирования у спортсменов конструктивной агрессии или псевдоагрессии в тренировочном процессе айкидо, без которых айкидо деградирует как боевое искусство и эффективное средство самозащиты, и в то же время, не может продвигаться как современный вид спортивных единоборств.*

Ключевые слова: *агрессия, айкидо, психологическая готовность, тренировочный процесс*

Annotation. *The article shows an analysis and synthesis of theoretical researches about aggression in aikido. On the basis of scientific methods of knowledge (theoretical and system analysis and synthesis of the literature, logical conclusions, etc.) the authors showed the problem of aggression in aikido is a significant task that allows to organize an effective system of training athletes. It aims at the promotion of Aikido as an advanced type of combats. The authors revealed the need of a deep and methodical elaboration of aggressive models of human behavior in everyday life, during sporting lessons to justify the methodical approaches to the correction of psychological conditions of athletes who practice aikido to use combat skills in a real and competitive situation. The authors concluded the need of the constructive aggression or pseudo-aggression during the training process. As a martial art and an effective mean of self-defense the Aikido degrades without such kind of aggression, and at the same time, it can't promote itself as a modern form of martial arts.*

Keywords: *aggression, aikido, psychological readiness, training process*

Введение. Проблема соотношения айкидо и агрессии на сегодняшний день актуальна для практикующих тренеров и спортсменов в айкидо. Часто в средствах массовой информации звучит тезис об отсутствии агрессии в айкидо. Причем само понятие «агрессия» при этом имеет явно негативную деструктивную окраску, порой даже смешиваются понятия агрессии, насилия, враждебности и гнева. В практике айкидо традиционно агрессия воспринимается отрицательно. Тем не менее, айкидо — это один из видов спортивных единоборств. По мнению одних исследователей, в частности, С. Шашковой (на примере карате Киокусинкай), Н. Кутергиным, А. Ротенбергом (на примере борьбы), занятия единоборствами формируют у занимающихся уверенность в себе, способность контролировать ситуацию. Другие же авторы *(Н. Шумакова и др.)*, утверждают, что подобные занятия ведут к постепенному росту агрессивного поведения вне спортивной и физической деятельности *[6, 9]*. В традиционных видах единоборств у практикующих тренеров, спортсменов, вообщем-то, существует единство в понимании и отношении к агрессии: агрессия является нормой, поскольку способствует успеху на соревнованиях, как же быть с агрессией в айкидо?

Цель исследования: проанализировать современное состояние проблемы проявления агрессии в айкидо в свете современных психолого-педагогических теорий.

Методы исследования: анализ литературных источников, метод теоретического, системного анализа и обобщения, метод логических заключений.

Результаты исследования и их обсуждение. Агрессия – это ситуативное проявление психического состояния (в конкретных ситуациях), агрессивность - свойство личности, выражающееся в готовности к подобным действиям или намерениям *[9]*. На сегодняшний день существует множество определений агрессии, которые на наш взгляд имеют не законченный, системный вид. Э. Фромм по поводу этого правильно заметил, что агрессия – «коллекция хлама, куда мы сваливаем многие психологические механизмы, о которых мы не знаем, как их анализировать или даже точно назвать, либо такие, анализ и наименование которых нас не интересует» *[12]*.

Так, Д. Мацумото полагает, что агрессия – это поступок или поведение, причиняющее боль другому индивиду психически или физически *[7]*. А. Басс определяет агрессию как «реакцию, в результате свойств которой другой организм получает болевые стимулы» *[1]*. Д. Зильман дает следующее определение: «Агрессия — это попытка нанести физический ущерб другому субъекту, который мотивирован избежать этого воздействия» *[3]*.

Для понимания взаимосвязи айкидо и агрессии требуется остановиться на некоторых трактовках понятия «агрессии». Само слово «агрессия» имеет корни в латинском «adgradi» (”ad” — ”на”, ”gradus” — ”шаг”), то есть «на-ступать». Словарь французского языка П. Робера определяет агрессию как «нападение на индивида с использованием силы» *[13]*.

Определений агрессии в общей и спортивной психологии бесчисленное количество, но не все они соотносятся с идеологией айкидо, как специфического вида боевых искусств. К тренировке айкидо нельзя в полной мере соотнести все составляющие понятия «агрессия», сопоставимы лишь отдельные аспекты проявления агрессии, которые позволяют достичь высокого уровня спортивного мастерства. Так, А. Бассом предложена следующая классификация агрессивного поведения: физическая – вербальная агрессия; активная – пассивная агрессия; прямая – косвенная агрессия. Комбинирование этих форм дало возможность выделить 8 видов агрессивного поведения *[3]*.

В частности, физическая агрессия – использование физической силы против физического объекта, другого лица, социальной группы. Физическая агрессия проявляется определёнными и наблюдаемыми со стороны психомоторными актами, нередко представленными той или иной их последовательностью (толчки, удары и т.д.) Иначе такой вид физической агрессии называют викарной, т.е. заместительной, выражающейся посредством ее имитации. Например, это игровая агрессия, в частности, жесткие спортивные состязания [3].

Э. Фромм, в свою очередь, выделяет два основных вида агрессии, которые соотносятся со спецификой различных видов спортивной деятельности: доброкачественная агрессия, способствующая поддержанию жизни, и злокачественная агрессия, не связанная с сохранением жизни. Автор выделяет подвид доброкачественной агрессии – псевдоагрессия, которая на наш взгляд, также имеет место быть в айкидо. Под псевдоагрессией он понимает действия, в результате которых может быть нанесен ущерб, но которому не предшествовали злые намерения. В эту категорию Фромм включил непреднамеренные действия, игровую агрессию (спортивные игры, не имеющие никакой разрушительной цели и никаких отрицательных мотиваций), и агрессию как самоутверждение. Таким образом, игровая агрессия – используется в целях демонстрации своей ловкости, умения, а не в целях разрушения, она не мотивирована ненавистью или деструктивностью [12]. На наш взгляд, компоненты агрессии, не носящие в себе деструктивности, злости, ненависти и подобного, можно найти во взаимосвязи с различными видами спорта, активных формах организации физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и занятий айкидо.

Известные детские психологи Г.В. Тимошенко и Е.А. Леоненко также не видят отрицательного отношения к агрессивному поведению подрастающего поколения. У детей, подростков должны быть сформированы амбиции, степень реализации которых они должны уметь реально определять в процессе общения с родителями и педагогами, и уметь выстраивать собственные стратегии своего становления в современных жизненных условиях. В данной педагогической ситуации необходимо понять, что агрессия – это не так ужасно. Агрессия может быть очень полезной, практически незаменимым инструментом в одних ситуациях и страшной разрушительной силой – в других. Проще всего сказать, что агрессия – это и есть педагогическая сила. А сила не бывает ни плохой, ни хорошей – все зависит от того, как мы ее используем». «Как выглядит жизнь человека, напрочь этого умения /проявлять агрессию/ лишенного? Он свои интересы отстаивать в принципе не способен, делать может только то, чего хочет от него окружающий мир, и иметь соответственно может только то, что он позволяет ему иметь» [10]. Аналогичный тезис мы можем наблюдать в интерпретации наиболее известной методики диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого): если уровень агрессивной мотивации меньше индекса агрессивности, то имеет место подавление личности [2]. Индекс агрессивности – это среднее арифметическое значение показателей физической, вербальной и косвенной агрессии. Уровень агрессивной мотивации - это сумма значений показателей физической и вербальной агрессии, а также раздражения.

Взаимосвязь агрессии и спорта рассматривали такие западные авторы, как К. Лоренц, Б. Кретти, Р. Мартене, М. Кроте и т.д. Так, Б. Кретти считал, что «агрессивный характер спортивной деятельности проявляется не только в соревновании, но и на тренировках. При этом различают две формы агрессивных действий: «дружественная борьба» и «враждебное нападение». Спорт позволяет выражать агрессивные

чувства, не причиняя кому-либо особого вреда [7].

В.К. Сафонов в своей работе сопоставил выраженность показателей агрессии и агрессивности спортсменов различных спортивных специализаций по степени выраженности агрессии во время спортивной деятельности на примере: дзюдо и самбо – поощрение агрессии, айкидо – ограничение агрессии; легкая атлетика, лыжные гонки – отсутствие агрессии. При этом, спортсмены из группы айкидо продемонстрировали стабильно более высокий уровень агрессии в состояниях покоя, фрустрации и напряженной тренировки как в сравнении с группой циклических видов спорта, так и с группами дзюдо-самбо. По полученным результатам можно сделать вывод, что уровень агрессии в тренировочном процессе айкидо по сравнению с состоянием покоя и общем уровнем агрессивности у занимающихся значительно выше, что объяснялось повышенной мобилизацией функциональных возможностей, необходимостью настроиться на напряженную работу. Так же было установлено, что чем выше уровень квалификации у занимающихся, тем выше управляемость конструктивной агрессией и большей выраженностью неконструктивной, импульсивной агрессией [9]. На наш взгляд, в работе В.К. Сафонова сделаны абстрактные выводы, порой противоречивые и не имеющие потенциала к применению в целях корректировки тренировочного процесса спортсменов, занимающихся айкидо. При этом, ценность проведенного исследования В.К. Сафоновым, заключается в том, автором выявлены закономерности существования высокого уровня управляемой агрессии в группах спортсменов занимающихся айкидо. Мы склонны связывать это с теоретическими положениями психологии: если уровень агрессивной мотивации меньше индекса агрессивности, то имеет место подавление личности.

Давайте на секунду представим, что в тренировках айкидо, в самом деле, отсутствует агрессия. Как показывает многолетняя практика, на начальном уровне обучения айкидо представляет собой усвоение навыков выполнения парного ката (формальное техническое действие) с участием тори (выполняющий техническое действие, оборонительное положение) и уке (выполняющий атакующие действие, нападение).

Уке выполняет определенные атакующие действия, которые систематизируются в 3 раздела: захватные, рубящие и тычковые атаки. В Словаре русских синонимов и Толковом словаре Д.Н. Ушакова атака и агрессия определяется одинаково – нападение [11]. Иными словами, говорить, что в работе уке нет агрессии равносильно тому, что в работе уке нет атаки. На наш взгляд, присутствие хорошей атаки уке необходимо для выполнения техник тори. Эта необходимая агрессия уке, характерная для любого боевого искусства. Если нападение уке будет плавным, неторопливым и изящным — это будет напоминать танцы в кимоно вместо айкидо. Практика показывает, что если тори, привыкший к такому «нападению», испытает реалистичную агрессию уке, все наработанные «танцевальные» техники тут же разваливаются, не выдерживая проверки. Поэтому в айкидо необходимо отрабатывать значительную часть атак, напоминающие и синонимичные атакам других единоборств, реалистично и на высокой скорости.

Совсем другое дело – агрессия в работе тори. В данном контексте агрессия тори – это ответное нападение тори на уке. Причем традиционное понимание – контрнападение, противонаправленное первоначальному вектору нападения, разрушающее нападение уке. Мы уверены, в таком понимании агрессия тори должна отсутствовать, т.к. основной принцип айкидо, заключенный в названии – принцип сложения, слияния с агрессией оппонента вместо

принципа противопоставления, разрушения атаки. То есть, в обычном боевом искусстве: нападение – агрессия, защита – ответ на агрессию агрессией, что приводит к дисгармонии. В айкидо агрессия нивелируется. Тори во время нападения складывает вектор своей техники с вектором силы уке, сам остаётся в духовном равновесии. То есть: нападение – агрессия, которая ведет к дисгармонии; защита – уход или бросок, который использует агрессию нападающего.

Означает ли это, что с годами практики айкидо становиться менее агрессивным? А разве с годами практики занимающийся начинаете выполнять 99% работы тори и всего 1% работы уке? Конечно же нет. Правильно построенный тренировочный процесс заключает в себе баланс времени в роли уке и в роли тори без перекосов в ту или иную сторону. Если становиться со временем в целом менее агрессивным, как уке, то невозможно дать оппоненту (тори) реальную атаку, так необходимую ему для отработки результативных техник. Тренировка адаптации своей психики к агрессивной ситуации нападения — это наиважнейшая часть тренировочного процесса любого боевого искусства. При ее игнорировании боевое искусство вырождается в фитнесс в кимоно, в танцы, техники не будут работать в реальных ситуациях. Многие специалисты айкидо, какого бы мнения они не придерживались, несомненно, согласятся со словами Г. Сиоды (9 дан айкидо), один из учеников основателя айкидо, высказанные им в одном из интервью для "Айки Ньюс": "Сегодняшнее айкидо какое-то безразмерное. Оно опустошено изнутри. Люди пытаются достичь высших результатов, даже не пытаясь возместить свой долг. Поэтому Айкидо сегодняшнего дня больше напоминает танцы. Нужно сначала прочно, всем телом, овладеть основами, и только затем продвигаться дальше, к более высокому уровню... А сейчас люди просто имитируют, копируют, даже не пытаясь осознать, что же является истинным..." [8]. Кочергин А.Н. сказал: «Чтобы иметь представление о защите, следует, прежде всего, уметь бить... Сперва... научись бить, а уж потом, возможно, поймешь, как защищаться!» [5].

Таким образом, в рамках данной статьи нами была предпринята попытка разделить понятия агрессии и агрессивного поведения в айкидо; необходимости формирования психического состояния «спортивной» агрессии, как условия дальнейшего саморазвития спортсменов, занимающихся айкидо.

Выводы. Исследования агрессии в спорте доказывают, что применение традиционных средств и методов тренировки не влияет существенно на проявление агрессивности спортсменов, а с точки зрения повышения самооценки личности даже полезна. Изменение методик преподавания в сторону снижения агрессии на тренировках айкидо, кроме коммерческой выгоды, не оправдано и не обеспечивает условия для дальнейшего развития как вида спортивных единоборств. На наш взгляд, целесообразно внести комплекс корректирующих процедур в организацию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся айкидо в направлении поощрения конструктивной агрессии вместо ее ограничения. Как показывает опыт практической педагогической деятельности, деятельность тренера должна быть направлена не только на достижение необходимых показателей специальной и технической подготовленности, но и на формирование необходимого уровня спортивной агрессивности, обеспечивающей умение выполнять техники айкидо в условиях внешней агрессии в реальной соревновательной ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. 2005. №3.
2. Бруннер Е.Ю. Методика диагностики показателей и форм агрессии А.Басса и А.Дарки·(адаптация А.К. Осницкого) [Электронный ресурс] // Режим доступа http: //brunner.kgu.edu.ua
3. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии // Прикладная психология. 2001. С.60-71.
4. Жмуров Д.В. Словарь терминов агрессии и насилия / Lambert Academic Publishing, Первоисточник, Лучшие словари мира – 2011. [Электронный ресурс] // Режим доступа http: www.vocabulum.ru
5. Кочергин А.Н. Мужик с топором. М.: Крылов, 2008. 320 с.
6. Кретти Б. Психология в современном спорте / Брайент Кретти; Пер. с англ. Ю.Л. Ханина. М.: Физкультура и спорт, 1978. 226 с.
7. Мацумото Д. Психология и культура. СПб.: Питер, 2003. 720 с.
8. Пранин С. Из интервью с Годзо Сиода, журнал «Айки Ньюс» №93, перевод Олега Овчаренко. [Электронный ресурс] // Режим доступа http: //www.riai.ru/int/shioda03.html.
9. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во С-Петербургского университета, 2003. 159 с.
10. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Детство на 100%. Что должны и не должны делать родители, чтобы их ребенок вырос счастливым человеком. М.: Эксмо, 2008. 352 с.
11. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д.Н. Ушакова. М.: Гос. ин-т "Сов. энцикл."; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов, 1935-1940.
12. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 2010. 624 с.
13. Dictionnaire alphabetique et analogique de la langue francaise de Paul Robert, 2me edition, Vol.1, Vol.9, Paris, 1991.

REFERENCES

1. Bass A.G. Psychology of aggression // Questions of psychology. 2005. №3.
2. Brunner E.Yu. The methods of diagnostics of indicators and forms of aggression of A. Bass and A. Dark (adaptation of Osnitskiy A.K.) [electronic resource] // Access http: //brunner.kgu.edu.ua
3. Enikolopov S.N. The term of aggression in modern psychology // Applied Psychology. 2001. p. 60-71.
4. Zhmurov D. V. Glossary of aggression and violence terms / Lambert Academic Publishing, the Originator, the best dictionaries of the world - 2011 [electronic resource] // Access http: www.vocabulum.ru
5. Kochergin A. N. A man with an ax. M.: Wings, 2008. 320 p.
6. Kretti B. Psychology in modern sport / Bryant Kretti; Trans. from English. Yu. L. Hanin. M.: Physical Education and Sports, 1978. 226 p.
7. Matsumoto D. Psychology and Culture. SPb.: Peter, 2003. 720 p.
8. Pranin S. From an interview with Godzo Sioda, the magazine "Aiki News» №93, translation by Oleg Ovcharenko. [Electronic resource] // Access http: //www.riai.ru/int/shioda03.html.
9. Safonov V.K. Aggression in sport. SPb.: Publishing House of the St. Petersburg University, 2003. 159 p.
10. Tymoshenko G.V., Leonenko E.A. Childhood with 100%. What should and should not do the parents that their child will grow a happy man. M .: Eksmo, 2008. 352 p.
11. Definition dictionary of Russian / Ed. D.N. Ushakov. M .: St. Inst "Sov. encycl."; OGIZ; St. publishing house of foreign. and national words., 1935-1940.
12. Fromm E. Anatomy of human destructiveness. M., 2010. 624 p.
13. Dictionnaire alphabetique et analogique de la langue francaise de Paul Robert, 2me edition, Vol.1, Vol.9, Paris, 1991.

ПСИХОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ

PSYCHOMOTOR FITNESS OF 11-12-YEAR-OLD CHILDREN

В.С. Сосуновский

Национальный исследовательский Томский государственный университет
Томск, Россия

V.S. Sosunovsky

National Research Tomsk State University
Tomsk, Russia

vadim_sergeevich@sibmail.com

Аннотация. *Рассматриваются показатели психомоторной подготовленности детей 11 – 12 лет, отражающие интегративное влияние двигательной деятельности на их психическое и физическое развитие, а также физическую подготовленность. Обосновываются контрольные упражнения и тесты, которые можно применять для изучения содержания психомоторной подготовленности детей среднего школьного возраста для повышения качества процесса физического воспитания и спортивной тренировки при формировании теоретических физкультурно-спортивных знаний, двигательных умений и навыков. Приводятся результаты корреляционного анализа психомоторной подготовленности детей, объясняющие взаимосвязи показателей физического развития, подготовленности, психических процессов и функционального состояния нервно-мышечного аппарата детей среднего школьного возраста.*

Ключевые слова: *психофизическое состояние, психометрия, физическая готовность, дети среднего школьного возраста, корреляция*

Abstract. *Discusses indicators of psychomotor readiness of children 11 – 12 years, reflecting the integrative influence of motor activity on their mental and physical development and physical preparedness. Settle control exercises and tests that can be applied to study the content of psychomotor readiness of children of secondary school age to improve the quality of physical education and sports training in the theoretical formation of sports knowledge, motor skills. The results of correlation analysis of psychomotor readiness of children, explaining the relationship of indicators of physical development, readiness, mental processes and the functional state of the neuromuscular system of children of secondary school age.*

Keywords: *psychophysical state, psychometric, physical readiness, children of secondary school age, correlation*

Введение. Современные социально-экономические условия предъявляют все более высокие требования не только к физической, но и к психической сфере человека. Внедрение инновационных технологий изменяет характер двигательной активности человека [1]. Все более важными становятся такие качества, как быстрота и точность движений, их своевременность, согласованность и экономичность, хорошо развитая кинестезия и т.п. Другими словами, в современных условиях необычайно возрастает роль центральных механизмов управления и организации движений. Двигательный анализатор получает все возрастающую нагрузку не столько как орган движений, сколько как один из важнейших органов чувств [2].

В настоящее время физическое воспитание рассматривается с позиций чисто двигательных потенций человека, без изучения

взаимосвязей между психикой и моторикой. Поэтому, слабо разработаны методологические и теоретические основы психомоторной подготовленности человека. Контроль этой стороны деятельности является обязательной частью процесса физического воспитания детей и подростков. Результаты такого контроля служат основанием для многих управленческих и педагогических решений при реализации государственных, альтернативных и региональных программ по физическому воспитанию и спортивной тренировки школьников и студентов на разных этапах педагогического процесса *[3]*.

В исследовании А.С. Шпортова *(2012)* показано, что сенситивным периодом для развития психомоторики является возраст детей 8 – 12 лет в соответствии с возрастной периодизацией человека, так как в этот период происходит ускоренное развитие жизненно важных функциональных систем организма детей (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной) *[4]*.

В связи с этим, **цель исследования** заключалась в изучении структуры и содержания психомоторной подготовленности детей 11-12 лет на основе выявления взаимосвязи психических и моторных качеств для совершенствования системы обучения и физического воспитания школьников.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 117 детей в возрасте 11-12 лет. Из них 51 мальчик и 66 девочек.

Исследование психофизиологических функций детей проводилось при помощи аппарата «НС-ПсихоТест» (производитель ООО «Нейрософт», Россия, г. Иваново).

Анализ результатов тестирования проводился с использованием программы Statistica 8.0 фирмы Statsoft. Сравнение психомоторных качеств детей среднего школьного возраста при оценке распределения признака в группах осуществлялось при помощи критерия Шапиро-Уилка. Так как проводился анализ двух независимых выборок, в которых был выявлен ненормальный вид распределения, использовался непараметрический критерий Манна-Уитни. Для выявления взаимосвязи психических и моторных качеств в структуре моторики детей использовался факторный и корреляционный анализ.

Анализировались психомоторные показатели детей, они представлены в таблице 1.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные и их краткий анализ характеризуют особенности различий показателей психомоторной подготовленности девочек и мальчиков. Не меньшее значение в этом же плане имеет и сравнительный анализ абсолютных показателей отдельных проявлений психомоторной подготовленности испытуемых того и другого пола (таблица 2).

При исследовании различий показателей психофизической подготовленности мальчиков и девочек в возрасте 11 – 12 лет при помощи непараметрического метода математической статистики U-критерия Манна Уитни достоверных различий не выявлено, тогда как по процентному соотношению показатели мальчиков и девочек различны (таблица 2).

Например, такие показатели как длина и масса тела, ЖЕЛ, ЧСС, бег 60 м, прыжок в длину, теоретические знания в области физической культуры и спорта, самооценка, эмоциональная устойчивость, теппинг-тест, психическая устойчивость, зрительно-моторная реакция (ЗМР) и координациометрия у девочек и мальчиков 11 – 12 лет различий либо не имеют, либо они несущественны (таблица 2).

Таблица 1

Характеристика тестов, включенных в программу исследования психомоторной подготовленности детей

Характеризуемые стороны морфо-функционального развития организма	Показатели (тесты)	№ теста	Единицы измерений	Направление лучшего показателя
Физическое развитие	Длина тела	1	см	–
	Масса тела	2	кг	–
	Динамометрия (правая рука)	3	кг	>
	Динамометрия (левая рука)	4	кг	>
	Жизненная емкость легких	5	мл	>
	Частота сердечных сокращений	6	усл.ед	–
Физическая подготовленность	Бег 60 метров	7	с	<
	Прыжок в длину с места	8	см	>
Психические процессы	Тест на самооценку личности	9	баллы	–
	Интеллектуальный тест (знания в области физической культуры и спорта)	10	баллы	>
	Тест на самооценку эмоциональной устойчивости	11	баллы	–
Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата	Теппинг-тест (число ударов)	12	усл.ед.	>
	Тест «Таблицы Шульте» (психическая устойчивость)	13	быллы	>
	Зрительно-моторная реакция (скорость сенсомоторных реакций)	14	мс	<
	Тест координациометрия (количество касаний)	15	усл.ед	<

Условные обозначения: < – лучше меньший показатель, > – лучше больший показатель.

Вместе с тем, показатели динамометрии правой и левой кисти у мальчиков и девочек 11 – 12 лет различаются на 29% и 30% соответственно (таблица 2). Это обусловлено тем, что в этом возрасте у мальчиков больше развивается мышечная сила в отличие от девочек.

По результатам корреляционного анализа психомоторной подготовленности детей среднего школьного возраста показатель № 1 (длина тела) имеет высокую положительную взаимосвязь с массой тела (R=61), силой правой и левой кисти (R=53) и среднюю взаимосвязь со скоростно-силовыми качествами (прыжок в длину с места (R=46)) (таблица 3).

Длина тела прямо пропорционально зависит от массы тела (чем больше длина тела, тем больше его масса). Следует отметить, что с увеличением длины тела, масса тела увеличивается не только из-за жирового, но и костного и мышечного компонентов тела. С увеличением длины тела, как сказано выше, увеличивается и мышечный

компонент тела, следовательно, увеличивается сжимающая сила мышц кисти. Уровень проявления скоростно-силовых качеств детей 11–12 лет (прыжок в длину с места) прямо пропорционально зависит от соматометрических данных тела, в данном контексте речь идет о длине конечностей, так как дальность полета тела зависит от начальной скорости и угла вылета. Поэтому с ростом длины конечностей увеличивается сила отталкивания мышц ног, а также уровень кинестетико-дифференциальных способностей детей, что согласуется с данными, полученными другими исследователями [5].

Таблица 2

Средние показатели психомоторной подготовленности мальчиков и девочек 11 – 12 лет

Показатели	Мальчики	Девочки	Разница, %	P
Длина тела, см	136,5±4,4	136,7±7,1	100	0,3
Масса тела, кг	35,8±3,5	35,5±7,7	99	0,1
Динамометрия (правая рука), кг	14,8±3,1	10,5±2,4	71	0,1
Динамометрия (левая рука), кг	15,1±2,9	10,6±3	70	0,8
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	2743,3±161,1	2680,5±147,9	98	0,06
ЧСС, уд/мин	79,6±7,1	78,8±5,9	99	0,2
Бег 60 м, сек	11,8±1,4	12,3±1,5	104	0,9
Прыжок в длину, см	152,8±7,1	147,7±8,9	97	0,8
Самооценка, баллы	3,3±2,1	3,4±2,4	103	0,1
Теоретические знания в области физической культуры и спорта, баллы	5,7±1,8	5,6±1,6	98	0,1
Эмоциональная устойчивость, баллы	12,4±2,7	12,7±2,7	102	0,2
Теппинг-тест, число ударов за 30 сек	162,3±11,7	164,4±19,5	101	0,1
Таблицы Шульте, баллы	1±0,2	1±1,1	100	0,9
Зрительно-моторная реакция (ЗМР), скорость сенсомоторных реакций, мс	346,8±52,6	335,6±58,4	97	0,9
Координациометрия, количество касаний	48,5±19	50,8±21,1	105	0,9

Примечание: в таблице 2 разница вычислена в процентах (показатели мальчиков приняты за 100%).

Корреляционный анализ психофизической подготовленности детей выявил, что показатель № 2 (масса тела) у детей данной возрастной группы имеет высокую положительную взаимосвязь с показателями силы правой (R=51) и левой (R=61) кисти, с показателями психической устойчивости (R=63) и низкую взаимосвязь с результатами теппинг-теста (быстрота одиночного движения) (R=25), а также среднюю отрицательную взаимосвязь с показателями скорости сенсомоторной реакции (R= -28) (таблица 3).

Результаты показателя № 3 (динамометрия правой кисти) детей 11 – 12 лет имеет высокую положительную взаимосвязь с показателем динамометрии левой кисти (R=72) (таблица 3). Напряжение, развиваемое той или иной группой мышц, является функциональной характеристикой двигательного анализатора и рассматривается

как показатель общего физического развития, поэтому в исследовании взаимосвязи силы правой и левой кисти, наблюдается высокая степень взаимосвязи.

В результате исследования выявлено отрицательно высокое влияние показателя № 5 (ЖЕЛ) на результаты бега на 60 м (R=-75), средне-отрицательное влияние на ЧСС (R= -48) и зрительно-моторную реакцию (R= -35), а также средне-положительное влияние на быстроту одиночного движения (теппинг-тест) (R= 34). Бег 60 метров в зоне максимальной мощности относится к анаэробному режиму работы мышц, поэтому высокая ЖЕЛ имеет высокий коэффициент корреляции с результатами бега на 60 м; чем больше ЖЕЛ, тем меньше (лучше) результат бега на 60 метров.

Таблица 3

Матрица коэффициентов корреляции показателей психомоторной подготовленности детей 11 – 12 лет

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		**61**	**53**	**57**	6	-16	5	**46**	1	15	-3	20	21	-21	-1
2			**51**	**61**	12	-5	-	-3	15	15	8	**25**	**63**	**-28**	8
3				**72**	4	15	10	20	2	5	3	15	22	-18	-7
4					13	-1	7	7	12	18	9	5	**49**	-15	3
5						**-48**	**-75**	22	-4	18	17	**34**	-17	**-35**	19
6							**45**	-16	-2	-10	-18	**-25**	-13	**28**	-9
7								-22	16	-18	-23	**-40**	22	**53**	-23
8									3	8	7	**26**	**-39**	**-27**	-5
9										-4	3	14	9	-1	-9
10											19	10	11	**-26**	9
11												-3	-16	-6	**49**
12													1	**-58**	11
13														-6	-1
14															5
15															

Примечание: в таблице 3 коэффициенты корреляции умножены на 100; - прочерк означает отсутствие достоверной связи; достоверность для 5-процентного уровня значимости – R = 0,22; 1-процентного уровня значимости – R = 0,28.

Известно, что у здорового ребенка 11 – 12 лет в норме частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет от 60 до 100 ударов в минуту. ЧСС более 100 ударов в минуту называется тахикардией. При длительной тахикардии у больных значительно страдает общее состояние, они жалуются на чувство сердцебиения, боль в области сердца, выраженную слабость, раздражительность, снижение трудоспособности. В результате постоянного увеличения ЧСС происходят выраженные гемодинамические нарушения, как общего, так и коронарного характера. Если у человека ЧСС меньше 60 ударов в минуту, такое состояние называется «брадикардия». Нередко брадикардия диагностируется у спортсменов, людей хорошо тренированных, выполняющих физическую работу.

У детей 11-12 лет установлено положительно высокое влияние показателя № 6 (ЧСС) на результаты бега на 60 метров

(R=45), среднее влияние на скорость сенсомоторной реакции (R=28) и средне-отрицательное влияние на скорость одиночного движения (R= - 25) (таблица 3). ЧСС, как выше сказано, свидетельствует об общей тренированности организма человека, поэтому среди данных показателей имеется взаимосвязь.

Исследование показало, что самооценка личности не имеет значительных взаимосвязей ни с одним из исследуемых показателей физического развития, подготовленности, психических процессов и функционального состояния нервно-мышечного аппарата детей 11 – 12 лет (таблица 3).

В ходе исследования выявлена положительная взаимосвязь координации движений с эмоциональной устойчивостью личности (R=49) (таблица 3). Полученные нами данные согласуются с результатами исследований других авторов, в которых показано, что можно преодолевать или ослаблять отрицательное действие эмоций. Одним из основных приемов подавления отрицательной эмоции является вызов эмоциональной реакции противоположного знака, то есть положительной. Следовательно, в этих случаях нужно переключение на другой вид деятельности, например на физический труд или спортивные упражнения. В процессе эмоционального развития эмоциональные реакции формировались в тесном взаимодействии с мышечной деятельностью. Внезапное психическое возбуждение требовало непосредственной готовности сердечно-сосудистой и мышечной систем к немедленной реакции. Исследования показали, что после формирования навыков управления эмоциями с помощью физических упражнений в условиях эмоциональных воздействий устранялась скованность движений и существенно нормализовались вегетативные реакции. При этом также имело место достоверное повышение устойчивости двигательных и психических функций (координации движения, быстроты в действиях, распределение и переключение внимания, улучшение памяти) *[4, 5]*.

Выводы. В жизни человека двигательная деятельность – фактор активной биологической стимуляции, фактор совершенствования механизмов адаптации, фактор физического развития. В процессе сложного взаимодействия человека с окружающей средой (экологической, социальной) огромную роль играет двигательная активность, являющаяся важнейшим пограничным биологическим звеном, связывающим различные вегетативные и психические функции в организме детей.

Структура психомоторной подготовленности детей 11-12 лет характеризуется совокупностью психических и моторных свойств личности. Выявлена взаимосвязь показателей психомоторной подготовленности детей данного возраста. В процессе исследования нами установлены взаимосвязи морфометрических и функциональных показателей, а также психофизических изменений организма детей.

Результаты исследования могут найти применение при оптимизации отбора средств, методов и форм работы по физическому воспитанию детей среднего школьного возраста, совершенствовании его программной и нормативной базы на разных этапах онтогенеза.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бурханов А.И. Важное звено здоровьесберегающего образования // Физическая культура в школе. 2012. № 1. С. 103–114.*
2. *Луконин Ю.В., Поляков А.М., Шеенко Е.И. Классификация уровней потребности в физической культуре и здоровом образе жизни // Физическая культура в школе. 2011. № 7. С. 86–94.*
3. *Загревская А.И. Актуализация кинезиологического потенциала студентов в условиях физкультурно-спортивного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 28–30.*
4. *Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 386 с.*
5. *Александров Ю.И. Психофизиология. СПб.: Питер, 2004. С. 45–62.*

REFERENCES

1. *Burkhanov A.I. An Important element of a health-preserving education // Physical culture at school. 2012. No. 1. P. 103–114.*
2. *Lukonin V., Polyakov A.M., Sheenko E.I. Classification of levels of needs in physical culture and healthy lifestyle // Physical culture at school. 2011. No. 7. P. 86–94.*
3. *Zagrevskia A.I. Actualization of the kinesiological potential of students in terms of sports education // Physical culture: upbringing, education, training. 2015. No. 1. P. 28-30.*
4. *Il'in E.P. Psychomotor organization of man: textbook for universities. SPb.: Peter, 2003. 386 p.*
5. *Alexandrov Y.I. Psychophysiology. SPb.: Peter, 2004. P. 45–62.*

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Н.П. Чеснокова, Л.А. Кудянова

Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия

Аннотация. *В работе приведены результаты экспериментального исследования интереса школьников 5 и 8 классов к занятиям физической культурой. Установлено, что организация физического воспитания школьников с учетом их физкультурно-спортивных интересов приводит к существенному росту показателей интереса к физической культуре, к повышению чувства удовлетворенности от уроков физической культуры. При традиционной модели организации физического воспитания школьников также наблюдается существенное усиление интереса к физической культуре. Однако темпы прироста показателей интереса существенно ниже, чем у испытуемых экспериментальной группы. Наряду с этим, удовлетворенность уроками физической культуры от 5 к 11 классу существенно снижается.*

Ключевые слова: *интерес к физической культуре, удовлетворенность, школьники, 5 и 8 классы, уроки физической культу*

Анализ и обобщение педагогической практики свидетельствуют, что традиционные подходы к физическому воспитанию школьников не оказывают существенного положительного влияния на формирование положительного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями, поскольку одним из его основных противоречий является несоответствие имеющихся форм и содержания новым представлениям о личностно-приемлемых методах и организации процесса освоения ценностей физической культуры.

EXPERIMENTAL RESEARCH OF FORMATION INTEREST OF STUDENTS TO PHYSYCAL TRAINING

N.P. Chesnokova, L.A. Kudyanova

Chuvash State University
Cheboksary, Russia

Abstract. *The article presents the results of an experimental research of how students from 5 and 8 classes are interested in physical training. It's known that the organization of physical education for students considering their physical training and sports interests leads to a significant increase of their interest to physical education and increase the satisfaction of physical education lessons. In the traditional model of organization of physical education for students also observed a significant increase in interest in physical education. However, the rate of growth parameters of interest is significantly lower than in experimental group. At the same time, the satisfaction of physical education from 5 class to 11 is significantly reduced.*

Keywords: *interest in physical education, satisfaction, school children, 5 and 8 classes, the lessons of physical education*

В сложившейся ситуации приоритетным направлением в формировании интереса к физкультурно-спортивной деятельности является предоставление свободы выбора ее содержания и форм в соответствии с их склонностями к определенным видам физических упражнений, что соответствует основным положениям личностно ориентированной парадигмы современного образования.

В связи с этим **задача** нашего экспериментального исследования заключалась в определении эффективности личностно-ориентированного подхода к физическому

воспитанию школьников в формировании интереса к физической культуре и спорту. Для решения этой задачи применялись разработанная нами методика анкетного опроса, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Анкетный опросник включал в свое содержание 20 вопросов с четыремя возможными вариантами ответов. Испытуемые должны были выбрать тот вариант, который являлся наиболее близким к их реальному отношению к физической культуре и спорту. Уровень развития структурных компонентов интереса определяется по среднему баллу, набранному в ответ на четыре вопроса. Уровень развития интереса в целом оценивается по среднему значению его структурных компонентов.

Педагогический эксперимент проводился для практической проверки эффективности применения личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании школьников для формирования у них интереса к физической культуре и спорту.

Методы математической статистики применялись для количественного анализа экспериментальных данных. Применялся t-критерий Стьюдента для определения достоверности различий между среднегрупповыми значениями.

В эксперименте приняли участие учащиеся школ № 54 и № 5 г. Чебоксары.

Учащиеся школы № 54 составили экспериментальную группу. Учебные занятия по предмету «Физическая культура», начиная с 4-го класса, с мальчиками и девочками проводятся раздельно. В структуре школы, функционирующей как учебно-воспитательный комплекс, работает детская спортивная школа. Школа располагает хорошей материальной базой: гимнастический и игровой залы, открытая спортивная площадка комбинированного типа. Это позволило организовать учебные занятия по физической культуре с учетом физкультурно-спортивных интересов учащихся. Для этого были пересмотрены учебные программы по физическому воспитанию. В их содержании, наряду с основной базовой частью предусмотрено обучение детей таким видам спорта как баскетбол, волейбол, футбол, аэробика. По утвержденному педсовету плану физическая культура преподается 4 часа в неделю.

В эксперименте приняли участие 24 учащихся 5 класса (14 мальчиков, занимающихся футболом и 12 девочек, занимающихся аэробикой), 27 учащихся 8 класса (15 мальчиков, занимающихся футболом и 12 девочек, занимающихся баскетболом) и 18 учащихся 11 классов (10 юношей и 8 девушек, занимающихся баскетболом).

Учащиеся школы № 5 в количестве 53 человек составили контрольную группу. Из них 21 человек (12 мальчиков и 9 девочек) обучались в 5 классе, 18 (8 мальчиков и 10 девушек) – в восьмом и 14 (8 юношей и 6 девушек) – в одиннадцатом классе. Учебные занятия по физической культуре проводились с ними в рамках традиционной модели образовательного процесса.

С испытуемыми обеих групп был проведен анкетный опрос с помощью разработанной нами методики. Опрос проводился в анонимной форме, что позволило получить более объективную информацию.

Результаты исследования, приведенные в таблице 1, показывают, что учащиеся 5 классов обеих групп имеют достаточно высокие показатели интереса к физической культуре (2,68 – 2, 70 балла).

При этом наиболее развитым является эмоциональный компонент интереса, проявляющийся в том, что занятия физическими упражнениями им нравятся, доставляют радость и удовольствие. С этим согласуется и высокий уровень удовлетворенности уроками физической культуры, присущий испытуемым обеих групп (3,42 – 3,46 балла).

Таблица 1

Динамика показателей интереса к физической культуре и спорту учащихся контрольной и экспериментальной групп, баллы (X ± σ)

Группы испытуемых	Показатели интереса к физической культуре и спорту:			t-критерий Стьюдента
	В 5 классе	В 8 классе	В 11 классе	
	Эмоциональный компонент			
Контрольная	3,09 ± 0,7	3,15 ± 0,58	3,18 ± 0,63	0,151
Экспериментальная	3,06 ± 0,67	3,37 ± 0,50	3,58 ± 0,34	0,000
t-критерий	0,844	0,185	0,014	
	Мотивационный компонент			
Контрольная	2,73 ± 0,66	2,78 ± 0,69	2,76 ± 0,78	0,70
Экспериментальная	2,76 ± 0,64	3,28 ± 0,47	3,49 ± 0,36	0,000
t-критерий	0,797	0,05	0,002	
	Познавательный компонент			
Контрольная	2,48 ± 0,48	3,02 ± 0,59	3,12± 0,62	0,000
Экспериментальная	2,52 ± 0,53	3,33 ± 0,41	3,45 ± 0,28	0,000
t-критерий	0,665	0,137	0,048	
	Волевой компонент			
Контрольная	2,42 ± 0,70	2,42 ± 0,58	2,56 ± 0,58	0,035
Экспериментальная	2,46 ± 0,59	3,00 ± 0,39	3,42 ± 0,50	0,000
t-критерий	0,899	0,000	0,000	
	Интерес в целом			
Контрольная	2,68 ± 0,71	2,84 ± 0,44	3,13 ± 0,54	0,005
Экспериментальная	2,70 ± 0,51	3,12 ± 0,50	3,49 ± 0,62	0,000
t-критерий	0,899	0,000	0,000	
	Удовлетворенность уроками физической культуры			
Контрольная	3,42 ± 0,70	3,09 ± 0,58	2,56 ± 0,58	0,000
Экспериментальная	3,46 ± 0,59	3,56 ± 0,10	3,72 ± 0,50	0,000
t-критерий	0,899	0,000	0,000	

Наименее развитыми в этом возрасте являются волевой и познавательный компоненты интереса, что объясняется, с одной стороны, относительной слабости волевой сферы, определяющей неготовность к проявлению волевых усилий, с другой – недостаточностью широких и глубоких знаний о физической культуре.

Различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп в уровне развития интереса к физической культуре и спорту и удовлетворенности уроками физической культуры в этом возрасте не существенны.

Через три года занятий физической культурой в уровне развития интереса проявляется тенденция к его усилению до 2,84 балла в контрольной и до 3,12 балла в экспериментальной группе.

Различия в обоих случаях достоверны. При этом в контрольной группе наибольший прирост обнаружен в отношении познавательного компонента интереса. Существенные положительные изменения произошли в мотивационном компоненте. Это говорит о том, что за эти годы учащиеся обогатились знаниями в области физической культуры, что создало предпосылки для более осознанного и вследствие этого

более активного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Развитие мотивационного компонента связано с тем, что в процессе занятий физической культурой учащиеся обнаружили для себя новые дополнительные мотивационные основания для включения в физкультурно-спортивную деятельность.

В экспериментальной группе наблюдаются существенные изменения в остальных структурных компонентах – волевом и эмоциональном. Занятия физическими упражнениями для них становятся еще более эмоционально привлекательными, развитие мотивации и постановка целей в связи с занятиями избранным видом спорта создают психологические предпосылки для проявления волевых усилий.

Сравнивая показатели экспериментальной и контрольной групп, можно отметить преимущество первых в уровне развития как интереса к физической культуре и спорту в целом, так и в проявлении его отдельных структурных компонентов.

Обращает внимание, что к восьмому классу удовлетворенность уроками физической культуры учащихся контрольной группы существенно снижается (от 3,42 до 3,09 баллов), в то время как у испытуемых другой группы наблюдается тенденция к ее повышению (от 3,46 до 3,56 балла).

Интерес к физической культуре и спорту в 11 классе у испытуемых контрольной группы повышается до 2,91 балла против 2,68 балла в 5 классе. При этом значительный вклад в повышение его показателей вносят эмоциональный и познавательный компоненты. Наряду с этим мотивационный и волевой компоненты существенно не изменяются.

Более высокие показатели интереса к физической культуре и спорту выявлены в 11 классе у испытуемых экспериментальной группы – 3,49 балла. При этом существенные положительные изменения наблюдаются в показателях всех структурных компонентов.

Наряду с усилением интереса наблюдается и повышение показателей удовлетворенности учащихся уроками физической культуры: от 3,56 до 3,72 балла. Для испытуемых контрольной группы, напротив, характерно ослабление чувства удовлетворенности – до 2,56 балла.

Различия по всем изучаемым показателям интереса и удовлетворенности между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп в 11 классе достоверны.

Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что организация физического воспитания школьников с учетом их физкультурно-спортивных интересов приводит к существенному росту показателей интереса к физической культуре, к повышению чувства удовлетворенности от уроков физической культуры.

При традиционной модели организации физического воспитания школьников также наблюдается существенное усиление интереса к физической культуре. Однако темпы прироста показателей интереса существенно ниже, чем у испытуемых экспериментальной группы. Наряду с этим, удовлетворенность уроками физической культуры от 5 к 11 классу существенно снижается.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕСОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Д.А. Щелкунов, С.А. Вашурин

Донбасский государственный педагогический университет
Славянск, Украина

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL STRUCTURE OF MENTAL PROCESSES IN PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

D.A. Cshelkunov, S.A. Vashurin

Donbass State Pedagogical University
Slovyansk, Ukraine

smoliar60@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрена организационно-методическая структура формирования психических процессов у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания. Физические упражнения являются эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния. Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного, вестибулярного и других анализаторов. Дети, имеющие большой объем двигательной активности, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, меньшей предрасположенностью к простудным заболеваниям.*

Ключевые слова: *физическое развитие, двигательные возможности, сенситивный период, творческая деятельность, всестороннего развития*

Abstract. *The article deals with the organizational and methodological structure of the formation of mental processes in preschool children means of physical education. Exercise is an effective means of preventing fatigue, improve the general condition. Under their influence is increasing the number of pulses coming from the engine, the vestibular and other analyzers. Children who have a large amount of motor activity characterized by medium and high level of physical development, adequate indicators of the functional state of the central nervous system, an economical operation of the cardiovascular and respiratory systems, increased immune resistance, less predispositions to colds.*

Keywords: *physical development, motor abilities, sensitive period, creativity, comprehensive development*

Введение. Дошкольный возраст – важный этап в физическом и умственном развитии личности. В этот период закладываются основы здоровья и долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития *[4; 7]*.

В условиях организованного дошкольного обучения и воспитания у детей активно развиваются внимание, восприятие, мышление, память и воображение, повышается эффективность всей познавательной деятельности *[2; 5]*. Целенаправленное развитие двигательных возможностей способствует более активному формированию познавательной сферы личности ребенка.

В то же время, на практике отчетливо прослеживается обособленность работы воспитателей и специалистов по физическому воспитанию при формировании готовности детей к обучению в школе.

К сожалению, содержание и методика проведения предусмотренных учебной программой занятий по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях ориентированы преимущественно на развитие физических качеств, а также формирование двигательных умений и навыков. К сожалению, не учитывается большой потенциал организованной двигательной деятельности в формировании познавательной сферы личности дошкольников, что является неиспользованным резервом повышения ценности физкультурного образования детей.

Дошкольное детство является сенситивным периодом для развития познавательных способностей. Дошкольный возраст чрезвычайно благоприятен для усвоения новых понятий, знаний, особенно сенситивен, то есть чувствителен, к воспитательным воздействиям. Отечественными психологами установлено, что познавательные способности дошкольников в последние годы значительно возросли и определяются не только изменениями в возрастном развитии детей, но и новым содержанием, и методами учебно-воспитательной работы в дошкольных учреждениях *[9; 10]*. Вместе с тем вопросы эти до сих пор изучены недостаточно и, несомненно, представляют практический интерес.

Одна из важных задач широкого комплексного исследования в области физического воспитания детей дошкольного возраста – поиск взаимосвязей между показателями физического развития и физической подготовленности дошкольников, уровнем развития познавательных процессов и успешностью школьного обучения *[4; 6]*.

Дальнейшее развитие современных проблем теории физического воспитания детей дошкольного возраста связано с требованиями общественной жизни. Многообразная творческая деятельность в различных областях требует активности процессов восприятия, запоминания, мышления, способности к точному и быстрому реагированию на поступающую информацию. В этой связи чрезвычайно важной является организация правильного физического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития детей ранних лет жизни *[5; 7]*.

Формулирование целей работы. Целью работы есть формирование психических процессов детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить факторы, обуславливающие формирование психических процессов у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.
2. Экспериментально обосновать методику использования подвижных игр для целенаправленного формирования психических процессов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- обобщение передового практического опыта;
- педагогическое наблюдение;
- психологические методы исследования;

- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось поэтапно в период 2014-2015 гг. на базе детского сада № 53 г. Славянска Донецкой области.

Результаты исследования и их обсуждения.

На основе анализа литературных данных, опроса специалистов дошкольного физического воспитания, собственные педагогические наблюдения позволили классифицировать подвижные игры для детей дошкольного возраста, обеспечивающие формирование психических процессов у данного контингента.

Для оптимизации условий формирования психических процессов дошкольников были разработаны комплексы физических упражнений и подвижных игр. Данные комплексы проводились во время физкультурных мероприятий в режиме дня детей (утренняя гигиеническая гимнастики, физкультурные занятия, прогулки и др.).

Развивающиеся в процессе игры чувства любви к родным, сочувствия близким, дружеской привязанности, изменяясь, обогащаются и становятся основой для возникновения более сложных социальных чувств. В игровой деятельности формируется система взаимосвязанных и соподчинённых мотивов, в которой общественные по содержанию мотивы деятельности приобретают значительно большую побудительную силу, чем мотивы личной пользы или интерес к внешней процессуальной деятельности.

В контексте вышеизложенного становится очевидным абсолютное преобладание игровых форм развития психических процессов детей дошкольного возраста над всеми остальными.

Вместе с тем, в ходе проведения игровых занятий выявились некоторые методические особенности, требующие, по нашему мнению, своего разрешения.

В этой связи сформулированы несколько общих и частных положений, которые, с одной стороны, в некоторой степени формализуют методику проведения игровых занятий, а, с другой стороны, в значительной мере облегчают организацию этой деятельности. К общим методическим положениям можно отнести следующие:

1. В ходе проведения игровых занятий по развитию психических процессов детей дошкольного возраста необходимо использовать не только хорошо знакомый ребенку игрового материала, но и применять игры с элементами новизны. Причем, чем старше возраст, тем больше новых игр и упражнений должны привлекаться педагогом для этой работы.
2. Требование увеличения диапазона проявлений психических процессов ребенка обусловливает необходимость расширения спектра применяемых методических приемов с учетом индивидуальных особенностей уровней развития мышления, внимания, памяти, воображения и восприятия детей.
3. Интеллектуальная раскованность, основанная на посильности игровых заданий и общем положительном эмоциональном фоне занятия.

В то же время есть несколько частных вопросов методики организации и проведения игровых форм занятий.

Во-первых, это проблема оценки эффективности педагогических воздействий. Общепринятая система выявления результативности педагогического эксперимента на основе определения изменений в изучаемом свойстве или качестве до и после него не вызывает сомнений. Оценка, характеризующая изучаемый контингент в общем, должна дополняться и некоторыми индивидуальными характеристиками эффективности обучения ребенка, такими как:

- динамика положительных результатов ребенка в выполнении игровых заданий;
- индивидуальные достижения детей в тестах, характеризующих уровень сформированности психических процессов;
- наличие познавательных интересов у ребенка, оцениваемых в процессе педагогических наблюдений.

Во-вторых, необходимо определять целесообразную очередность развития психических процессов. Строго обосновать чередование комплексов игр и упражнений не представляется реальным, хотя с достаточной долей уверенности можно предложить начинать эту работу с развития мышления, так как мыслительные операции лежат в основе воображения, восприятия, внимания и памяти.

В-третьих, исходный уровень развития психических процессов, естественно в пределах нормы, по-видимому, не играет определяющей роли при организации групп детей для игровых занятий. Правильно подобранные игры и упражнения позволяют отстающим детям повысить свои возможности, а ребенку с хорошим психическим развитием продолжить свое совершенствование.

В-четвертых, длительность организованных занятий по развитию психических процессов обычно не регламентируется. Необходимо знать, что в работе с нормальными детьми положительные сдвиги наблюдаются, как правило, после 20-25 занятий.

Опыт проведения игровых занятий с детьми дошкольного возраста позволяет констатировать, что учет вышеперечисленных организационно-методических особенностей значительно превышает их эффект.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента установлены:

1) возможность результативного педагогического воздействия средствами физического воспитания на уровень развития психических процессов;
2) наличие тенденции увеличения показателей темпов прироста большинства психических процессов по мере взросления детей;
3) достоверное увеличение показателей уровня развития психических процессов детей контрольных групп в ходе не стимулированного развития и стихийного обучения, и воспитания:
    - 3 года - память, воображение, восприятие (мальчики); память, воображение и восприятие (девочки);
    - 4 года - мышление, внимание, воображение, восприятие (мальчики); внимание, воображение, восприятие (девочки);
    - 5 лет - воображение, восприятие (мальчики и девочки);
    - 6 лет - воображение, восприятие (мальчики и девочки).

Выводы.

Для развития психических процессов детей дошкольного возраста необходимо использовать не только хорошо знакомый ребенку игровой материала, но и применять игры с элементами новизны. Причем, чем старше возраст, тем больше новых игр и упражнений должны привлекаться педагогом для этой работы. С возрастом необходимо расширять спектр применяемых методических приемов с учетом индивидуальных особенностей уровней развития мышления, внимания, памяти, воображения и восприятия детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателей детских садов. М.: Просвещение, 1992. 159 с.*
2. *Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье, 1985. 79 с.*
3. *Венгер Л.А. Психолог в детском саду. М.: ИНТОР, 1995. 64 с.*
4. *Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сб. статей / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца. М., 1995. С. 132.*
5. *Давыдов В.Ю. Индивидуальная оценка физического развития дошкольников 4-6 лет г. Волгограда: Методич. рекомендации. Волгоград: ВГИФК, 1992. 20 с.*
6. *Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2110 "Дошкольная педагогика и психология". 3-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1985. 271 с.*
7. *Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. М.: РОУ, 1996. 180 с.*
8. *Особенности психического развития детей 6-7- летнего возраста / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. М.: Педагогика, 1988. 135 с.*
9. *Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: Учеб. пособие для учащихся средних педагогических учебных заведений. М.: Академия, 1996. 336 с.*
10. *Чернышенко Ю.К., Дворкин Л.С. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста. Краснодар, 1997. 162 с.*

REFERENCES

1. *Adashkyavychene Э.Y. Sportyvnыe yhrы y uprazhnenyya v det·skom sadu: Knyha dlya vospytateley det·skykh sadov. M.: Prosveshchenye, 1992. 159 p.*
2. *Apanasenko H.L. Fyzycheskoe razvytye detey y podrostkov. Kyev: Zdorov'e, 1985. 79 p.*
3. *Venher L.A. Psykholoh v det·skom sadu. M.: YNTOR, 1995. 64 p.*
4. *Voprosы psykholohyy rebenka doshkol'noho vozrasta: Sb. statey / Ed. A.N. Leont'eva, A.V. Zaporozhtsa. M., 1995. P. 132.*
5. *Davыdov V.Yu. Yndyvydual'naya otsenka fyzycheskoho razvytyya doshkol'nykov 4-6 let h. Volhohrada: Metodych. rekomendatsyy. Volhohrad: VHYFK, 1992. 20 p.*
6. *Keneman A.V., Khukhlaeva D.V. Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytanyya detey doshkol'noho vozrasta: Ucheb. dlya studentov ped. yn-tov po spets. # 2110 "Doshkol'naya pedahohyka y psykholohyya". 3-e yzd., yspr. y dop. M.: Prosveshchenye, 1985. 271 p.*
7. *Kulahyna Y.Yu. Vozrastnaya psykholohyya (Razvytye rebenka ot rozhdenyya do 17 let): Ucheb. posobye. M.: ROU, 1996. 180 p.*
8. *Osobennosty psykhycheskoho razvytyya detey 6-7-letneho vozrasta / Pod red. D.B. Эl'konyna, A.L. Venhera. M.: Pedahohyka, 1988. 135 p.*
9. *Uruntaeva H.A. Doshkol'naya psykholohyya: Ucheb. posobye dlya uchashchykhsya srednykh pedahohycheskykh uchebnыkh zavedenyy. M.: Akademyya, 1996. 336 p.*
10. *Chernыshenko Yu.K., Dvorkyn L.S. Vzroslым o fyzycheskom vospytanyy detey doshkol'noho vozrasta. Krasnodar, 1997. 162 p.*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА

Т.В. Антонова, В.В. Кожанов

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

EDUCATION OF MOTOR-COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF BADMINTON

T.V. Antonova, V.V. Kozhanov

Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

tanyaant79@mail.ru

Аннотация. *В данной статье рассматривается проблема воспитания двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами бадминтона. В учебный процесс в общеобразовательной школе в рамках третьего часа физкультуры в третьих классах были введены занятия по бадминтону. Результаты проведенной опытно-экспериментальной работы подтвердили гипотезу о том, что включение игры в бадминтон в практику физического воспитания учащихся младших классов будет способствовать улучшению двигательно-координационных способностей.*

Ключевые слова: *двигательно-координационный способности, бадминтон, физическая культура, младшие школьники, урок физической культуры*

Abstract. *In this article the problem of education of motive and coordination abilities of children of primary school age by means of badminton is considered. The educational process in a comprehensive school in the third hour of physical education in the third grade classes has been enriched by badminton. The results of the experimental work confirmed the hypothesis that the inclusion of badminton in the practice of physical education in lower grades will improve motor-coordination abilities.*

Keywords: *motor-coordination abilities, badminton, physical training, primary schoolchildren, physical education class*

Введение. Каждый человек обладает двигательными способностями, т. е. способностями совершать движения и овладевать двигательными навыками. Но эти способности могут развиваться по-разному в зависимости от состояния двигательной функции и ее нарушений, условий двигательной деятельности человека в семье и в школе.

Знание закономерностей развития двигательной функции у детей и подростков, обучающихся в школе, и оценка двигательно-координационных способностей дают возможность учителю физкультуры судить о развитии двигательного анализатора ребенка.

Развитие двигательно-координационных способностей на разных возрастных этапах исследовали *Л.В. Волков, А.А. Гужаловский, А.И. Кравчук, З.И. Кузнецова, В.И. Лях, П.В. Фили, Н.А. Фомин, П.И. Филин, В.В. Рыбаков, Л.М. Куликов* и др.

Возрастные особенности развития и формирования двигательной координации различных видов движений были изучены *А.Г. Карпеевым*.

Возрастное развитие способности к формированию двигательного навыка изучалось *В.И. Казанцевой, А.П. Алябышевым, Э.Э. Мартыном, Н.Н. Пупашенко* и др.

Среди многообразных средств физического воспитания школьников бадминтон является наиболее доступным. Но, несмотря на многочисленные работы исследователей, посвященные проблеме физического воспитания, формирования двигательных способностей, улучшению функциональных способностей, в литературе почти отсутствуют данные о влиянии занятий бадминтоном на уровень физического развития и двигательных качеств (координации) детей.

Анализ теоретических основ воспитания двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами бадминтона показал, что:

- младший школьный возраст – это относительно благоприятный период детского организма, характеризующийся ежегодным увеличением морфологических показателей;
- в 7-8 лет быстро совершенствуется способность к различным точным движениям. В период с 7 до 12 лет значительно улучшается умение сохранять равновесие тела в статическом положении и в движении;
- занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Материал и методы исследования. Опытно-экспериментальная работа по воспитанию двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами бадминтона проводилась на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 7 г. Чебоксары, в которой участвовали девочки третьих классов (экспериментальная и контрольная группа) по 15 человек в каждой.

Уровень развития двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста определялся с помощью следующих контрольных упражнений (тестов): проба Ромберга (сек); челночный бег 6х5 м (сек); метание волана (м).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты всех трех упражнений на начальном этапе исследования были обобщены и показали, что контрольная и экспериментальная группы равнозначны, т.к. на начальном этапе эксперимента имеют практически одинаковые результаты в контрольных упражнениях. Соответственно эти группы можно считать одинаковыми и использовать их в педагогическом эксперименте.

После проведения констатирующего эксперимента, был проведен формирующий эксперимент. Целью его было воспитание двигательно-координационные способности у детей младшего школьного возраста средствами бадминтона

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, основу которой составляли занятия бадминтоном. Данная методика основана на принципе рациональной организации двигательной активности и включает в себя комплекс занятий.

Занятия по бадминтону проводились 1 раз в неделю в рамках введения третьего урока физкультуры (34 часа в год).

Урок бадминтона – это звено системы уроков, проводимых учителем физической культуры в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Главное требование к современному уроку – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к школьникам с учетом состояния их здоровья, физического развития двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. При подготовке к уроку мы использовали методику обучения и структуру урока по бадминтону.

Занятия по бадминтону должны являться логическим продолжением всего учебного процесса. Поэтому в урок включаются упражнения не только по бадминтону, но и из других разделов программы, которые распределены на весь учебный год. Например, бег. Ему нельзя научить, если не бегать в течение всего учебного года. Метание – само метание или упражнения, развивающие метающие мышцы, должны также присутствовать почти на каждом уроке и т.п.

Методику обучения бадминтону можно разделить на следующие части:

1. Подготовка к обучению (общая и специальная физическая подготовка). Подготовка к обучению включает разнообразные подготовительные упражнения, развивающие чувство волана, подготавливающие мышцы и связки к выполнению основных упражнений, развивающие ловкость и быстроту. Здесь используются упражнения с воланом, ракеткой, воланом и ракеткой. На первых занятиях они индивидуальные, а затем, как правило, парные. Эти упражнения включаются в каждый урок и используются в разминке или в начале основной части занятия.
2. Обучение технике и тактике (хватка ракетки основная стойка, перемещение по площадке, удары). Обучение технике включает подводящие и имитационные упражнения, сами приемы игры, а также упражнения на закрепление полученных навыков. Все эти упражнения входят в основную часть занятия. Обучение тактике. Учебные игры и упражнения на этапе закрепления техники.
3. Совершенствование приемов игры и тактических действий. Совершенствование включает более сложные упражнения с воланом и ракеткой, имитационные упражнения по сигналам, отработку отдельных приемов игры и тактических комбинаций, учебные и соревновательные игры, развитие силы и быстроты работающих мышц.

Все эти упражнения, за исключением соревновательных игр, входят в основную часть занятия.

Соревновательные игры выносятся за сетку часов и проводятся во внеурочное время. Проведение таких игр по бадминтону (как, впрочем, и по другим видам спорта) во время уроков крайне нерационально, так как занимает много времени при малом количестве участников.

Структура урока на занятиях бадминтоном следующая.

Разминка. Равномерный бег или подвижная игра с бегом в течение 6 минут. ОРУ, упражнения с воланом, ракеткой или воланом и ракеткой.

Основная часть. Включает обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры, а также развитие физических качеств. Она должна строиться с учетом возможностей учащихся.

Заключительная часть. Спокойные упражнения (например, подача на технику или на точность). Собирают (сдают) ракетки и воланы. Снимают, если необходимо, сетки. Подведение итогов занятия.

После окончания формирующего эксперимента мы вновь провели диагностирование уровня развития двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Результаты всех трех методик были обобщены и представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня развития двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста на начальном и конечном этапе эксперимента

Контрольные упражнения	Контрольная группа (M±m)		Экспериментальная группа (M±m)	
	Начальный этап	Конечный этап	Начальный этап	Конечный этап
Проба Ромберга усложненная (сек)	21,9±2,52	22,3±2,16	21,8±2,21	27,9±2,33
Челночный бег 6х5 м (сек)	12,80±0,18	12,54±0,16	12,78±0,18	11,78±0,16
Метание волана (м)	5,16±0,21	5,28±0,12	5,17±0,18	5,87±0,15

Как видно из таблицы 1, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли большие изменения в каждом контрольном упражнении, характеризующем уровень развития двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Выводы. Результаты подтвердили гипотезу о том, что включение игры в бадминтон в практику физического воспитания учащихся младших классов будет способствовать улучшению двигательно-координационных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.П. Горячев, А.А. Ивашин. М. : Советский спорт. 2010. 160 с.*
2. *Бугаев, В.С. Обучение игре в бадминтон: учебное пособие для студентов и преподавателей. Сыктывкар, 2009. 47 с.*
3. *Горская И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2001. 455 с.*
4. *Кузнецов А. М. Развитие двигательных качеств школьников. М. : Физкультура и спорт, 2006. 256 с.*
5. *Мартынова А. С. Развитие координационных способностей у бадминтонистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. №3 (73). С. 133-137.*

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИЦ 13–14 ЛЕТ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.В. Анфилатова, К.М. Логинова

Вятский государственный гуманитарный университет
Киров, Россия

THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 13-14-YEAR-OLD FEMALE PUPILS BY MOBILE GAMES AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

O.V. Anfilatova, K.M. Loginova

Vyatka state University of Humanitarian
Kirov, Russia

olga.vggu@mail.ru

Аннотация. *В статье рассказывается о развитии координационных способностях девочек на уроках физической культуры с применением подвижных игр.*

Ключевые слова: *координационные способности, урок физической культуры, школьницы, подвижные игры*

Abstract. *The article describes the development of coordination abilities of the girls at the lessons of physical culture with the use of mobile games.*

Keywords: *coordination abilities, physical education class, school girls, outdoor games*

Актуальность. Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие координационных способностей школьниц. Анализ специальной литературы показал, что изучение координационных способностей, главным образом, рассматривается в теории и методике физического воспитания и спорта, а на практике развитию координационных способностей уделяется недостаточно времени.

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику [5].

По мнению В. И. Ляха характерными сторонами процесса координации движений можно считать координация – согласование, соподчинение различных механизмов; - координация – это не управление, а скорее средство для достижения цели; - координация может осуществляться на различных уровнях организации двигательной функции. Проявление координационных способностей зависит от: 1) способности человека к точности анализа движений; 2) сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкости и т.д.); 3) смелости и решительности; 4) возраста; 5) общей подготовленности занимающихся [4].

Еще П. Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью» [1].

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование,

упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил [5].

В содержании урочных занятий часто наблюдается однообразие, стандартный подход к физическому воспитанию, отсутствие интереса посещать занятия. Отсюда складывается противоречие между большим количеством работ, посвященных координационным способностям, но недостаточному вниманию, которое уделяется на практике для развития координационных способностей школьниц.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс школьниц 13–14 лет.

Предметом исследования является развитие координационных способностей школьниц 13–14 лет подвижными играми.

Гипотеза. Предполагается, что процесс развития координационных способностей будет протекать более эффективно на уроках физической культуры, если будет проанализировано состояние вопроса по данной теме, подобраны подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей и проверенна их эффективность на практике.

Цель исследования – улучшение показателей координационных способностей школьниц 13–14 лет.

Задачи: 1) проанализировать состояние вопроса по данной теме; 2) подобрать подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей; 3) проверить эффективность данных игр.

Методы исследования: 1) теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования; 2) педагогическое тестирование; 3) педагогический эксперимент; 4) методы обработки полученных данных.

В ходе исследования были использованы следующие тесты для определения развития координационных способностей [3]:

Тест 1 – Проба Ромберга. Описал немецкий врач M. Romberg (1795–1873). Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС.

Проба Ромберга проводится в постепенном уменьшении площади опоры. Руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. «Очень хорошо», если в каждой позе учащийся сохраняет равновесие в течение 15 сек. и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 сек. нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно». Этот тест имеет практическое значение в акробатике, спортивной гимнастике, прыжках на батуте, фигурном катании и других видах спорта, где координация имеет важное значение. В нашем

случае педагогический эксперимент проводился с целью выяснения эффективности применения упражнений, направленных на развитие координации у школьниц 7–8 классов.

Тест 2 – челночный бег 3 по 10 м (координационный бег), определяет способность к максимальному замедлению и ускорению в беге и координация движений. Результат измеряется в секундах.

Тест 3 – повороты на гимнастической скамейке.

Схема тестирования: Испытуемая должна выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки 4 поворота (влево, вправо), не падая.

Поворот закончен, когда испытуемая вернётся в и. п. результат измеряется с точностью до 0,1сек.

Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 32 г. Кирова. В исследовании участвовали 2 группы испытуемых: контрольная и экспериментальная, каждая группа состояла из 10 девушек.

Первый этап (январь – май 2014) – поисковый, анализ литературных источников. В ходе его определялись объект, предмет, рабочая гипотеза исследования и условия её реализации: разрабатывались цель, задачи, программа эксперимента, апробировались тесты.

Второй этап (сентябрь 2014 – май 2015) – проведение педагогического эксперимента, который предусматривал проверку эффективности предложенных подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей в конце основной части урока. Нами было предложено использование на уроках физической культуры подвижных игр: «Ловкие руки», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Бег командами», «Эстафета с палками и прыжками», «Большая эстафета по кругу» *[2]*.

Третий этап (сентябрь – ноябрь 2015) – проведение математической статистики, обработка результатов исследования. Обобщение полученных данных, формулирование выводов. Оформление работы.

Результаты, полученные в ходе эксперимента:

- на начало эксперимента результаты координационных показателей контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не существенны и не достоверны ($p > 0,05$);
- результаты контрольной группы за период эксперимента показали что, изменения координационных показателей улучшились, но не достоверны ($p > 0,05$);
- результаты экспериментальной группы за период эксперимента улучшились и достоверны по всем координационным показателям ($p < 0,05$);
- результаты контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента показали, что изменения координационных показателей у школьниц 13–14 лет контрольной и экспериментальной групп за период эксперимента существенны и достоверны ($p< 0,05$) в экспериментальной группе.

Полученные результаты показали, что использование подвижных игр могут находить более широкое применение на уроках физической культуры. В процессе занятий повышается уровень координационных способностей, обеспечиваются лучшие условия для формирования умений управлять своими движениями, т. е. действовать целенаправленно, продуктивно и экономично.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2001. 186 с.*
2. *Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2000. 160 с.*
3. *Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2001. 114 с.*
4. *Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск, 2001. 152 с.*
5. *Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2007. 364 с.*

REFERENCES

1. *Bernstein N.A. On dexterity and its development: a manual. M.: Physical culture and sport, 2001. 186 p.*
2. *Zhukov M. N. Outdoor games: textbook. for stud. PED. Universities. M.: Academy, 2000. 160 p.*
3. *Lyakh V.I. Tests in physical education of schoolchildren. Study guide. M.: Physical culture and sport, 2001. 114 p.*
4. *Lyakh V.I. Coordination abilities in schoolchildren. Minsk: 2001. 152 p.*
5. *Kholodov Zh.K. Theory and methodic of physical education and sport: textbook for students of higher education institutions. M.: Academy, 2007. 364 p.*

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

И.С. Багина, К.С. Щербинина

Вятский государственный гуманитарный университет
Киров, Россия

THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES OF 12-13-YEAR-OLD STUDENTS BY METHOD OF CIRCUIT TRAINING

I.S. Bagina, K.S. Shcherbinina

Vyatka state Humanities University
Kirov, Russia

innasyr@mail.ru

Аннотация. *В данной статье автор предлагает комплекс круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у школьников 12-13 лет на уроках физической культуры, который является эффективным и рекомендуется к применению.*

Уровень физической подготовки школьников на данный момент не достаточно хорош для дальнейшей спортивной и трудовой деятельности.

Задачи, решаемые на уроках физической культуры - это повышение уровня: физических качеств, работоспособности, всестороннего гармонического развития личности, воспитание культурных ценностей, а так же укрепление здоровья. По мнению специалистов в физическом воспитании школьников необходимо уделять развитию скоростно-силовых способностей, так как при их высоком уровне развития на следующей ступени школьного развития будут показывать хорошие спортивные результаты и высокую работоспособность [3].

В основе подготовки сохраняется взаимосвязь качеств человека: увеличение одного свойства - хорошо влияет на увеличение других, и, наоборот, падение одного - отрицательно сказывается на развитие остальных качеств. Благодаря скоростно-силовым упражнениям увеличивается упругость и тонус мышц, повышается их активная масса. Также с помощью скоростно-силовых упражнений сокращается избыток жировой ткани, укрепляются соединительные ткани, улучшается осанка, повышается уровень физических качеств [7].

Необходимо искать новые пути организации уроков, так как сильная занятость школьников и их умственная деятельность в течение всего учебного дня, дают низкую двигательную активность.

Использование на уроке «круговой тренировки» позволяет учителю повысить уровень физической подготовки школьников, а так же увеличить моторную плотность на уроке, благодаря чему можно выполнить больший объем работы, следовательно, эффективнее развить двигательные способности за относительно короткое время [2, 6].

Круговая тренировка состоит из не сложных физических упражнений, рассчитанная на групповое занятие, что при выполнении упражнений устанавливает порядок и дисциплину.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных способностей в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняе-

мых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал [8].

Организация учащихся на уроке физической культуры по методу «круговой тренировки»:

1. Ученики делятся на группы примерно одинаковой подготовленности. В каждой группе есть ответственный (командир группы).
2. Группы размещаются на нескольких «станциях» (местах для выполнения упражнения с необходимым оборудованием, которые располагаются «по кругу» используя все возможности спортивного зала или площадки).
3. На всех «станциях» одновременно под общим руководством учителя выполняются заданные упражнения с индивидуальным нормированием и в тоже время относительно одинаковой дозировкой.
4. Упражнения распределяются так, чтобы обеспечить чередование нагрузки на основные группы мышц (ноги, руки, спины, брюшного пресса, общее воздействие).
5. По команде учителя или самостоятельно по мере окончания упражнения ученики переходят от «станции» к «станции», пока не пройдут весь круг [10, 11].

Цель: развитие скоростно-силовых способностей у школьников 12-13 лет методом круговой тренировки.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс развития скоростно-силовых способностей у школьников 12-13 лет.

Предмет исследования: комплексы круговой тренировки направленный на развитие скоростно-силовых способностей.

Научная гипотеза: мы предполагаем, что использование метода круговой тренировки на уроке физической культуры, будет способствовать более эффективному развитию скоростно-силовых способностей у школьников 12-13 лет, если будут решены поставленные задачи:

1. Проанализированы литературные источники по проблеме исследования.
2. Составлены комплексы круговой тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей у школьников 12-13 лет.
3. Экспериментально проверена эффективность метода круговой тренировки.

Для решения поставленных в работе задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Исследование проводилось в естественных условиях в МОКУ СОШ пгт. Стрижи г. Кирова. Эксперимент проводился на двух группах: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), одинаково укомплектованных по 15 человек в каждой. Состав группы был определен следующим образом:

- контрольная (А-класс), занималась по общей школьной программе
- экспериментальная (Б-класс), занималась по предложенным нами комплексам упражнений круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей.

Для оценки скоростно-силовых способностей использовались следующие информативные тесты:

1. Прыжок в длину с места.
2. Тройной прыжок с места.
3. Прыжки через скакалку на двух ногах (1 мин).
4. Бросок набивного мяча (2 кг) из положения сидя.

Комплекс упражнений включался в подготовительной части занятия, применяется 3 раза в неделю, в течение 10 минут.

Комплекс физических упражнений, способствующий развитию скоростно-силовых способностей, применяемый в экспериментальной группе:

1. Беговые упражнения по прямой (бег с высоким подниманием бедра, подскоки с вращением рук, многоскоки). 3-4 серии, t отд.= 20-30 сек.
2. Броски и ловля набивного мяча двумя руками.20-30 бросков, 3-4 серии, t отд.=10-15 сек.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 10-15 повторений, 3-4 серии.
4. Подтягивание из виса лежа. 15-20 повторений, 3-4 серии, t отд. = 20-30 сек.
5. Прыжки в глубину с глубокого приседа. 10-15 прыжков, 3-4 подхода, t отд.= 30-40 сек.
6. Многократные прыжки через препятствия. 1-2 минуты, 3-4 серии, t отд.=30-40 сек.
7. Прыжки через скамейки. 15-20 прыжков, 3-4 серии, t отд.=25-30 сек.
8. Прыжки со скакалкой на мате. 30-40 прыжков, 3-4 серии, t отд.=30-40 сек.
9. Приседание с отягощением (набивной мяч 2 кг). 10-15 приседаний, 3-4 серии, t отд.=30-40 сек.
10. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате. 10-15повторений, 2-3 серии, t отд.=25-30 сек.
11. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед. 2 - 3 серии по 10 - 30 прыжков, t отд.=25-30 сек.

Выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что многие авторы сходятся во мнении, что в исследуемом возрасте, 12-13 лет, происходят наибольшие темпы прироста скоростно-силовых способностей.
2. Эффективность круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у школьников 12-13 лет была подтверждена результатами, полученными в ходе педагогического эксперимента:
    - - в начале эксперимента тестирование в контрольной и экспериментальной группах пока-

зало, что по всем тестам достоверных различий между группами не выявлено (P ≥ 0,05);

- - в контрольной группе за период эксперимента по всем показателям достоверного прироста не выявлено (P ≥ 0,05);
- - показатели скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет экспериментальной группы превзошли результаты контрольной группы и имеют достоверный показатель (P ≤ 0,05);
- - анализ полученных в итоговом тестировании среднегрупповых результатов в экспериментальной группе школьников 12-13 лет показал, что по всем тестам, характеризующим скоростно-силовую способность, появились достоверные различия (P ≤ 0,05).

Таким образом, применение комплекса круговой тренировки у школьников 12-13 лет, позволило достигнуть более высоких результатов в развитии скоростно-силовых способностей экспериментальной группы по сравнению со школьниками контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. 192 с.*
2. *Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М: Физкультура и спорт, 1987. 208 с.*
3. *Сиротин О.С. Методология и теория спортивных способностей // Теория и практика физической культуры. 2000. № 4. С. 60-63.*
4. *Еркомайшвили И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. Екатеринбург, 2004. 118 с.*
5. *Левинов И.Я. Комплексная подготовка круговым методом // Физкультура в школе. 2006. №2.*

REFERENCES

1. *Lyakh V.I. Motor abilities of schoolchildren: basic theory and methodology of development. M.: Terra-Sport, 2000. 192 p.*
2. *Boyko V.V. Purposeful development of motive capabilities of man. M: FIS, 1987. 208 p.*
3. *Sirotin O.S. Methodology and theory of athletic ability // Theory and practice of physical culture. 2000. No. 4. P. 60-63.*
4. *Erkomaishvili I.V. Problems of development of motive capabilities of schoolchildren. Ekaterinburg, 2004. 118 p.*
5. *Levin I.J. Comprehensive training circular method // Physical education in the school. 2006. No. 2.*

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ ОШИБОК В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ

Б.У. Бадалова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан
datoaziz@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются основные проблемы своевременного определения и устранение ошибок в плавании способом кроль на груди при начальном обучении. Авторами была разработана шкала оценки от процента допускаемых ошибок, что дает более объективную оценку не только уровню освоения техникой учеников, но и эффективности самого процесса обучения. Разработаны комплексы упражнений, положительно влияющее на устранение ошибок в технике плавания кролем на груди, и тем самым способствующие повышению эффективности самого педагогического процесса обучения. Данный методический приём можно с успехом применять на последующих этапах обучения.*

Актуальность. В процессе обучения техники спортивных способов плавания каждый тренер или инструктор испытывает определённые трудности в плане качественного освоения юными пловцами как кинематических, так и динамических параметров правильности выполняемых движений.

На начальном этапе обучения ученики осваивают технику плавания в искажённом виде, закрепляя имеющиеся ошибки в двигательный навык, то их впоследствии очень трудно исправить.

Поэтому проблема своевременного определения и устранения ошибок в технике плавания способом кроль на груди на начальном этапе обучения является весьма актуальным направлением научных исследований направленных на повышение эффективности самого процесса обучения

Суть данной исследовательской работы заключается в том, что на основе простой методики оперативного и своевременного исправления ошибок в технике плавания кролем на груди, возможно, достаточно успешно управлять процессом обучения. В нашем случае ошибки выступают как элементы обучения. Неправильные двигательные действия (ошибки) не должны учеников приводить к тупику в лабиринте, а напротив, должны способствовать наиболее качественному освоению ими техники плавания кролем на груди.

В соответствии с поставленной проблемой нами была разработана следующая рабочая гипотеза исследований: «Оперативное определение и своевременное устранение характерных ошибок в выполняемых движениях будет способствовать более быстрому и качественному освоению техники плавания способом кроль на груди».

Цель работы. Экспериментально обосновать методику своевременного определения и устранения основных ошибок в технике плавания кролем на груди при начальном обучении.

Задачи исследования: 1. Определить количественный состав возникающих ошибок при плавании кролем на груди; 2. Выявить причинно-следственные факторы происхождения двигательных ошибок при плавании кролем на груди; 3. Определить критерии оценки эффективности техники плавания кролем на груди и самого процесса обучения; 4. Разработать и экспериментально обосновать специальные комплексы упражнений для устранения ошибок в технике плавания кролем на груди.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований: анализ литературных источников;

педагогический анализ проводимых тренировочных занятий; опрос и беседа с тренерами по плаванию; регистрация и протоколирование техники выполняемых движений при плавании кролем на груди; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика исследований заключалась в поэтапном выполнении поставленных задач. На первом этапе определялся количественный состав ошибок с выявлением причинно-следственных факторов происхождения их при начальном обучении технике плавания кролем на груди. На втором этапе были разработаны критерии оценки, как самой техники выполняемых движений, так и эффективности самого педагогического процесса обучения. На этом же этапе была разработана и теоретически обоснована методика оперативного определения и устранения ошибок в технике плавания кролем на груди при начальном обучении. На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент по апробированию разработанной методики.

Исследования проводились в бассейне СДЮСШОР -23 города Ташкента с контингентом учеников, не владеющих техникой спортивного способа плавания кролем на груди. Для чистоты педагогического эксперимента обе группы контрольная и экспериментальная по 10 человек занимались в одно время, и равное количество занятий.

В результате исследований были выявлены 26 основных характерных, наиболее часто наблюдаемых ошибок при начальном обучении технике спортивного способа плавания кроль на груди. Самое большое количество ошибок наблюдается в технике движений рук – 9 (35%), в положении туловища – 8 (31%), в технике движений ног – 5 (19%) и 4 наиболее часто встречающихся ошибок в согласовании движений рук, ног и дыхания (15%). В каждой допускаемой ошибке имеются свои свойственные причины их возникновения, а так же те негативные последствия, к которым они могут привести при плавании кролем на груди в полной координации.

Эффективность процесса обучения технике плавания кролем на груди в экспериментальной и контрольной группе оценивалась по степени и динамике уменьшения количества ошибок, допускаемых на каждом тренировочном занятии и на протяжении всего периода эксперимента *(А. Н. Лапутин, 1986)*.

В качестве критериев эффективности процесса обучения технике выполняемых движений при плавании кролем на груди были выбраны: продолжительность периода времени от начала обучения до успешного выполнения изучаемых движений; количество ошибок (отклонений от модельных характеристик техники выполняемых движений) допускаемых обучаемыми в различные периоды тренировки; устойчивость структуры движений обучаемых по отношению к внутренним (утомление) и внешним (расстояние, скорость) сбивающим воздействиям.

В связи с этим нами была разработана и применена следующая шкала оценки: от 0 до 10 % допускаемых ошибок - отлично; от 11 до 25 % допускаемых ошибок - хорошо; от 26 до 35 % допускаемых ошибок - удовлетворительно; от 36 до 50 % допускаемых ошибок - плохо; от 51% допускаемых ошибок и выше - очень плохо.

Разработаны и экспериментально обоснованы 4 комплекса упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике плавания кролем на груди:

1. Комплекс упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в положении тела и головы;
2. Комплекс упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике движений рук и дыхания;

3. Комплекс упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике движений ног;

4. Комплекс упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в согласовании движений рук, ног и дыхания.

Как показал педагогический эксперимент, эти специально направленные комплексы упражнений действительно оказывают положительное влияние на устранение ошибок в технике плавания кролем на груди и тем самым способствуют повышению эффективности самого педагогического процесса обучения.

Подводя итоги настоящей исследовательской работы, следует обратить внимание на простоту методического приёма в процессе обучения технике, какого-либо спортивного способа плавания. Для этого необходимо на руках иметь распечатанный весь список характерных ошибок в технике того или иного способа плавания с описанием причин их возникновения, последствий к которым они могут привести, комплексы упражнений устраняющих эти ошибки и наконец иметь мобильную видеокамеру хотя бы ту которая имеется в мобильном телефоне.

Оперативное определение и своевременное устранение характерных ошибок в выполняемых движениях действительно способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания способом кроль на груди; определены 26 характерных ошибок, которые независимо от таланта тренера и ученика всегда проявляются во время начального обучения технике плавания кролем на груди; выявлены причинно-следственные факторы происхождения двигательных ошибок в технике плавания кролем на груди; экспериментально обоснованы 4 комплекса упражнений на суше и в воде, которые способствуют исправлению возникающих ошибок в технике плавания кролем на груди при начальном обучении.

Разработанная шкала оценки от процента допускаемых ошибок дает более объективную оценку не только уровню освоения техникой учеников, но и эффективности самого процесса обучения. Лучшими показателями качества сформированного навыка плавания кролем на груди обладают дети экспериментальной группы, которые при равных условиях были лучше обеспечены информацией о технике выполняемых движений, о возникающих ошибках и способах их устранения. Данный методический приём можно с успехом применять на последующих этапах обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. М.: Физкультура и спорт, 2000.*

2. *Платонов В.Н. Техническое совершенствование пловцов. // Плавание. К.: Олимпийская литература, 2000.*

3. *www.swimming.ru*

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

А.М. Бондаренко, А.Н. Михеев, С.П. Хозей, В.А. Сальников

Омский автобронетанковый инженерный институт
Омск, Россия

Аннотация. *В работе рассматриваются вопросы, связанные с повышением эффективности физической подготовки курсантов военных вузов. Отмечается, что на сегодняшний день проведение занятий с курсантами по физической подготовке не достаточно оптимизированы. Принимая во внимание то, что личность каждого курсанта универсальна, и главной задачей обучения становиться, прежде всего формирование индивидуальности. В этом случае гармонизация физического воспитания обеспечивается тем, что интересы и желания, а главное, цели смещаются на те виды деятельности, которые удаются и приносят наибольшее удовольствие от самого процесса деятельности.*

Ключевые слова: *свойства нервной системы, индивидуальное развитие, личностные особенности, двигательные способности*

INDIVIDUALIZATION OF PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS AT CADETS OF MILITARY SCHOOLS

A.M. Bondarenko, A.N. Miheev, S.P. Hozey, V.A. Sal'nikov

Omsk Tank-Automotive Engineering Institute
Omsk, Russia

Abstract. *The article considers individual and psychological differences of the cadets who go in for various sports activities in groups of sports mastery improvement. The authors reveal typological characteristics determining aptitudes to a certain sports activity. The authors assert that consideration of personal features gives the greatest satisfaction to cadets from a self-selected sports activity that positively influences their physical activity motivation.*

Keywords: *characteristics of the nervous system, individual development, personal differences, motor abilities*

Введение. Историческая практика свидетельствует, что физическая подготовленность офицер относится к числу тех факторов, которые оказывают непосредственное влияние на успешность решения командирами подразделений служебно-боевых задач. Физическая подготовка является составной частью профессионализма, входит в число условий авторитета командира, а также лежит в основе его стрессоустойчивости, содействуя офицеру преодолевать значительные физические нагрузки и перегрузки, возникающие при выполнении функциональных обязанностей. Одновременно следует отметить и то, что в ВС РФ в последние годы существенно меняется боевая техника, тактика и особенности ведения боевых действий; значительно возрастают физические и психологические нагрузки, под воздействием боевых стрессов, изменяются психические состояния. Вместе с тем изучение физической подготовки курсантов дает основание отметить, что ее качество оставляет желать лучшего. Около трети курсантов имеют удовлетворительные результаты физического развития.

Однако содержание, организация и методика проведения занятий с курсантами по физической подготовке в военном вузе на сегодняшний день недостаточно оптимизированы, отсутствует системность, не всегда выдерживается последовательность в наращивании физической нагрузки, практически отсутствует дифференциация подготовки успевающих и отстающих в физическом развитии курсантов, командирами курсантских подразделений не организуются целенаправленные дополнительные занятия с теми, кто в них нуждается и т. д. В то время как интенсивное развитие военной науки, быстрая изменяемость вооружения и военной техники требует наращивания знаний и практических навыков у курсантов в процессе их профессиональной подготовки в целом и физической в частности. Основополагающим средством решения обозначенных задач является нацеленность на индивидуализацию и дифференциацию обучения, т. е реализация принципов личностно-ориентированного образования. Обуславливается это тем, что личность каждого курсанта универсальна, и главной задачей обучения становиться, прежде всего, формирование индивидуальности. Именно индивидуальность интегрирует все социально значимые свойства личности, в отношении которых должен вестись поиск инновационных вариантов развития обучения, адекватных ее возможностям.

В результате актуализируется необходимость более тщательного изучения индивидуально-психологических особенностей, оказывающих существенное влияние на систему физической подготовки курсантов, что позволяет более четко ориентироваться на процессуальные стороны тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Но и в этом направлении отсутствует единое понимание проблемной ситуации, Связано это с те, что индивидуально-психологические особенности также многообразны, а имеющиеся исследования чаще всего акцентируют внимание на отдельных особенностях (темперамент, психологические особенности, проявления свойств нервной системы, общая конституция и т.д.). Рассматривая разные уровни организации человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности Б.Г. Ананьев *(1969)* отмечает, что высшей характеристикой, в которой как бы «замыкается внутренний контур регулирования всех свойств человека», является индивидуальность.

Цель исследования – изучение индивидуально-психологических особенностей курсантов, содействующих формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показывает практика спортивной деятельности, важно учитывать не только индивидуальные особенности занимающихся, но, и это главное – видеть целостного человека, учитывать его целостную реакцию на, то или иное внешнее воздействие. Среди системообразующих факторов индивидуальности наиболее существенным являются типологические особенности проявления свойств нервной системы и темпераментом. Они связаны с другими подструктурами личности и ее деятельности: статусом, мотивами, способностями, стилем деятельности, направленностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам и т.п. При этом важно учитывать не одну, какую-то типологическую особенность, а их комплекс. Поэтому важный шаг в сторону индивидуализации тренировочного и воспитательного процесса в вузе может быть сделан, если на основе учета общих типов телесной и психической организации курсантов найти специфические интегрированные типы их сочетания. Связано это с тем, что двигательные возможности каждого человека многообразны и зависят не только от антропометрических данных,

но и от психологических свойств, в частности от типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы и темперамента.

В целом эффективность индивидуального подхода зависит от того, какие индивидуально-психологические особенности положены в основу его реализации и это особенно важно. Обуславливается это тем, что:

- существует достаточно высокая степень постоянства личности на протяжении всей ее жизни;
- мера этого постоянства разных личностных свойств неодинакова;
- разным типам личности соответствуют разные типы развития;
- типы развития личности зависит от ее индивидуально-типологических черт, так и от многообразия исторических условий, в которых протекают ее жизнедеятельность.

Необходимо отметить и то, что определенная направленность этих сочетаний выражается в том, что динамика изменения того или иного двигательного качества, или морфологического признака взаимодействует с определенными типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Однако с возрастом динамика этих связей может изменяться и зависит от воздействий внешних и внутренних факторов и в значительной степени определяется ими. Последнее может быть связано с тем, что отдельные свойства, входящие в структуру индивидуальности, выступают нерядоположно, а образуют сложные динамические образования. Характер таких структур применительно к каждой конкретной личности будет глубоко индивидуальным. Одновременно эти образования, с одной сторона; могут определять требования вида спортивной деятельности, с другой, учитывая, что индивидуальные свойства и их сочетания являются стойкими образованиями, - могут оказывать определяющее влияние на характер этой деятельности.

Не вызывает сомнения, что успешность физкультурно-спортивной деятельности в значительной степени обусловлена тем, насколько выбранный вид спорта или физические упражнения соответствует его склонностям, интересам, способностям и психофизиологической структуре личности курсанта в особенности. Именно по сочетанию типологических особенностей удается дифференцировать представителей различных видов спортивной деятельности друг от друга. Имеющие данные показывают, что выбор вида спортивной деятельности происходит в соответствии и личностными особенностям: например, лица с высокой активностью, избытком энергии, жизнерадостностью и оптимизмом чаще предпочитают игровые виды спортивной деятельности, лица же со склонностью к некоторой театральности в поведении – художественную гимнастику, акробатику, т.е. констатируется, что довольно часто у человека имеются склонность к тому виду деятельности, к которой у него имеются способности *(Е.П. Ильин, 2001; В.А. Сальников, 2003)*. Так, если у человека имеется склонность к работе «взрывного типа», то у него имеются и хорошо выраженные показатели скорости; если у него имеется тяга к работе в спокойном темпе, то у него имеется устойчивость к монотонии и т.д. Такое совпадение обусловлено тем, что и склонность и способность имеют общий компонент – типологические особенности проявления свойств нервной системы. Подобная обусловленность возможна и применительно к другим подсистемам в системе человеческой индивидуальности.

Реализация многого из обозначенного едва-ли возможна в полном объеме, в

силу недостаточности объема часов, отведенных в программе обучения и жесткого лимита учебного времени курсанта. В результате факультативный и самостоятельный уровни призваны компенсировать недостатки, отмеченные в системе академических занятий. Первый из них – прекрасный по возможностям – из-за некоторых обстоятельств может быть малоэффективным. При этом факультативные занятия представляют собой процесс закрепления ранее разученных упражнений с использованием групповой формы организации занимающихся. В результате самостоятельные формы занятий оказываются для большинства курсантов едва-ли не единственной возможностью совершенствоваться в тех видах физических упражнений, которые в наибольшей степени соответствуют их индивидуально-психологическим особенностям, интересам и склонностям. Однако самостоятельные формы занятий физической подготовки не всегда полноценно используются курсантами в силу ряда причин, таких как неудобство графика учебного процесса, отсутствие сформированного интереса к культивированным видам спорта в учебном заведении, недостаточная материальная база, а также недостаточность физической культуры личности курсантов, особенно в начальном периоде образовательного процесса.

Все это обуславливает создание условий для развития у курсантов навыков самосовершенствования, на фоне формирования мотивации, интереса к физической подготовке, состоянию собственного здоровья. Наиболее полно это будет форсироваться при занятиях курсантов в одном из избранных ими вида спорта. В реализации этого в настоящее время есть довольно большой диапазон выбора, в частности виды спорта, непосредственно оказывающие влияние на формирование профессионально важных качеств будущих офицеров, такие как армейский рукопашный бой, военно-спортивное многоборье, стрельба и многообразие видов спорта, где наблюдается ярко выраженная направленность на развитие двигательных способностей или игровой активности. Существенным фактором данного направления является то, что курсант может выбрать тот или иной вид спорта, который в большей степени соответствует его индивидуальности, склонностям и способностям.

Чтобы быть мотивированными, занимающиеся должны получать удовольствие от процесса обучения. Тогда модель процесса мотивации можно представить так: потребность – постановка цели – совершение действия – достижение цели. Именно потребности создают желание чего-то достичь. В результате устанавливается цель для удовлетворения желаний, выбирается направление, которое ведет к реализации цели. Такой процесс повторения успешных действий можно назвать закреплением, или законом результата. Следует отметить, что и сама природа спорта обладает мощным воздействием на личность. Для личности становится характерной активная, а не реактивная форма поведения. Причем формирование личности не может быть обусловлено независимым развитием какой-либо одной из ее сторон – рациональной, волевой или эмоциональной. Личность – это высшая интегративная система, некоторая нерасторжимая целостность. В итоге, какие бы воздействия не оказывала среда на человека, какие бы требования она к нему не предъявляла, до тех пор, пока эти требования не станут собственными потребностями человека, они не выступят действительными факторами его развития. Собственными же потребностями они становятся лишь в том случае, если их выполнение обеспечивает сохранение не только объективно занимаемого положения, но и внутренней позиции.

В частности, В.А. Щеголевым и др. *(2015)* отмечается, что наибольший вклад, в укреп-

ление войскового товарищества и благоприятного психологического климата среди курсантов вносят представители видов спорта с высоким уровнем коллективной спортивной деятельности. В процессе же занятий боевыми единоборствами, преодолением препятствий и др. можно достаточно эффективно формировать уверенность в своих силах, решительность, смелость, волю к победе, способность принимать самостоятельные решения и другие командные качества, умения и навыки.

Одновременно спорт - это проявление двух важных факторов – это состязательность и взаимопомощь, которые необходимо учитывать в процессе организации мероприятий по физической подготовке и спортивной работы. Состязательность проявляется как стремление курсанта к самоутверждению и реализации на практике своих физических и социально-психологических возможностей, что представляется существенным в плане формирования профессиональной социализации.

Заключение. Действующая система физической подготовки курсантов, включающая в себя академические, факультативные, самостоятельные занятия и спортивно-массовую работу решают проблему развития основных двигательных способностей. Однако это никак не соотноситься с индивидуально-психологическими особенностями курсантов, что в определенной степени не решает проблему личностного развития на основе индивидуального подхода. Выбор и занятие видом спорта, в отношении которого у курсанта есть склонности, позволит сформировать положительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями. В формировании положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями важно придерживаться тенденции к относительному соответствию способностей и мотивации, возможностей занимающегося с его желаниями. В этом случае гармонизация физического воспитания обеспечивается тем, что интересы и желания, а главное, цели смещаются на те виды деятельности, которые удаются и приносят наибольшее удовольствие от самого процесса деятельности. Таким образом, удовлетворенность от занятий физической культурой часто формируется не только за счет достигаемых, но и за счет процесса их получения, если он соответствует индивидуальным и личностным особенностям занимающихся. Знание этих особенностей позволит в определенной степени индивидуализировать физкультурно-спортивную деятельность курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания: Монография. Л.: Из-во Ленинградского университета, 1969. 340 с.*
2. *Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.*
3. *Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. Омск: СибАДИ, 2003. 262 с.*
4. *Щеголев В.А., Солдатов П.А. Влияние занятий военно-прикладной физической подготовкой на формирование командных и социально-личностных качеств курсантов вузов внутренних войск МВД // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 192-196.*

REFERENCES

1. *Anan'ev B.G. Man as an object of knowledge: Monography. L.: Leningrad University, 1969. 340 p.*
2. *Il'in E.P. Differential psychophysiology. SPb, 2001. 454 p.*
3. *Sal'nikov V.A. Individual differences in the sports activities: monography. Omsk, SibADI, 2003. 262 p.*
4. *Schegolev V.A., Soldatov P.A. Influence of of military-applied physical preparation of the team and the formation of social and personal qualities of cadets of high schools of the Interior Ministry // Scientific notes of the University named after PF Lesgaft. 2015. № 3 (121). P. 192-196.*

СПОРТИВНАЯ ВНУТРИГРУППОВАЯ ПЕДАГОГИКА СОТРУДНИЧЕСТВА В СРЕДНЕЙ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

В.А. Бородихин

Павлодарский государственный педагогический институт
Павлодар, Казахстан
irina12oct@mail.ru

Аннотация. *Каждый нормально выношенный ребенок талантлив от природы и гениален от поколений. Психологи установили, что в возрасте меньше месяца ребенок способен распознать характеристики голосов разных людей и различать более 6000 звуков. Живя в рамках одной культуры, он использует лишь 24 из 6000 звуков. Физиология определила, что ребенок рождается марафонцем. Задача спортивной педагогики – вывести его на старт тогда, когда он будет готов. При первом округлении мальчики и девочки имеют физическую работоспособность в 84 – 86 кг на 1 кг собственного веса. К пяти годам дисгармония увеличивается в 1,5 – 2 раза, к пятнадцати – в 3 – 4 раза, к двадцати – в 5 – 10 раз. Все это более успешно коррегируется через школьные и вузовские спортивные клубы по видам спорта в условиях субъект-субъектных отношений передачи социально-педагогического опыта.*

Введение. Принимая личностно-гуманную концепцию педагогов-новаторов как основу педагогической деятельности, мы рассматриваем процессы физического воспитания, физкультурного образования и спорта как дидактически интегрированные, творчески обусловленные, научно обоснованные субъект-объектные, но главным образом, субъект-субъектные отношения взаимозаинтересованной передачи социального опыта средствами физической культуры, включая общую культуру учителя и ученика, преподавателя и студента, тренера и спортсмена.

Это система добровольного взаимообогащения физическим и интеллектуальным, этическим и эстетическим потенциалом всех участников учебно-тренировочного и образовательно-воспитательного процесса, направленного на воспитание более качественного образа жизни и самой жизни человека, будь то дошкольник, школьник или студент.

Степень же грамотности в любом деле прямо пропорциональна знаниям, умениям и навыкам, подкрепленным, прежде всего, как общественной, так и, главное, личной практикой, независимо – простое или сложное это дело.

Методы и организация исследования: опорно-контрольные работы (ОКР) и контент-анализ, «Равносторонний треугольник», «Педагогическая горка», «Учебно-тренировочные волны» (рисунки 1, 2, 3).

Экспериментальная часть в средней школе началась с контингентом в 900 учащихся. До эксперимента спортом занимались 6 юношей и 3 девушки, которые защищали честь школы по трем-четырем видам спорта.

В педагогическом ВУЗе, впервые в истории Казахстана, проведены соревнования по баскетболу среди студентов специальных медицинских групп и среди девушек по борьбе самбо, в которых участвовали и студенты спецгрупп.

Результаты исследования и их обсуждение. В первый же год эксперимента было проведено первенство школы по баскетболу с участием 24 команд. В первенстве третьего года одновременно участвовало 32 волейбольных и 47 баскетбольных команд. К концу третьего года, когда в школе обучалось 1150 учащихся, только в первенстве школы по баскетболу приняло участие 735 человек. В клубах (секциях) занимались 617 девушек и юношей при двух преподавателях.

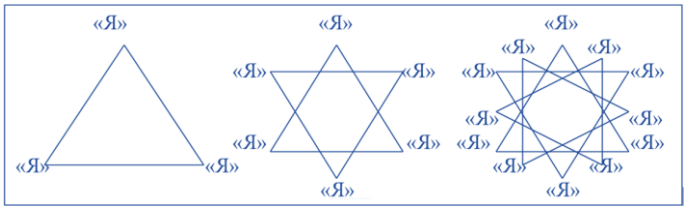


Рисунок 1

«Равносторонний треугольник»

«Я» + (∑ 1 «МОЕ») + [∑ (2 – 5 – 11) «МОЕ»] = (∑ 12 «МОЕ») - (∑ 11 «МОЕ») = «Я» + (∑ 1 «МОЕ») ± (∑ 11 «МОЕ»)

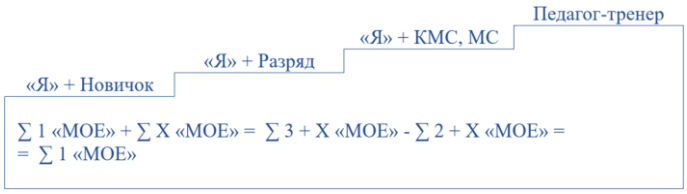


Рисунок 2

«Педагогическая горка»

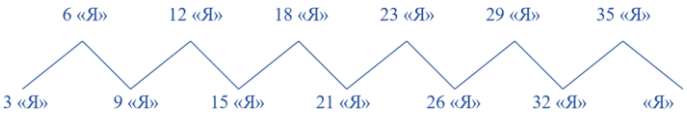


Рисунок 3

«Учебно-тренировочные волны»

«Я» + (∑ 1 «МОЕ») + (∑ 2 «МОЕ» + ∞) = (∑ 3 «МОЕ» + ∞) - (∑ 2 «МОЕ» + ∞) = «Я» + (∑ 1 «МОЕ»)

Только за один год, в ходе подготовки и участия в летней комплексной спартакиаде учащихся неполных средних и средних школ города учащиеся средней школы №3 выполнили 98 спортивных разрядов. Многие из них защищали честь Павлодарской области и Казахстана на состязаниях самых различных масштабов.

Учащиеся 5-6 классов, включенные в групповую спортивную педагогику сотрудничества, не только целыми командами баскетболистов, гимнастов, волейболистов и легкоатлетов поступили в медицинские, технические и педагогические ВУЗы, но и успешно их окончили.

Среди окончивших ВУЗы 1 академик, 6 докторов наук, 20 кандидатов наук, 5 директоров средних школ и гимназий, 8 ведущих врачей в Казахстане и в Украине, 8 ведущих тренеров, работающих в разных странах мира.

Общеизвестно, что наибольшее удовлетворение человеку доставляет деятельность, которая разносторонне развивает его способности, создаёт работу рук и головы, отвечая его личным интересам и склонностям.

В этом плане «Равносторонний треугольник», «Педагогическая горка» и «Учебно-тренировочные волны», являясь, с одной стороны и в первую очередь, принципами субъект-субъектных отношений, представляют достаточно степеней свободы и право выбора воспитуемому образующего материала государственной «Я»-повинности; с другой - являясь совокупностью средств, методов и методических приемов, обеспечивают спортивное педагогическое сотрудничество в развивающемся обучении, образовании и воспитании средствами физического воспитания и спорта, формируя физическую культуру и здоровый образ жизни человека.

Концепция взаимодействия категорий «Я», другое «Я» и «МОЕ» наиболее эффективно проявляется в процессе трехуровнего использования средств непрофессионального физкультурного образования при ис-

пользовании или учете порогового оптимума физических возможностей как биологической основы мобилизации резервов организма, при выполнении оптимальных и максимальных физических и умственных усилий. Это обеспечивает динамику взаимосвязи в развитии вегетативных функций и физических качеств (Ф и К) при соотношении Ф меньше К, являясь основой рентабельности в законе гармонии. К общеизвестному сожалению, то, что человеку дано, если не множится, отнимается то, что имеется.

На наш взгляд, противоречие между «Я», «МОЁ» и другим «Я» становится всё глобальнее. «Я» - эволюционизирует и потому в слишком укороченные сроки одной человеческой жизни практически не меняется. Если бы «ОНО» или «ЭГО» менялось в течение жизни одного человека, то все люди были бы похожи друг на друга. «МОЁ» в сроки жизни одного человека делает скачки от революционизма до авантюризма, вызывая чаще всего психоз синдрома эволюционного опережения (СЭО), пандемию этого синдрома, в котором «Я» просто погибает либо морально, либо физически. Но, уничтожая «Я», любая система обречена на гибель.

Уровень национальных культур и общий уровень мировой культуры еще не достиг осознания и понимания того, что каждый нормально выношенный ребенок - талант от природы и гений от ноосферы. Поэтому ни один метод, ни одно средство не будут работать на культуру, здоровый и качественный образ жизни человека до тех пор, пока обучаемый и воспитуемый не будет искренне заинтересован в овладении знаниями, умениями и навыками, быть грамотным и образованным, разумным самосовершенствующимся, универсальным и высокопрофессиональным специалистом.

Чем ближе порог мотивации к естественным потребностям организма, к закономерностям эволюционного развития самой природы, тем меньше биоэнергии и физических сил требуется для получения конкретных конечных результатов с высоким коэффициентом общей и профессиональной грамотности, получения радости от осознания своей причастности к производству материальных и духовных ценностей культуры и жизни; тем раньше и мобильнее включается талант от природы и гениальность от поколений и ноосферы в процесс качественного и здорового образа жизни каждого человека.

Поэтому труд по воспитанию в семье и труд современного педагога все более и более становятся подобными труду ученого, а труд преподавателя физического воспитания непосредственно направлен на подготовку здоровых и более высококачественных производительных сил общества. И если академическая педагогика решает вопросы формирования и развития человека в период его паспортного возраста, огосударствляя индивида как индивидуальность, то развитие гармонии потенциала индивидуума как индивидуальности в период его биологического возраста без субьект-субьектных отношений практически не выполнимо. При этом большинство форм и средств организации как учебного, так и тренировочного процесса отражает противоречие современной практики. С одной стороны - требования усилить индивидуальную работу с выходом на качественно новые конечные результаты в условиях средней и высшей школы, с другой - почти отсутствие учета и механизма коррекции индивидуальных особенностей занимающихся, грамотного учета не столько того, чему учили, а тому, чему научили. Поэтому, нами разработанная «Аттестационная карта» с пятиуровневым контролем образующих средств и методов является практическим рабочим до-

кументом развивающего и воспитывающего обучения, непрофессионального физкультурного образования и физического воспитания в диаде: учитель - ученик, студент - педагог и в триаде: врач - спортсмен - тренер.

Согласно ежемесячной аттестации в специальном педагогическом эксперименте нами установлено, что доступные систематические занятия физическими упражнениями с моторной плотностью урока до 80-85 % активного времени, направленного на воспитание силовой и общей выносливости, более успешно решают вопросы укрепления здоровья, необходимой физической подготовленности и всесторонности учащихся и студентов, способствуют повышению их умственной работоспособности и успеваемости по общеобразовательным и специальным предметам обучения.

Анализ данных по применению средств активного закаливания позволяет заключить следующее: 88% занимающихся по сравнению с прошлыми годами своей жизни стали болеть реже в 2-7 раз; 100% студентов считают целесообразными ходьбу и бег босиком, в том числе 93% - по снегу.

Необходимо особо отметить феномен Павла Плюга. При распределении студентов по медицинским и учебным группам Павлу была рекомендована только лечебная гимнастика. Однако циклические упражнения первого уровня занятий с использованием закаливания босиком сыграли свою великолепную роль (ему дважды покорился марафон). Медкомиссия военкомата через два года призвала его на военную службу, не найдя отклонений в состоянии здоровья. Он успешно закончил армейскую службу, стал призёром Казахстана по студенческим научным работам, защитил диплом на отлично, создал семью, имеет детей, работает инженером в г. Павлодаре.

Станислав Лесневский - отличник учёбы, музыкант-скрипач, баскетболист, учёный, работает на кафедре славянских языков в г.Софии, являясь филологом европейского масштаба. Анна Синяшова, капитан баскетбольной команды СШ 3 № г. Павлодара - председатель профкома многотысячного химкомбината. Кандидат технических наук Валерий Рыжков имеет более 100 авторских свидетельств, без малого тридцать лет отдал преподаванию на кафедре профессиональной подготовки специалистов Павлодарского государственного университета им. С.Торайгырова для энергетической системы, порядка 70 процентов специалистов, работающих в энергосистеме области, его бывшие ученики.

Контрольное задание (8000 м) девушки с диагнозом ревматизм, митральный порок сердца выполнили при температуре воздуха в - 35°С. Все 12 студенток биолого-химического факультета успешно справились с заданием. Выполнив поставленные задачи, студентки становились более целеустремлёнными. У них появилось желание чаще кататься на коньках, ходить на лыжах, играть в баскетбол на снегу даже при температуре - 35°С.

Сущность использования естественных факторов природы в целях укрепления здоровья учащихся и студентов состоит в том, чтобы часть или все занятия физическим воспитанием проводить круглогодично на открытом воздухе. Активное закаливание необходимо начинать с 1 сентября, постепенно увеличивая моторную плотность урока до 80-90 %. В конце периода адаптации, через три месяца, мы проводили контрольный бег на 3, 5, 10, 15 и 20 км. Каждый занимающийся проходил дистанции в оптимальном для себя темпе. Ходьба и бег босиком, включая занятия на снегу, мы применяли в любую погоду, до температуры воздуха в -10-15°С. В зависимости от основных задач, дальнейших периодов занятий, средства закаливания использовали по 10-20 минут в каждом уроке. При закаливании к жаре, начиная с

20 марта, время использования закаливающих средств вновь доводили до 60-90 минут. К контрольным дистанциям первого полугодия подключали марафон (42 км 195 м), которым и заканчивали учебный год.

Вот что отмечают студенты специальных, основных и спортивных групп: «Раньше я болела гриппом очень часто, а в этом году всего один раз», «После контрольных упражнений я испытал удивление и чувство восторга от того, что это стало для меня доступным», «Выполнив задание, я понял, что я мужчина и есть у меня сила воли, хочется жить творчески, совершать подвиги».

Выводы. Взаимосвязь форм и функций, их интеграция и дифференциация в жизни школьника и студента ВУЗа - человека самосовершенствующегося и универсального - обеспечивается двухуровневой энергетикой: биологической (биоэнергетикой) и психологической (психоэнергетикой). Вторая является общей корригирующей силой прямого наведения в плане защиты целостности организма и его «Я», мобильности его инстинкта самосохранения в экстремальных условиях и ситуациях всех практических уровней использования средств физической культуры. При этом каждый уровень имеет определенную образовательную законченность в знаниях занимающихся физической культурой своего организма и уровня его работоспособности по использованию как циклических, так и ациклических видов физических упражнений, без этого спортивная педагогика сотрудничества в физкультурном образовании и физическом воспитании не может быть реализована.

В процессе исследования было установлено, что этап адаптации на первом уровне должен быть не менее трёх месяцев, при двухразовых занятиях физическими упражнениями по два часа в неделю. В этот период частота пульса в минуту при физических нагрузках не должна превышать 110-130 ударов в начале этапе и 140-170 - в конце. Основными средствами при этом являются комплексы циклических общеразвивающих упражнений (упражнения на гибкость, растяжки, медленный бег со скоростью 2-3 м/с или пробегание каждых 100 м за 30-50 с, плавание со скоростью 2,10 - 2,30 мин каждые 100 м).

После периода адаптации к физическим нагрузкам следуют этапы освоения основного программного и программированного материала по лёгкой атлетике, лыжной, конькобежной подготовкам, подвижным играм, плаванию, стрельбе и спортивной специализации в избранном виде физкультурного образования и физического воспитания учащейся молодёжи.

Проведенные наблюдения позволяют заключить, что цель исследования, состоявшая в том, чтобы, используя опорные контрольные работы (ОКР), провести поиск и разработку теоретических и практических основ спортивной педагогики сотрудничества, совершенствуя непрофессиональное физкультурное образование и физическое воспитание учащейся молодежи на основе разработки теории и практики процесса развивающего и воспитывающего обучения, достигнута.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОЦЕССЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Д.А. Волков[1], Т.В. Волкова[2]

[1]*Московский государственный университет печати*
[2]*Московский авиационный институт*
Москва, Россия
tatyana@list.ru

Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и учебной деятельности, исследование психофизиологических особенностей организма и физических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, корректное определение уровня физической подготовленности, а также нахождение психолого-педагогических методов оптимизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Особенно важной и трудноразрешимой является проблема адаптации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В нашей стране проблема адаптации студентов привлекает внимание множества ученых различных специализаций: врачей, педагогов, психологов, физиологов — на протяжении длительного времени *(В.А. Ананьев, Г.А. Балл, А.Ф, Белов, Ф.Б. Березин, В.В. Лагерев, Ф.З. Меерсон и многие другие)*. Однако, несмотря на теоретическую и практическую значимость огромного числа исследований в этом направлении, количество работ, посвященных проблеме адаптации студентов средствами физической культуры незначительно. К тому же авторы, вскользь касаясь использования средств физической культуры, рассматривают их влияние лишь как отвлекающее от основной учебной деятельности мероприятие, чаще развлекательного характера без методико-теоретической основы, временами предлагая методы релаксационных упражнений психокорригирующей направленности. В то же время очевидна необходимость рассматривать проблему адаптации студентов в более широком формате, в частности, и в области функциональных сдвигов, и тесно связанной с психофизиологической дезадаптацией, недостаточностью физической подготовки.

В педагогическом аспекте данная проблема особенно актуальна в связи с усложнением социально-психологических условий профессиональной деятельности и трудоустройства, а также низкой профессиональной адаптированностью выпускников вузов, которая может привести их в последующем к дезадаптации в процессе самостоятельной трудовой деятельности. Особую остроту приобретает решение этих вопросов у студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Проблема адаптации студентов-первокурсников, имеющих отклонения в состоянии здоровья (отнесенных к специальной медицинской группе), чрезвычайно актуальна в наши дни и практически не затрагивается исследованиями. Процент студентов специальной медицинской группы ежегодно растет, количество студентов, имеющих серьезные хронические заболевания, постоянно увеличивается. В то же время увеличивается число студентов, никогда не занимавшихся физической культурой ни в какой форме в период обучения в школе. У таких студентов развиваются комплексы неполноценности, неуверенность в своих возможностях, резко снижаются коммуникативные способности, наблюдается высокий уровень тревожности. Для этой группы характерны поведенческие особенности, свидетельствующие о ярко

выраженной социально-психологической дезадаптации, особенно в первый период обучения в институте. Чрезвычайно низкая физическая подготовленность, демонстрируемая на занятиях физическим воспитанием, усугубляет процессы дезадаптации, вызывая, в свою очередь, вегетативные расстройства, снижение работоспособности и ухудшение состояния здоровья в целом.

Несмотря на сходство проявлений основных факторов дезадаптации студентов, структура и причины последних могут быть весьма различны. Необходимо отметить, что причины психологических проблем крайне редко встречаются в «чистом» виде, как правило, они сочетаются с рядом других причин, образуя сложную структуру.

Задача курса физического воспитания (1-2 семестры) студентов специальной группы — это, прежде всего, построение такой модели воздействия избранных средств физической культуры, которая бы оптимально решала проблему как психологической, так и функциональной (в том числе и физической) адаптации студентов к требованиям вуза. Главными направлениями в решении этой задачи в нашем исследовании являлись:

- оптимизация учебного процесса на основе личностно-ориентированной субъект-объектной модели педагогического взаимодействия;
- определение критериев адекватности воздействия физических нагрузок на занятиях аэробной направленности у студентов с различной формой и степенью отклонений в состоянии здоровья;
- «обучение студентов навыкам самостоятельного определения адекватности воздействия физической нагрузки и умениям моделировать индивидуальные тренировки;
- нахождение форм занятий, сочетающих когнитивную направленность с совершенствованием физических качеств;
- расширение объема воздействия средств физического воспитания за счет индивидуально-дифференцированных самостоятельных заданий;
- организация адекватного микросоциального взаимодействия для воспитания психологической устойчивости;
- популяризация и разъяснение психолого-педагогических исследований в области физической культуры;
- формирование потребности в знаниях, способствующих самосовершенствованию средствами физической культуры;
- формирование понимания необходимости регулярных, систематических самостоятельных занятий физическим воспитанием с использованием полученных знаний;
- формирование потребности в психологических знаниях и использовании их в повседневной деятельности (повышение психологической толерантности к психотравмирующим факторам, овладение методами психокоррекции дезадаптивных состояний).

В качестве критериев адаптации студентов к учебной деятельности, как правило, используются две их группы: объективные

(успеваемость, показатели общественной и научной активности, показатели общей и профессиональной направленности, стабилизация свойств внимания, памяти, мышления) и субъективные (отношение к учебным предметам, к выбранной профессии, к получаемым знаниям и др.). На основании предложенных В.Г. Асеевым критериев оценки успешности производственной адаптации мы определили следующие показатели эффективности адаптации студентов к процессу обучения в вузе.

1. *Группа объективных критериев:* успешность учебной деятельности (текущая и сессионная успеваемость); стабильность в процессе учебы функционального состояния организма учащихся (отсутствие резких сдвигов в состоянии психофизиологических функций). Изучалась динамика показателей ортостатической пробы, индекса Ruffier, дыхательных проб. Исследовались психомоторные процессы (теппинг-тест, измерение «чувства времени», «чувства нагрузки» и др.), психоэмоциональное состояние по тесту Спилберга — Кукеса. В педагогическом контроле особое место занимал контроль признаков утомления по тестам Платонова, Кукеса, а также систематический анализ результатов физической подготовленности (тест Купера, время непрерывного бега в заданном режиме интенсивности, время восстановления ЧСС при дозированных нагрузках).

2. *Группа субъективных критериев:* удовлетворенность процессом обучения, удовлетворенность коллективом и сложившимися в нем отношениями (психологическим климатом); проявление студентами активности в учебной и общественной деятельности (анкетирование, опросы, педагогические наблюдения).

Проблема психологической адаптации студентов первого курса МАИ с отклонениями в состоянии здоровья решается на уровне оптимального формирования психофизиологических соотношений и расширения границ физической подготовленности средствами физической культуры (в указанных выше направлениях). Это — воспитание основных физических качеств, расширение приспособительных (адаптивных) возможностей к воздействию агрессивных факторов внешней среды (изучение и применение методов гипотермического закаливания), использование гипоксического фактора в индивидуальных, самостоятельно выполняемых программах как мощного средства активизации деятельности дыхательного аппарата человека.

Для обеспечения адекватности воздействия физических нагрузок аэробной направленности при воспитании выносливости, были определены и исследованы критерии, основанные на динамике ЧСС, учитывающие степень интенсивности и характер восстановления пульса, обеспечивая при этом индивидуализацию нагрузок по пяти компонентам (скорость, дистанция, время отдыха, характер отдыха, общий объем нагрузки).

Решение задач этой направленности невозможно ограничивать рамками учебного расписания. В этой связи были разработаны формы индивидуальных заданий, сочетающих когнитивную направленность с совершенствованием физической подготовленности (мониторинги функциональной и физической подготовленности под влиянием различных воздействий: внешняя среда, психоэмоциональное состояние, процесс воспитания физических качеств). В этих заданиях решается задача не

только овладения различными методами воспитания физических качеств, но и приемами самоконтроля. Применение специальных методов педагогического контроля позволяет студентам получить эффективные результаты в процессе самосовершенствования. Так, показатели IR улучшаются в среднем на 15%, показатели пробы Генчи — на 30%, Штанге — на 20%, психоэмоциональной устойчивости — на 7% за 3-4 недели специальных упражнений.

Физическая подготовленность также имеет положительную динамику, но зависит от поставленных задач (направленность в воспитании физических качеств). Замечено, что улучшение показателей силовой подготовки у девушек происходит на более высоком уровне, чем у мужчин (на 70-80% против 10-15%), что скорее связано с недостаточной объективностью силового теста у девушек и легкостью наращивания результата в короткое время. Улучшение показателей по тесту Купера происходит достоверно в течение 4-х семестров на 30-35%.

В результате самостоятельно проводимых студентами исследований динамики психофизиологических характеристик здоровья (дифференцированные мониторинги), приобретения в процессе физического самосовершенствования определенных навыков и умений, способствующих формированию психологической устойчивости у студентов-первокурсников, у них развивается уверенность в своих силах, способность грамотно влиять на процесс самовоспитания, устранения дезадаптивных отклонений в психофизиологическом состоянии и физической подготовленности.

Процесс психофизиологической адаптации успешно решается методическим приемом, связанным с заранее запланированной преподавателем недостаточной структурированностью заданий, которая обязывает студента самостоятельно добывать недостающую по теме информацию, выполняя, по разработанному преподавателем плану исследований, подробный анализ полученных данных, что значительно расширяет индивидуальную теоретическую базу студента и развивает способности к таким интеллектуальным операциям, как сравнение, классификация, определение и др. Формируется важнейшая способность — способность учиться и самостоятельно добывать знания, способность творчески осмысливать любые задания преподавателя, развивая личную активность и повышая часто заниженную самооценку. И здесь на первый план выходят новые социальные функции и образовательные задачи высшей школы, воплощающиеся в новом отношении педагогов и студентов к целям совместной деятельности, которое должно найти выражение в расширении диалоговых форм педагогического общения со студентами.

На уровне организации адекватного микросоциального взаимодействия для воспитания психологической устойчивости у первокурсников МАИ успешно применяется практика ведения определенных форм занятий физическим воспитанием студентами старших курсов, обладающими необходимой базой теоретической подготовки и безупречно владеющими навыками и умениями самоконтроля.

Содержанием практики является обучение студентов-первокурсников навыкам и умениям при выполнении тестов самоконтроля, ознакомление с принципами построения индивидуальных тренировочных моделей при воспитании физических качеств, консультирование и практическая помощь при выполнении самостоятельных работ (мониторингов психофизиологических исследований), организация и проведение с первокурсниками опросов и анкетирования студентов по ряду психологических тестов, организация и выполнение мероприятий по учету успеваемости, прове-

дение «круглых столов» по различным темам, участие в научных студенческих конференциях МАИ и других вузов. Практика тесного общения старшекурсников с первокурсниками на занятиях физическим воспитанием позволяет при наличии большого числа студентов в группе оптимизировать процесс обучения навыкам самоконтроля. Пример старших товарищей, легко владеющих терминологий физической культуры, навыками самоконтроля и основами практики физического воспитания, позволяет первокурсникам быстрее преодолеть барьеры психологической неуверенности в своих силах избавится от комплексов неполноценности, сформировать устойчивое стремление к самосовершенствованию.

В результате проведенных исследований, анализа полученных результатов по всем изучаемым параметрам можно с уверенностью утверждать, что решение задач психофизиологической адаптации студентов-первокурсников тесно связано с адаптацией физического состояния. Совершенствование физической подготовленности достоверно влечет за собой стабилизацию функциональных и психических показателей у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Но эффективность методов воздействия на процессы адаптации напрямую связана с обеспечением индивидуализации физических нагрузок и дифференциации заданий когнитивной направленности.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА «ГТО» ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

А.В. Воронков, И.Н. Никулин, Д.Г. Варламов

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 47»
Белгород, Россия

voronkov@bsu.edu.ru

Аннотация. *В статье дано обоснование необходимости готовить школьников 14-15 лет к выполнению подтягиваний в висе. В рамках исследований был проведен сравнительный анализ эффективности двух методик, направленных на повышение результативности в подтягиваниях. Каждая методика предполагает комплексное развитие физических качеств школьников в рамках внеурочных занятий.*

Ключевые слова: *комплекс ГТО (Готов к труду и обороне), подтягивание, методика повышения результативности в подтягиваниях*

THE TECHNIQUES OF TRAINING 14-15-YEAR-OLD JUVENILES FOR THE EXECUTION OF THE STANDARDS OF THE GTO COMPLEX FOR DETERMINATION OF POWER ABILITIES

A.V. Voronkov, I.N. Nikulin, D.G. Varlamov

Belgorod state national research University
Secondary school № 47
Belgorod, Russia

Abstract. *The article establishes the necessity of training 14-15-years-schoolstudents for performing pull-ups. Within the researches there was made a comparative analysis of the efficiency of two techniques, which are directed to increase the productivity in pull-ups. Each of the technique assumes a complex development of the students' physical qualities on extra curriculars.*

Keywords: *GTO (Ready for Labour and Defence) Complex, pull-up, techniques of increasing productivity in pull-ups*

Введение. Значительное место в системе физического воспитания детей, подростков и юношей должно быть отведено воспитанию мышечной силы – способности преодолевать сопротивление или противодействовать ему путем мышечного напряжения. В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Содержание программ по физическому воспитанию для учащихся 14-15 лет предполагает огромное разнообразие средств и методов развития силовых способностей. Это разнообразие обусловлено высокими требованиями к общей физической подготовке.

В рамках данной работы определялась эффективность различных методик для тренировки в подтягиваниях на перекладине. Это упражнение комплексное, включает в работу многие мышечные регионы. А именно мышцы спины, мышцы плечевого пояса, сгибатели рук, мышцы предплечья. Естественно, что успешное овладение этим движением, положительно скажется на физическом развитии учащихся 14-15 лет. Актуальность настоящего исследования

определяется Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для IV ступени ВФСК «ГТО» (возраст 13-15 лет) у юношей обязательным испытанием является подтягивание в висе на перекладине. При этом на бронзовый знак необходимо подтянуться 4 раза, на серебряный – 6 раз, а на золотой – 10 раз. Данный норматив нельзя заменить никаким другим видом. Так, например, рывок гири добавляется только с 16 лет *[1]*.

Учитывая важность данного движения в общей физической подготовке мы сформулировали цель исследования – повысить эффективность подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО» по подтягиваниям из виса на высокой перекладине у юношей 14-15 лет.

В основу исследования была положена следующая **гипотеза**: предполагается, что методика, включающая в себя как подтягивания, так и дополнительные упражнения для мышц, участвующих в этом движении, эффективней для прироста результата, чем методика, использующая только подтягивание.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. Обосновать значение силовой подготовки в системе общей физической подготовки подростков.
2. Разработать методику тренировки в подтягиваниях для юношей 14-15 лет и экспериментально проверить ее эффективность.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования использовались: анализ и обобщение данных литературных источников, наблюдения, беседы, тестирование двигательных способностей, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент позволил доказать эффективность разработанной методики для увеличения количества повторений в подтягиваниях на перекладине. Достоверный прирост результатов был обнаружен в обеих группах (контрольной и экспериментальной), но в экспериментальной группе наметилась тенденция к более быстрому повышению результата по сравнению с контрольной.

Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 47 г. Белгорода. Для осуществления эксперимента мы выделили 14 юношей в возрасте 14-15 лет, составивших контрольную (семь человек) и экспериментальную (семь человек) группы. Все участники занимались в группе общей физической подготовки. Группы комплектовались с помощью метода попарной выборки и были однородны.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности разработанной методики в течение октября, ноября и декабря 2014 г.

Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились три раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам. Содержание занятий включало в себя развитие всех физических качеств занимающихся. В первой половине основной части тренировочного занятия использовались различные подвижные (лапта, эстафеты, перестрелка, пионербол) или спортивные (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) игры.

Вторая половина основной части была посвящена развитию всех видов силовых способностей. Для этого использовалось все разнообразие средств и методов силовой подготовки. Продолжительность каждого тренировочного занятия составляла 1,5-2

часа. Общий подъем тренировочной работы составил 72 часа в каждой из групп. Существенное отличие предполагали комплексы для увеличения показателя в подтягиваниях, которые выполнялись во второй половине основной части. Контрольная группа использовала методику, рекомендованную Е.Н. Захаровым с соавторами [2]. Эта методика характеризуется тем, что не используются дополнительные упражнения, выполняются только подтягивания. Экспериментальная группа для увеличения показателя в подтягиваниях использовали методику, разработанную нами. Экспериментальная методика предусматривала дополнительную тренировку мышц средней части спины, сгибателей рук и сгибателей пальцев. Каждая из методик занимала в тренировке около 15-20 минут.

Комплекс в экспериментальной группе включал в себя четыре упражнения.

1. Подтягивания на перекладине хватом сверху. Количество повторений в каждом подходе было максимальным, отдых между подходами колебался от 1 до 3 минут. Количество подходов 3-4. минимальное количество повторений в подходе – 10. Тем учащимся, которые не могли выполнить 10 повторений в подходе, незначительную помощь оказывал учитель или другие учащиеся.
2. Тяга к подбородку на вертикальном блоке. Особое внимание в этом упражнении обращалось на технику выполнения, которая заключалась в обязательном отведении плечевых суставов назад и сведении лопаток. Эта техника позволяет максимально задействовать мышцы средней части спины (широчайшие и трапециевидные). Нагрузка регулировалась увеличением веса отягощения по мере тренированности. Учащиеся выполняли по 2-3 подхода в этом упражнении с количеством повторений в подходе 8-12. Интервалы отдыха между подходами составляли 1 минуту.
3. Сгибание рук со штангой стоя. Это упражнение направленно на развитие мышц-сгибателей рук (бицепсов). Особое внимание уделялось чистому стилю выполнения, исключающему раскачивание и помощь других мышц. В этом упражнении выполнялось 2-3 подхода по 8-12 повторений.
4. Сгибание кистевого эспандера. Упражнение выполнялось в трех подходах по 20-40 повторений в каждом. Для обеспечения достаточной нагрузки были подобраны несколько кистевых эспандеров различной жесткости. Испытуемые начинали работу с эспандером, жесткость которого позволяла выполнить упражнение от 20 до 40 повторений. Как только учащиеся могли выполнить более 40 повторений, эспандер заменялся на более жесткий.

С целью определения уровня общей силовой подготовленности до и после педагогического эксперимента проводилось тестирование.

Подтягивание из виса на высокой перекладине происходило в соответствие с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3].

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

Форма одежды участника должна предполагать футболку с коротким рукавом, чтобы было видно локти.

Разминка перед тестированием должна включать в себя общеразвивающие упражнения для всего тела. Особое внимание надо уделить разминке рук и плечевого пояса. В конце разминки рекомендуется выполнить 1-2 повторения предстоящего упражнения.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, запрыгивает самостоятельно или с помощью ассистента (можно обратиться за помощью к судье). Берется за гриф хватом сверху в замок, устанавливает руки на ширине плеч. Принимает положение виса с полностью прямыми руками. Выполнение упражнения начинается по команде судьи «можно».

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное сгибание рук.

Не запрещается поднимать подбородок вверх. Не запрещается поправлять хват (возможно перемещение в сторону по перекладине с последующим принятием правильного исходного положения перед продолжением выполнения). Если участник в заключительной фазе подтягивания плавно, без рывков, сгибает ноги в тазобедренных суставах (выводит колени вперед), то это ошибкой не считается. Если участник начал раскачиваться, то остановиться он должен сам, без посторонней помощи. Если у участника по анатомическим причинам руки в локтях полностью не выпрямляются, он должен об этом сказать судье до начала испытания.

Помощник судьи демонстрирует, как нужно занимать исходное положение. Судья указывает на возможные ошибки. По команде судьи «исходное положение принять» участник самостоятельно или с помощью помощника принимает положение виса. Судья регулирует ширину хвата, которая должна быть равна ширине плеч. После команды «можно» участник начинает выполнять подтягивания. Как только подбородок участника окажется выше перекладины, он может возвращаться в исходное положение. В исходном положении участник ждет команду «есть», которую судья подает через 0,5 секунды пребывания в И.П. Команда «есть» является командой к началу выполнения следующего повторения. После команды «есть» объявляется количество выполненных подтягиваний.

В случае выполнения повторения с ошибкой, судья подает команду «не считать» и повторяет предыдущий счет.

Во время выполнения теста судья может давать методические рекомендации участнику с целью исправления ошибок.

Результаты исследования и их обсуждение. При сравнении исходных и конечных показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп (таблица 1), обнаружено улучшение результатов в обеих группах.

Таблица 1

Сравнительный анализ прироста показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Количество подтягиваний (раз)		t	P
В начале эксперимента (M ± m)	В конце эксперимента (M ± m)		
В контрольной группе			
6 ± 0,8	13 ± 1	5,4	<0,01
В экспериментальной группе			
6 ± 0,9	16 ± 1,1	7,1	<0,01
Показатели прироста (раз)			
Экспериментальная (M ± m)	Контрольная (M ± m)		
10 ± 0,9	7 ± 0,9	2,3	<0,05

В обеих группах обнаружен достоверный прирост в количестве подтягиваний на перекладине (P<0,01).

Сравнение приростов в показателях у испытуемых контрольной и экспериментальной групп позволяет выявить достоверные отличия в пользу экспериментальной группы. Так, средний прирост количества подтягиваний в экспериментальной группе составил 10 повторений, а в контрольной - 7.

Выводы.

1. Анализ данных специальных литературных источников позволяет констатировать, что в возрасте 14-15 лет большое значение для дальнейшего спортивного совершенствования, а также для нормального развития всех систем растущего организма имеет общая физическая подготовка. Самым благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет. В указанном отрезке времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям.
2. Результат педагогического эксперимента показал, что для тренировки в подтягиваниях на перекладине эффективны как методика, включающая только подтягивания, так и методика, включающая дополнительные упражнения. Обнаружен достоверный прирост количественного показателя в подтягиваниях как в экспериментальной, так и в контрольной группах (P<0,01).
3. Выявлена тенденция к более интенсивному увеличению силовых показателей у юношей экспериментальной группы, использующих дополнительные упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575.*
2. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 1994. 368 с.*
3. *Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014.*

REFERENCES

1. *State requirements for the physical fitness level of the population in the execution of standards of all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (GTO). Ordered by the Decree of the Ministry of sports of Russia from July 08, 2014 No. 575.*
2. *Zakharov E.N., Karasev V.A., Safonov A.A. Encyclopedia of the physical training (methodical bases of the physical qualities development) / under general supervision A.V. Karasev. M.: Leptos, 1994. 368 p.*
3. *Guidelines for testing the population within the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (GTO). Approved at the meeting of the Coordination Commission of the Ministry of sport of the Russian Federation for the introduction and realization of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (GTO). Protocol № 1 dated by 23.07.2014 item II/1 adopted at the meetings of the Expert Council of the all-Russian sports complex 28.05.2014 and 27.08.2014.*

СУЩНОСТЬ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» И «РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма»
Казань, Россия

SUMMARY OF INTEGRATION EDUCATIONAL FIELD "PHYSICAL DEVELOPMENT" AND "LANGUAGE DEVELOPMENT" IN CONDITIONS OF REALIZATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARDS OF PRESCHOOL EDUCATION

E.I. Gamirova, I.E. Konovalov

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia

elza0311@mail.ru

Аннотация. *В статье проводится анализ федерального государственного образовательного стандарта, ключевого нормативного документа регламентирующего деятельность всей системы дошкольного образования, где прописываются цели, задачи, принципы, функции и требования к образовательным программам. Рассматривается вопрос применения средств физической культуры для повышения качества обучения в различных областях образовательной деятельности детей младшего дошкольного возраста, реализуемого в рамках дошкольных образовательных учреждений.*

Abstract. *The article analyzes the federal state educational standards, a key regulatory document regulating the activities of the entire system of preschool education, which spells out the goals, objectives, principles, functions and requirements for educational programs. The question of the use of means of physical training to improve the quality of training in various areas of educational activities for children of preschool age, realized in the framework of pre-school educational institutions.*

Актуальность исследования. В современной системе дошкольного образования основной целью дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) является всестороннее развитие ребенка, что включает в себя решение трех взаимосвязанных задач: обеспечить полноценное воспитание и развитие, а также предоставить качественное образование. Решение этих задач не возможно без реализации одного из основных принципов Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) – принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Одна из наиболее важных задач деятельности ДОУ, является физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим развитием и воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, гармоничного физического, психического и

интеллектуального развития, всесторонней двигательной подготовленности.

Другой не менее важной задач деятельности ДОУ является коррекция речевых отклонений в развитии ребенка. Успешное преодоление речевого недоразвития возможно лишь при условии использования всего комплекса разнообразных средств и методов, способствующих умственному, интеллектуальному, психическому развитию, воспитанию нравственно-волевых черт личности, а также полноценному физическому развитию

Таким образом, учитывая все изложенное выше, **целью** нашего исследования является интеграция образовательных областей «Физическое развитие» и «Речевое развитие» с помощью средств и методов физического воспитания.

Исследование проводилось на базе ДОУ № 339, г. Казань.

Результаты исследования. В дошкольном возрасте дети с общим недоразвитием речи (ОНР) обращают на себя внимание замедлением физического развития, отставанием в психическом развитии с проявлением общего недоразвития речи, двигательной расторможенностью, нарушениями активного внимания, зрительного и слухового восприятия. Повышенная отвлекаемость сочетается у них с малой познавательной активностью, личностной незрелостью, трудностями в обучении. У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения. Они характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями координации движения. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, испытывают неуверенность в выполнении дозированных движений. Развитие двигательной сферы характеризуется плохой координацией, снижением скорости и ловкости выполнения движений. Часто возникают трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыкальное сопровождение.

С целью предупреждения и преодоления отклонений в физическом развитии и двигательной сфере у детей с нарушением речи, в практику работы ДОУ был внедрен новый подход к проведению занятий, а именно, интегрированные занятия.

Это принципиально новый подход к образованию дошкольников. Рассмотрим на конкретном примере, как реализация принципа интеграции в освоении содержания двух образовательных областей «Физическое развитие» и «Речевое развитие», основанная на совместной деятельности всех участников образовательного процесса в ДОУ. Данный подход создает предпосылки для обеспечения полноценного физического и психического развития личности и формирования навыков сохранения, и укрепления здоровья, являющихся составной частью разностороннего развития ребенка.

Содержание области«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств и двигательных

способностей; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Содержание области «Речевое развитие» включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

То есть, интегрируя вышеперечисленные области у детей, активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься физическими упражнениями, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Чтобы качественно осуществить интеграцию различных образовательных областей в ДОУ, необходимо на основе календарно-тематического планирования выделить основные формы реализации интеграции, которые будут обеспечивать синтез различных областей образовательной деятельности, и формировать интегральные качества личности дошкольника в процессе воспитания, развития и образования.

С целью реализации принципа интеграции различных образовательных областей в ДОУ нами был разработан перспективно-тематический план при тесном взаимодействии специалистов различных специальностей. Основная цель этого плана - комплексное коррекционно-педагогическое воздействие на детей, направленное на подготовку их к полноценному овладению устной и письменной речью, развитие внимания, мышления, связной речи, сохранение и укрепление здоровья. В свою очередь для эффективной реализации коррекционно-педагогического воздействия на детей с нарушением речи, мы проводили такую форму занятий как интегрированные физкультурно-речевые занятия.

Основным средством интегрированных физкультурно-речевых занятий являлась игровая деятельность.

Использование интегрированных физкультурно-речевых занятий, как одного из средств обучения, дает положительный результат. У детей повысился интерес к собственной речи, активизировался и пополнился словарный запас. За счет внедрения в практику интегрированных физкультурно-речевых занятий у детей улучшился уровень развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации), мелкой моторики, появилась целеустремленность и сосредоточенность, желание сотрудничать с другими детьми.

Таким образом, учитывая все изложенное можно сделать вывод о том, что интегрированные физкультурно-речевые занятия у детей расширяют арсенал двигательных умений; улучшают координацию движений (равновесие, ориентировка в пространстве); повышают концентрацию вни-

мания; стимулируют положительный эмоциональный отклик; увеличивают общий объем знаний по лексическим темам, формируют речь более связной и внятной.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. 336 с.*
2. *Конституция Российской Федерации / Официальное издание. М.: Юридическая литература, 2009. 64 с.*
3. *Коновалов И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: монография. М.: Флинта, 2011. 352 с.*
4. *Права детей в Российской Федерации: законодательство и практика // Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ. 2003. № 3 (196).*
5. *Приказ Минобрнауки Российской Федерации от17.10.2013.N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. № 265.от 25 ноября 2013 г.*
6. *Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*
7. *Филичева Т.Б., Чиркина Г.В., Тумакова Т.В. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи «Коррекция нарушения речи». М.: Просвещение, 2009. 272 с.*

REFERENCES

1. *Veraksa N.E., Komarova T.S., Vasiliev M.A. Exemplary basic educational program of preschool education "From birth to school". M.: Mozaika-Sintez, 2011. 336 p.*
2. *The Constitution of the Russian Federation / The official publication. M.: Legal literature, 2009. 64 p.*
3. *Konovalov I.E. The structure and maintenance of software and meaningful system of modern physical education students music secondary specialized educational institutions: monograph. M.: Flint, 2011. 352 p.*
4. *Children's rights in the Russian Federation: Law and Practice // Analytical Bulletin of the Federation Council. 2003. № 3 (196).*
5. *Order of the Ministry of Education of the Russian Federation ot17.10.2013.N 1155 "On approval of the federal state educational standards of preschool education" // Russian gazete. № 265.from November 25, 2013.*
6. *Federal Law of the Russian Federation of 29.12.2012, N 273-FZ "On Education in the Russian Federation".*
7. *Filicheva T.B., Chirkina G.V., Tumakova T.V. Programs preschools compensating for children with speech defects "Correction of speech disorders". M.: Education, 2009. 272 p.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ

О.В. Гончарова, У.Ю. Дусанов

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

USING SPECIAL HOPPING EXERCISES TO DEVELOP SPEED-STRENGTH ABILITIES IN SCHOOLCHILDREN

O.V. Goncharova, U.Y. Dusanov

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

fikrat_kerimov@mail.ru

Аннотация. *В работе рассматривается современный взгляд на методику развития скоростно-силовых способностей у детей 9-10 лет в процессе физического воспитания. Автор для изучения скоростно-силовых способностей детей использовал специфические тесты. В исследовании использовались специально подобранные скоростно-силовые упражнения, способствующие проявлению взрывной силы мышц. Полученные данные позволили определить параметры развития взрывной силы мышц у младших школьников при использовании ударного метода.*

Abstract. *In work the modern sights on a technique of development of special speed-force qualities are considered, during physical education of children of 9-10 yeas age. The author used for study of speed-force qualities of children the specially picked up tests, and also tool technique (UDS). In work the specially picked up speed-force exercises bringing up "explosive" force of muscles are used. The received parameters have allowed defining parameters of development of explosive force of muscles at the younger schoolboys at use of a shock method.*

Введение. Важной проблемой процесса подготовки детей младшего школьного возраста является развитие физических качеств, способствующих повышению уровня физической подготовленности. В настоящее время вопрос совершенствования методики физического воспитания является весьма актуальным.

Известно, что в сенситивные возрастные периоды создаются благоприятные условия для формирования двигательных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств. В связи с этим, представляется актуальным научный поиск и разработка новых программ и методик, направленных на интенсивное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности.

Систематические занятия физической культурой способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, уровню физической подготовленности, подготовке к успешной сдаче контрольных нормативов, а также повышению эффективности результатов участия в спортивных соревнованиях. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем *[1, 3, 5]*.

В процессе обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры

школьникам приходится выполнять по программе такие контрольные нормативы и упражнения как: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, лазание по канату, метание теннисного мяча в цель и на дальность, бег на 30 м; 60 м; 100 м и т.п., преодоление полосы препятствий и многие другие, для выполнения которых необходим оптимальный уровень развития физических качеств. Немалую роль играет скоростно-силовая подготовка, т.к. в течение учебного года школьники выполняют упражнения скоростно-силового характера *[2, 3, 4]*. Так, например, в первой и четвертой четвертях – легкоатлетические упражнения требуют хорошей скоростно-силовой подготовленности, во 2-ой и 3-ей – упражнения скоростно-силового характера встречаются в гимнастических и акробатических упражнениях, а также при проведении подвижных и спортивных игр.

Цель работы - изучить влияние специальных прыжковых упражнений на развитие скоростно-силовых способностей школьников. В ходе нашего эксперимента были поставлены следующие **задачи**: 1. определить динамику скоростно-силовых показателей у школьников; 2. изучить влияние специального комплекса упражнений на уровень скоростно-силовой подготовленности занимающихся. Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование. С целью определения параметров градиентов силы мы использовали универсальный динамографический стенд (УДС).

Результаты исследования. В результате проведенного анализа было выявлено, что в начале педагогического эксперимента у мальчиков из опытных групп не наблюдаются достоверные статистические различия между изучаемыми параметрами ($P>0,05$), хотя мы наблюдаем в двух показателях (J и G) высокие показатели средних величин у детей контрольной группы. Полученные данные среди мальчиков экспериментальной группы Po - 44,5±4,5; Fmax - 26,6±4,2; J - 170,6±48,9; Q - 227±84,05; G - 139,5±41,4, а также у мальчиков в контрольной группе Po - 44,2±4,9; Fmax - 27,2±4,91; J - 188,2±59,1; Q - 224,2±82,2; G - 165±51,5, свидетельствуют о том, что в начале педагогического эксперимента мальчики в опытные группы были подобраны с одинаковым уровнем физической подготовленности. Сравнивая полученные результаты в начале педагогического эксперимента среди девочек опытных групп, мы наблюдаем что показатели в экспериментальной группе Po - 42,3±3,46; Fmax - 25,9±3,85; J - 162,9±39,82; Q - 222,6±54,53; G - 132,5±30,92 не имеют достоверно статистических различий $P>0,05$ с данными полученными в контрольной группе Po - 43,3±3,3; Fmax - 27,1±2,47; J - 187,2±51,1; Q - 245,6±70,5; G - 155,2±50,2.

Сравнительный статистический анализ по изучаемым параметрам в экспериментальных группах выявил следующие значения. Так у мальчиков экспериментальной группы за период эксперимента обнаружен значительный рост изучаемых показателей Po – 44,5±4,5; 48,5±4,5; Fmax - 26,6±4,2; 28,7±4,24; J - 170,6±48,9; 217±56,2; Q - 227±84,05; 286,1±84,1; G - 139,5±41,4; 179,6±51,6. Достоверные различия наблюдаются в показателях Po, J и G при уровне значимости $P<0,05$.

По окончанию педагогического эксперимента нами был проведен сравнительный анализ параметров скоростно-силовой подготовленности опытных групп. Мы выявили, что в результате проведенного педагогического эксперимента среди мальчиков опытных групп определены следующие достоверно статистические различия: Po – 48,5±4,5; 44,7±4,55; (при уровне значимости $P<0,05$); Q - 286,1±84,1; 243,8±44,7; (при уровне значимости $P<0,05$). В таких параметрах как: Fmax - 28,7±4,24; 28±5,01;

(при уровне значимости P>0,05) J - 217±56,2; 202,2±36; (при уровне значимости P>0,05); G - 179,6±51,6; 174,4±36 (при уровне значимости P>0,05) достоверно статистических различий не обнаружено.

Таким образом, в трех показателях из пяти, что составляет (60%) наблюдаются изменения. Среди девочек экспериментальной группы по окончанию педагогического эксперимента наблюдаются следующие изменения Po - 42,3±3,46; 48±3,36; Fmax - 25,9±3,85; 28,2±4,14; J - 162,9±39,82; 206,1±49,4; Q - 222,6±54,53; 305±72,05; G - 132,5±30,92; 161±36,1.

Такие же сравнения в конце педагогического эксперимента мы провели среди девочек опытных групп (между экспериментальной и контрольной группами) и выявили следующие изменения: Po - 48±3,36; 44±3,46; (при уровне значимости P<0,01); J - 206,1±49,4; 185,8±37; (при уровне значимости P<0,05); Q - 305±72,05; 239,4±59,9; (при уровне значимости P<0,01); G - 132,5±30,92; 161±36,1 (при уровне значимости P<0,05), только в таком параметре как Fmax - 28,2±4,14; 28±2,47; достоверно статистических различий не обнаружено (при уровне значимости P<0,05).

По всем параметрам произошли некоторые изменения, а достоверно статистические различия наблюдали в четырех из 5 показателей, что составило (80 %), притом, показатели Po и Q имели высокие достоверно статистические различия при уровне значимости P<0,01 и в показателях J и G наблюдаются достоверно статистические различия при уровне значимости P<0,05.

Для того чтобы проверить эффективность разработанной методики обычно педагогический эксперимент организовывают так, чтобы можно было бы сравнить результаты экспериментальных групп с полученными данными в контрольных группах. В данном педагогическом эксперименте мы одновременно наблюдали за детьми из экспериментальной и контрольной групп. В контрольной группе в период педагогического эксперимента учебные занятия проводились согласно утвержденному годовому плану. Сравнительный статистический анализ по изучаемым параметрам у мальчиков контрольной группы выявил следующие значения Po - 44,2±4,9; 44,7±4,55; Fmax - 27,2±4,91; 28±5,01; J - 188,2±59,1; 202,2±36; Q - 224,2±82,2; 243,8±44,7; G - 165±51,5; 174,4±36, несмотря на то, что произошло улучшение результатов, однако по всем параметрам достоверно статистических различий не обнаружено P>0,05.

Сравнивая полученные результаты девочек контрольной группы по окончанию педагогического эксперимента, наблюдаются следующие изменения Po - 43,3±3,3; 44±3,46; Fmax - 27,1±2,47; 28±2,47; при уровне значимости P>0,05, а по таким параметрам как: J - 187,2±51,1; 185,8±37; Q - 245,6±70,5; 239,4±59,9; G - 155,2±50,2; 153±29,2 наблюдается снижение результатов.

Наши педагогические наблюдения, проведенные в контрольной группе показали, что отдельные показатели, характеризующие скоростно-силовые возможности детей, улучшились, однако, достоверно статистических различий мы не наблюдали, как у девочек, так и у мальчиков P>0,05. Таким образом, проведенный статистический анализ, полученного в педагогическом эксперименте материала, свидетельствует о преимуществе разработанной нами методике развития скоростно-силовых качеств, с применением специально подобранных упражнений – прыжки в глубину. Нами выявлено, что разработанная методика развития взрывной силы, способствующая воспитанию скоростно-силовых качеств, у детей экспериментальной группы определила значительное преимущество перед традиционной системой проведения учебных занятий по физической культуре. Результаты исследований

показали, что основную учебную программу необходимо дополнить специальными физическими упражнениями, например, прыжки в глубину, которые способствуют повышению эффективности процесса физического воспитания, и являются наиболее эффективным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности школьников.

Выводы:

1. Проведенное исследование позволило определить динамику скоростно-силовых показателей у школьников младших классов. Таким образом, за период эксперимента обнаружен значительный рост изучаемых показателей. Достоверно статистические различия наблюдаются у мальчиков в показателях Po, J и G при уровне значимости P<0,05, что составляет (60%), у девочек мы обнаружили следующие изменения в показателях Po и Q при уровне значимости P<0,01, а в показателях J и G при уровне значимости P<0,05, что составило (80 %).
2. Результаты исследований показали, что сочетание основной учебной программы с дополнительным применением физических упражнений – прыжки в глубину способствует повышению эффективности процесса физического воспитания и является действенным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности детей младшего школьного возраста.
3. За период эксперимента в контрольной группе обнаружен незначительный рост изучаемых показателей. Не наблюдаются достоверно статистические различия в показателях Po, F max, J, Q и G как у мальчиков, так и у девочек.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с.*
2. *Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.*
3. *Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.*
4. *Основы теории и методики физической культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. М.: Физкультура и спорт, 1986. 352 с.*
5. *Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.*

REFERENCES

1. *Verkhoshansky Y. Fundamentals of special power preparation in sport. 2nd ed., Rev. and add. 1977. 215 p.*
2. *Godik M.A Sport metrology: the textbook for the Institute of Physical Culture. 1988. 192 p.*
3. *Matveev L.P Theory and Methodology of Physical Education: Textbook 1991. 544 p.*
4. *Guzhalovskiy A.A. Fundamentals of the theory and methodology of physical culture. 1986. 352 p.*
5. *Platonov V.N.The general theory of training of athletes in Olympic sports. Kiev: Olympic literature, 1997. 583 p.*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

HEALTH SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH PUPILS OF ELEMENTARY GRADES

О.В. Гончарова, И.И. Саидов

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

O.V. Goncharova, I.I. Saidov

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

fikrat_kerimov@mail.ru

Аннотация. *В статье представлена разработанная методика, имеющую оздоровительную направленность и способствующая лучшему освоению программного материала учащимися младших классов разного уровня физической подготовленности. В работе использованы различные методические приемы для развития двигательных способностей учащихся разного уровня физической подготовленности. В результате проведенных исследований оценен оздоровительный эффект физического воспитания младших школьников с учетом индивидуальных особенностей.*

Abstract. *The paper presents the developed method having wellness focus and contributes to the better development of program material by junior students of classes of different levels of physical culture. We used a variety of instructional techniques for the development of motor abilities among pupils of different levels of physical culture. The studies evaluated the effect of improving the physical education of younger schoolboys taking into account individual circumstances.*

В настоящее время образ жизни людей и детей в частности стал малоподвижен, а недостаток движений плохо отражается на состоянии здоровья и возможностях человека во всех сферах жизни, мы в своей работе предлагаем методику использования физических упражнений для нормального функционирования, для укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, улучшения психического состояния, кровообращения и защиты организма от сердечных заболеваний для детей младшего школьного возраста. Данная методика включает бег на месте, прыжки со скакалкой и стретчинг. Разработанная методика является ориентировочной (втягивающей), ее главная цель – привлечь внимание школьников к состоянию своего здоровья, проанализировать свой образ жизни и определить степень его влияния на состояние здоровья.

Стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме, занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Существует различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1 – 5 с, затем расслабление мышцы 3 - 5 с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с. Широко используется и другой способ выполнения

упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении. Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Был проведен педагогический эксперимент по обоснованию эффективности разработанной методики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. В педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся 4-х классов (n=52).

Особенностями предложенной экспериментальной программы явились: увеличение доли упражнений оздоровительной направленности; использование различных методических приемов, при которых учащиеся, имеющие различную физическую подготовленность, смогут наилучшим образом овладеть техникой разучиваемого упражнения: метод усложнения внешней обстановки, метод обучения двигательным действиям при различных состояниях организма, метод облегчения условий выполнения техники движений; большее разнообразие разделов: «аэробные упражнения» и «упражнения на растяжку – (стретчинг)» для целенаправленного развития кардиореспираторной выносливости; систематическое использование корригирующих упражнений на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета; использование в занятиях широкого набора нетрадиционных видов физических упражнений; включение теоретической части по основам здорового образа жизни.

Проведенное до начала педагогического эксперимента статистическое сравнение исходного уровня показателей физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп констатировало отсутствие достоверных различий по изучаемым параметра). Обращает на себя внимание идентичность темпов развития, исследуемых исходных показателей физической подготовленности детей данного возрастного контингента, между группами хотя и существуют некоторые различия, однако анализ средних арифметических величин позволил выявить, что достоверно статистических различий не наблюдается как у девочек, так и мальчиков исследуемых групп при уровне значимости ($p > 0,05$).

В результате проведенного анализа было выявлено, что в начале педагогического эксперимента у детей исследуемых групп хотя и наблюдались некоторые колебания в оценке изучаемых показателей, однако не наблюдалось достоверно статистических различий между изучаемыми параметрами уровня физического развития и состояния функциональной подготовленности ($p > 0,05$). Исходные результаты по данным оценки физического развития и функциональной подготовленности детей младшего школьного возраста в начале педагогического эксперимента не отличались друг от друга как у мальчиков, так и у девочек по уровню значимости ($p > 0,05$).

За время проведения педагогического эксперимента установлено, что занимающиеся в КГ улучшили свои результаты по показателям физической подготовленности. Так средние показатели мальчиков КГ в беге на 30 м до эксперимента составляли 5,8±0,21 с и после эксперимента 5,7±0,24 с, очевидно, что произошло улучшение результата, однако достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$). У мальчиков ЭГ в беге на 30 м также произошли изменения – 5,8±0,16 с до эксперимента и 5,5±0,18 после педагогического эксперимента, выявлено, что результат улучшился в достоверно статистических пределах при уровне значимости ($p < 0,01$).

По окончанию педагогического эксперимента у девочек в контрольном упражнении «бег на 30 м» также произошли изменения, так в КГ средние данные соответственно равны 6,0±0,26 с и 5,9±0,22 при уровне значимости ($p > 0,05$), а результат в беге на 30 м у девочек ЭГ - 6,0±0,12 с и 5,7± 0,12 с, выявлено улучшение результата в достоверно значимых пределах ($p<0,05$).

Изменения показателей в шестиминутном беге имеют следующие результаты у мальчиков КГ – 740±1,9 м и 760±2,1 м достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$), а у мальчиков ЭГ получены следующие данные – 730±2,6 м и 930±1,6 м наблюдается улучшение результата при уровне значимости ($p < 0,05$).

У девочек по окончанию педагогического эксперимента в контрольном нормативе «шестиминутный бег» тоже произошли изменения, так в КГ результат составлял 610±1,7 м а после эксперимента стал 640±2,0 м достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$), у девочек ЭГ в этом упражнении результат изменился значительно 620±0,9 м и 820±1,2 соответственно, при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ($p < 0,05$).

Результаты в контрольном нормативе прыжки в длину с места у мальчиков КГ улучшились и составляют 140,2±5,6 см – 142,4±4,2 при уровне значимости ($p > 0,05$), а у мальчиков ЭГ наблюдаются изменения в достоверно статистических пределах – 141,8±7,4 см и 156,8±6,2 при уровне значимости ($p < 0,01$).

В контрольном нормативе прыжки в длину с места у девочек средние данные соответственно равны в КГ - 136,7±2,35 см и 139,7±5,32 см ($p > 0,05$) и в ЭГ - 134,6±4,32 см и 145,4± 5,25 см соответственно, при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ($p < 0,05$).

В контрольном нормативе "подтягивание на высокой перекладине из виса" у мальчиков КГ результат не изменился 2,1±0,5 раз и 2,1±0,5 раз ($p > 0,05$), у мальчиков ЭГ произошли изменения – 1,2±0,5 раз до 2,8±0,5 раз. Хотя мальчики ЭГ по результатам контрольного норматива "подтягивание на высокой перекладине из виса" в начале эксперимента отставали, а теперь стали превосходить своих соперников из КГ, однако достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Получены следующие данные у девочек в контрольном упражнении "подтягивание на низкой перекладине из положения лежа", так в КГ результат составил 8,4±3,2 раз и 9,2±2,2 раз ($p > 0,05$), а у девочек в ЭГ результат составил 7,2±4,5 раз и 12,6± 2,3 раз при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ($p < 0,05$).

Полученные данные в контрольном упражнении «наклон туловища вперед» у мальчиков КГ характеризуются незначительным улучшением – 4,5±1,6 см и 4,8±1,9 см ($p > 0,05$), у мальчиков ЭГ соответственно – 4,8±1,4 см и 7,8±1,8 см при этом уровень значимости имеет в достоверные сдвиги ($p < 0,05$).

Результаты в нормативе «наклон туловища вперед» у девочек КГ улучшились и составили 6,2±1,8 см и 7,4±2,5 см, однако изменения произошли в статистически недостоверных пределах ($p > 0,05$); а у девочек ЭГ результаты изменились значительно больше – 6,1±1,5 см и 11,6±2,1 см при уровне значимости ($p < 0,01$);

Средние показатели мальчиков КГ в контрольном упражнении «челночный бег 3х10 м» за время эксперимента не претерпели изменений до 10,1±0,12 с и 10,1±0,09 с после ($p > 0,05$), у мальчиков ЭГ значительно улучшились показатели в данном контрольном нормативе – 10,1±0,14 с и 9,9±0,16 с при уровне значимости ($p < 0,05$).

Полученные результаты у девочек в контрольном упражнении «челночный бег 3х10 м» характеризуются следующим образом, так в КГ сохранились прежние данные – 10,9±0,26 с и 10,9±0,21 с ($p > 0,05$), а у девочек ЭГ результаты более положительны – 10,9±0,21 с и 10,7±0,18 с и имеют достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ($p < 0,05$).

В контрольном упражнении «прыжки со скакалкой» получены следующие данные: у мальчиков КГ – 46,5±7,8 раз до 49±6,2 раз ($p > 0,05$) и у мальчиков ЭГ значительно улучшились результаты от 44,2±6,3 раз до 58,4±3,2 раз и имеют достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ($p < 0,05$).

По результатам полученным в конце эксперимента в контрольном нормативе «прыжки со скакалкой» у девочек КГ можно констатировать улучшение наблюдаемых данных – 56,8±8,2 раз и 62,8±6,5 раз, однако увеличение произошло в статистически недостоверных пределах ($p > 0,05$), а у девочек ЭГ наблюдались более значительные улучшения показателей от 58,4±6,2 раз до 69,7±3,1 и имеют достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ($p < 0,05$).

По результатам, полученным в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика роста физических показателей в двух исследуемых группах. Однако, за время проведения педагогического эксперимента в контрольной группе прирост показателей, характеризующих состояние физической подготовленности детей младшего школьного возраста, обусловлен естественным ростом физических показателей.

Полученные конечные результаты свидетельствуют о значительном изменении в уровне физического развития и состоянии функциональной подготовленности детей младшего школьного возраста за период проведения педагогического эксперимента. Средние показатели длины тела в КГ изменились в среднем на 2 см и составляют 140,5±4,2 см, а в ЭГ изменения в росте составили 4,1 см - 143,5±4,5; см.

Средние показатели массы тела в КГ увеличились на 4 кг и составляют 44,8±2,5 (кг), что характеризуется избыточным весом, а в ЭГ средний результат массы тела снизился на 1,2 кг - 40,5±3,2 кг, что в свою очередь подчеркивает норму веса учащихся и характеризуется отсутствием излишнего веса.

Индекс Кетле в КГ значительно вырос и составил 318,9 ус.ед., что еще раз подчеркивает наличие избыточного веса у учащихся данной группы, а в ЭГ показатель ИК снизился – 282,3 ус.ед. и характеризует нормальное физическое развитие, то есть соответствие веса росту учащихся, что выражается в норме веса детей.

Показатели ЖЕЛ в КГ изменились не столь значительно и составили 1,39±0,04, а в ЭГ функциональные возможности системы дыхания значительно улучшились до 1,46±0,04 (л).

В двух группах произошли изменения в показателе окружность грудной клетки, так в КГ произошли незначительные изменения до 60,1±0,5, а в ЭГ изменения произошли на 4,8 см и составили 63,2±0,5 (см), показатели на вдохе в КГ не изменились, что составляет 63,8±0,3 см, а ЭГ в увеличились и составили - 67,4±0,5 см, показатели на выдохе в КГ составили 58,4±0,6 см и в ЭГ улучшились до 59,2±0,5 см. В связи с выше полученными результатами экскурсия грудной клетки в КГ уменьшилась с 7,4 до 5,4 см, а в ЭГ выросла от 7,2 (см) до 8,2 см. Полученные данные характеризуют развитие органов дыхания, так мы видим, что дети ЭГ превалируют в развитии грудной клетки, органов дыхания и в мощности аппарата внешнего дыхания.

Полученные показатели в динамометрии кисти характеризуют силу кисти, так в КГ по правой руке изменения произошли от 8,1±0,4 до 9,2±0,2 кг и левой руки от 7,4±0,6 до 8,1±0,5 кг, а результаты ЭГ следующие: сила кисти правой руки в ЭГ изменилась от 7,2±0,5 до 10,5±0,5 и левой руки – 6,5±0,8 до 9,7±0,6 кг.

Показатель АД характеризует функциональное состояние ССС и имеет большое значение для активной профилактики сосудистых заболеваний, своевременной диагностики врожденных пороков сердца, а также почечной патологии. Средние показатели артериального давления в КГ увеличились и составляют – систолическое 110 и диастолическое 65 мм.рт.ст., это свидетельствует о возможных гипертонических состояниях и обусловлено избытком массы тела и недостатком движений, а в ЭГ результат сохранился на прежнем уровне: систолическое 100 и диастолическое 60 мм.рт.ст., что характеризуется как «норма» и подтверждается нормальной массой тела, значительным объемом движений и дозированными физическими нагрузками.

Полученные результаты проведения пробы с 20 приседаниями характеризуют работоспособность сердца, так в КГ результат составляет – 47%, что расценивается как «хорошо», а в ЭГ полученный результат значительно улучшился и составляет 25%, что расценивается как «отлично».

Индекс Скибински характеризует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так в КГ он улучшился от 20 до 24 ус.ед. что оценивается как «удовлетворительно», а в ЭГ произошли более мощные изменения от 19 до 31 ус.ед, что оценивается как «хорошо».

Для характеристики деятельности вестибулярного анализатора получены средние показатели пробы Ромберга (простая форма) в КГ 76,3±5,8 - 78,5±3,2 и усложненная 39,8±3,4 с - 40,4±3,5 с, в ЭГ получены следующие данные 74,6±7,2 - 86,4±5,2 с и 38,7±4,6 с - 46,2±3,4, которые характеризуют значительное улучшение деятельности вестибулярного аппарата, а нарушение приводит к нарушению координации движений, снижение спортивных результатов, а также с изменениями вестибулярного аппарата связаны – головокружение, покачивание, непереносимость некоторых видов транспорта, тошнота и др.

Результаты пробы Яроцкого характеризуют устойчивость вестибулярной системы для точной ориентации в пространстве, так в КГ результат не изменился - 41,9±2,7 с - 41,9±2,5 с, а в ЭГ улучшился от 41,3±2,9 с до 52,4±3,1 с.

Время задержки дыхания позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженное насыщение крови кислородом, приводящее к заболеваниям органов дыхания и кровообращения. Средние показатели пробы Штанге в КГ изменились незначительно от 19,5±7,8 с до 20,5±4,8 с, а в ЭГ результаты значительно выросли от 18,2±8,2 с до 30,8±3,5 с; исходные результаты пробы Генча в КГ составили 14,8±9,3 с – конечные - 16,8±7,3 (с), а в ЭГ от 13,4±7,6 с до 20,5±4,2 с. Такие позитивные сдвиги в ЭГ произошли под влиянием аэробных упражнений, входящих в состав разработанной методики, которая имеет оздоровительную направленность.

Показатели пробы Озерецкого, которая также характеризует функции вестибулярной системы в КГ изменились не столь значительно и составляют до эксперимента 9,2±2,6 с после эксперимента 11,4±3,2 с и в ЭГ произошли большие улучшения от 7,8±2,2 с до 20,3±3,5 с.

Используя, разработанную методику у детей ЭГ наблюдалось достоверное увеличение результатов физической подготовленности. Полученные в конце педагогического эксперимента данные подтвердили положительной влияние экспериментальной методики на состояние физического

развития и функциональной подготовленности детей. Эффективность применения экспериментальной методики выразилась в достоверно статистическом улучшении результатов – 6 контрольных нормативов из 7, характеризующих физическую подготовленность у мальчиков ЭГ и соответственно – 7 из 7 у девочек; а также 20 показателей, как у мальчиков, так и у девочек, характеризующих состояние физического развития и функциональной подготовленности детей. Эффективность же традиционной программы физического воспитания выразилась в небольшом приросте (в статистически недостоверных пределах) показателей, характеризующих физическую подготовленность, физическое развитие и функциональную подготовленность детей, что в большей степени обусловлено естественным ростом физических показателей и другими неучтенными факторами.

Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что разработанная методика, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов с различным уровнем физической подготовленности, позволяет значительно улучшить показатели физической подготовленности школьников младших классов и имеет большое положительное значение в целях укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, для нормального функционирования организма, для улучшения психического состояния.

Таким образом, в отличие от традиционной системы проведения уроков физической культуры, занятия с использованием разработанной методики обеспечивают повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста помогая привлечь внимание школьников к состоянию своего здоровья, проанализировать свой образ жизни и определить степень его влияния на состояние здоровья. Благодаря этому создается возможность, во-первых, интенсифицировать процесс развития физических качеств, во-вторых, ликвидировать недостаток движений (гиподинамия) и в-третьих одновременно следить за состоянием здоровья, что в свою очередь приведет к сбалансированному образу жизни подрастающего поколения.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА

Н.С. Гущин, М.Н. Чапурин, У.П. Агеева

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксарский кооперативный институт автономной некоммерческой организации ВПО Центросоюза РФ «Российский университет кооперации»
Чебоксары, Россия

Аннотация. *Приводятся результаты педагогического эксперимента с участием двух групп студентов первого курса, осваивающих в процессе физического воспитания основы техники баскетбола. Установлена высокая эффективность разработанной авторами экспериментальной методики, учитывающей концептуальные положения содержательного обобщения в обучении, проблемного и коллективного обучения.*

Ключевые слова: *Студенты, физическое воспитание, техника баскетбола, методика, содержательное обобщение, проблемное обучение, коллективный способ обучения*

EXPERIMENTAL STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF TRAINING TECHNIQUE OF BASKETBALL TO STUDENTS

N.S. Gushchin, M.N. Chapurin, U.P. Ageeva

I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University
Cheboksary Cooperative Institute of autonomous nonprofit organization of Higher Professional Education of Russian Central Union "Russian University of Cooperation"
Cheboksary, Russia

Abstract. *The results of the pedagogical experiment involving two groups of first-year students, which are, absorbed in the course of physical training the basic techniques of basketball. Author's experimental method, which is taking into consideration the conceptual provisions of meaningful generalizations in training, problematic learning and collective learning.*

Keywords: *students, physical education, technique of basketball, method, meaningful generalization, problematic learning, collective method of teaching.*

Актуальность проблемы. Для большинства учебных и учебно-методических пособий по баскетболу характерен аналитический подход к описанию способов выполнения технических приемов: каждый технический прием рассматривается в отдельности, сам по себе, вне связи с остальными приемами, без раскрытия общих для них условий эффективного выполнения, без выделения в их содержании общих элементов. При рассмотрении способов выполнения технических приемов внимание авторов акцентируется преимущественно на специфических требованиях к правильному выполнению каждого из них, т.е. на тех условиях, которые являются необходимыми и достаточными для эффективного решения конкретной двигательной задачи: принять мяч, передать мяч партнеру, вести мяч по площадке и т.п. Как следствие, обучение техническим приемам предлагается осуществлять без учета имеющихся между ними структурно-логических связей.

Концептуальные положения теории *содержательного обобщения* в обучении позволили нам определить подходы к структурно-логическому анализу техники баскетбола, выделить реально существующие связи между ее отдельными элементами и организовать процесс обучения через восхождение от усвоения общих, базовых элементов к более частным, конкретным фор-

мам их проявления. В соответствии с принципами диалектической логики нами была определена последовательность прохождения учебного материала, при которой студенты вначале овладевают общими и узловыми элементами изучаемой системы движений, а затем (путем восхождения от общего к частному) и всем остальным содержанием системы. Это дает возможность студентам с первых шагов обучения обнаруживать связи и отношения общего с частным и облегчает условия усвоения техники баскетбола.

Теоретические положения *проблемного (развивающего) обучения* использованы в качестве ориентира при организации учебно-познавательной деятельности студентов, направленной на открытие и усвоение закономерностей решения двигательных задач, существенных признаков и свойств разучиваемых элементов, их взаимосвязей в содержании техники баскетбола как целостной системы двигательных действий и операций.

Теоретические положения *коллективного способа обучения* использованы нами при разработке оптимальной организационной структуры учебного процесса, обеспечивающей эффективность учебно-познавательной деятельности студентов, высокое качество усвоения техники баскетбола.

Задача экспериментального исследования заключалась в практическом обосновании эффективности обучения студентов технике баскетбола на основе экспериментальной методики, разработанной с учетом концептуальных положений выше приведенных педагогических теорий: содержательного обобщения, проблемного и коллективного обучения.

Для решения задачи исследования нами применялись следующие **методы исследования**: педагогическое тестирование, экспертная оценка, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 1 курса Чебоксарского кооперативного института автономной некоммерческой организации ВПО Центросоюза РФ «Российский университет кооперации». Эксперимент проводился в течение одного учебного года. Всего было проведено 52 часа учебных занятий по баскетболу.

Все студенты были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 18 человек в каждой.

Студенты обеих групп до начала эксперимента не занимались баскетболом в организованной форме – в ДЮСШ и спортивных клубах, не имели спортивных разрядов по данному виду спорта, т.е. были новичками.

Обучение студентов КГ технике баскетбола проводилось на основе реализации традиционной методики. Студенты ЭГ изучали технические приемы баскетбола с применением разработанной нами методики обучения.

У студентов обеих групп после обучения определялись:

- показатели качества усвоения технических приемов на четырех уровнях: 1) «знаний-знакомств»; 2) «знаний-копий»; 3) репродуктивных двигательных умений; 4) творческих двигательных умений;
- показатели точности передач и бросков мяча после выполнения пяти технических приемов: передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, бросок одной рукой от плеча с места, бросок двумя руками от головы с места, бросок одной рукой сверху после ведения мяча.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены показатели качества усвоения знаний и двигательных умений после обучения. Установлено, что студенты КГ ответили правильно в среднем на 10,05 заданий из 15, студенты ЭГ – на 14,94 заданий. Различия статистически достоверны.

Таблица 1

Показатели качества усвоения студентами технических приемов баскетбола после педагогического эксперимента, баллы (X ± σ)

Технические приемы	Группы испытуемых		P
	экспериментальная, n = 18	контрольная, n = 18	
1 уровень усвоения	14,94±0,06	10,66±0,26	P < 0,05
2 уровень усвоения:	111,38±0,79	69,11±2,00	P < 0,05
Передача двумя руками от груди	19,44±0,13	11,38±0,35	P < 0,05
Передача одной рукой от плеча	18,83±0,06	14,11±0,23	P < 0,05
Бросок двумя руками от головы	18,38±0,19	12,55±0,39	P < 0,05
Бросок одной рукой от плеча	18,27±0,19	12,05±0,53	P < 0,05
Бросок одной рукой сверху	17,44±0,23	8,88±0,52	P < 0,05
Ведение мяча	19,00±0,26	10,11±0,39	P < 0,05
3 уровень усвоения:	57,77±1,11	32,66±2,35	P < 0,05
Передача двумя руками от груди	10,00±00	5,66±0,29	P < 0,05
Передача одной рукой от плеча	9,55±0,06	4,94±0,35	P < 0,05
Бросок двумя руками от головы	10,00±00	5,44±0,29	P < 0,05
Бросок одной рукой от плеча	9,83±0,06	5,33±0,35	P < 0,05
Бросок одной рукой сверху	8,94±0,19	4,66±0,41	P < 0,05
Ведение мяча	9,44±0,19	6,55±0,26	P < 0,05
4 уровень усвоения:	4,83±0,33	2,55±0,26	P < 0,05
Теория	2,27±0,13	1,16±0,19	P < 0,05
Практика	2,55±0,13	1,38±0,13	P < 0,05

Качество усвоения репродуктивных знаний («знаний-копий») определялось по результатам выполнения 12 тестовых заданий (по два балла – на каждый технический прием), сформулированных в виде требования описать способ выполнения технического приема. Точность выполнения каждого задания оценивалась по 10 балльной шкале, поэтому максимальное количество баллов, которое могли получить студенты за знания техники каждого приема, составляло 20 баллов.

Выявлено, что наиболее низкие оценки получены студентами КГ за знания техники броска одной рукой сверху в движении – 8,88 балла, самые высокие оценки - за знания техники передачи двумя руками от груди – 14,11 балла. Среди студентов ЭГ также наблюдались различия в качестве усвоения знаний отдельных технических приемов: низкие показатели – в знании техники бросок одной рукой сверху в движении (17,44 балла), наилучшие – в знании техники передача мяча двумя руками от груди (19,44 балла).

Сравнительный анализ качества знаний техники выполнения шести изученных технических приемов выявил существенное преимущество студентов ЭГ (111,38 балла против 69,11 балла студентов КГ).

Если учесть, что максимальная оценка за выполнение 12 тестовых заданий составляет 120 баллов, то качество знаний студентов ЭГ в процентном отношении является достаточно высоким – 92,8 %, в то время как этот показатель у студентов КГ составляет только 57,5 %.

Таким образом, можно заключить, что традиционные подходы обеспечивают достаточно высокое качество знаний только на уровне узнавания, но не создают условий для усвоения знаний на уровне репродуктивного воспроизведения.

Качество усвоения двигательных умений выполнять разучиваемые технические приемы определялось методом экспертной оценки. Оценивание осуществлялось по 10 балльной шкале. Максимальная оценка за технику выполнения 6 приемов составляла 60 баллов.

Установлено, что наиболее низкие оценки студенты КГ получили за технику выполнения броска одной рукой сверху в движении – 4,66 балла, наиболее высокие – за знания техники ведения мяча – 6,55 балла.

В ЭГ низкие оценки были выставлены за бросок одной рукой в движении – 8,94 балла. Абсолютно высокие оценки были получены студентами этой группы за технику выполнения передачи двумя руками от груди и броска двумя руками от головы с места– 10,00 баллов.

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют, что студенты ЭГ имеют значительное преимущество в качестве усвоения умений выполнять разучиваемые технические приемы. Их средняя оценка составляет 57,77 балла (из 60 возможных), в то время как студенты КГ набрали в среднем только 32,66 балла. Качество усвоения умений составляет в ЭГ 96,2 %, в КГ – 54,4%.

Для оценки умений творчески применять изученные технические приемы в вариативных условиях (к примеру, выполнить передачу двумя руками от головы с места, бросок двумя руками снизу в движении и т.п.) каждый студент выполнял только по одному тестовому заданию. Максимально возможная оценка за выполнение задания составляла 3 балла за знания и 3 балла – за умения (по количество новых элементов в техническом приеме, связанных с конкретными вариативными условиями его выполнения).

Выявлено, что студенты ЭГ лучше справились с этим заданием на теоретическом уровне: они выделили в среднем 2,27 новых элементов против 1,16 элементов, выделенных студентами КГ. Различия статистически достоверны. Они также технически более правильно выполнили двигательное задание (2,55 правильно выполненных новых элементов против 1,38 элементов, выполненных студентами КГ), но их преимущество наблюдалось только на уровне тенденции.

Эти факты позволяют сделать вывод о неоднозначности положительного эффекта разработанной нами методики. Студенты ЭГ опережают в уровне овладения теоретическими знаниями, поскольку на качество их усвоения в большей степени влияет применяемая методика обучения, чем учебные возможности занимающихся. На уровень овладения двигательными умениями, а, тем более, на уровень двигательного творчества, наряду с фактором «методика обучения» оказывают значимое влияние двигательная одаренность занимающихся. Поэтому одного преимущества отдельных студентов в знаниях недостаточно для достижения более высоких результатов в умении выполнять технические приемы.

Таблица 2

Показатели точности передач и бросков мяча студентами после обучения, количество точных попаданий, баллы (X ± σ)

Технические приемы	Группы испытуемых		P
	экспериментальная, n = 18	контрольная, n = 18	
Передача двумя руками от груди	9,66±0,06	7,94±0,13	P < 0,05
Передача одной рукой от плеча	8,66±0,13	6,77±0,19	P < 0,05
Бросок двумя руками от головы	6,61±0,19	4,50±0,33	P < 0,05
Бросок одной рукой от плеча	4,33±0,26	2,16±0,39	P < 0,05
Бросок одной рукой сверху	4,50±0,06	2,66±0,26	P < 0,05

Студенты ЭГ имели лучшие результаты в точности при выполнении передачи двумя руками от груди, передачи одной рукой от плеча, броска двумя руками от головы с места, броска одной рукой от плеса с места, броска одной рукой сверху в движении (таблица 2).

Заключение. Практическая реализация методики обучения технике баскетбола, учитывающей концептуальные положения педагогических теорий содержательного обобщения, проблемного и коллективного обучения приводит к существенному повышению качества усвоения технических приемов на всех уровнях: узнавания, воспроизведения, практического применения и творчества. При этом наибольший педагогический эффект наблюдается в отношении теоретических знаний, в меньшей степени он проявляется в формировании умений выполнять эти приемы и умений творчески подходить к решению новых двигательных задач.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕЙ СТУПЕНИ

А.Ф. Демина[1], О.А. Паршукова[2], Т.Д. Командик[3]

[1]*Средняя общеобразовательная школа №5*
[2]*Средняя общеобразовательная школа №34*
[3]*Павлодарский Государственный педагогический институт*
Павлодар, Казахстан

888olga_60@mail.ru

Аннотация. *За последние годы произошли значительные изменения физического и функционального состояния детей, проростков и молодежи. Это обусловлено стремительным изменением социальных и экономических условий жизни современного человека, внедрением в его жизнь последних достижений научно-технического прогресса, что имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в общеобразовательной школе важную роль, способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры. В данной статье приводится анализ уровня физической подготовленности учащихся 9 классов в разрезе требований новой Государственной программы по физической культуре.*

Ключевые слова: *школьники, физическая подготовленность, сенситивные периоды развития физических качеств*

PHYSICAL PREPAREDNESS LEVEL ANALYSIS AMONG MIDDLE STAGE SCHOOLCHILDREN

A.F. Demina[1], O.A. Parshukova[2], T.D. Komandik[3]

[1]*Pavlodar secondary school № 5*
[2]*Pavlodar secondary school №34*
[3]*Pavlodar State Pedagogical Institute*
Pavlodar, Kazakhstan

Abstract. *Physical and functional stste of children, teenagers and youngsters has been changed dramatically for the last years. It happens because of the rapid alteration of social and economic lifestyle of modern personality, as well as due to implementation of scientific-technical progress into the life. This tendency has both positive and negative sides. Physical culture as a school subject plays an important role in secondary school and helps forming a personality ready for active creative self-realization in the field of common human being culture. The article makes the analyses of physical preparedness level among schoolchildren at the 9th grade in the frame of requirements of the new State program on physical culture.*

Keywords: *schoolchildren, physical preparedness, sensitive periods in the development of physical properties*

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни *[1]*.

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими (двигательными) качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность

человека, получающая свое проявление в целесообразной двигательной деятельности [2].

Физические качества составляют основу двигательных способностей человека. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. Это обусловлено индивидуальными особенностями каждого человека: анатомо-морфологическими, физиологическими, биологическими, генетическими. На них также оказывают влияние свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др. [3, 4].

Развитие способностей человека – это всегда результат совместного влияния наследственных и средовых (внешних) факторов. Практически пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами как длительность человеческой жизни, методов воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились [3].

Школьный возраст является особенным возрастным периодом в жизни человека. Именно здесь происходят наибольшие перестройки в морфофункциональном состоянии организма, т.к. он накладывается на основные биологические, критические («сенситивные» - чувствительные) периоды, наиболее благоприятные для развития всех двигательных качеств человека. Специалисты отмечают, что наиболее благоприятное формирование физического и функционального статуса детей и подростков происходит под влиянием оптимальных для каждого возраста физических нагрузок. В каждом возрастном отрезке происходит преимущественное развитие тех или иных двигательных качеств. И если упустить этот возрастной период, то в дальнейшем добиться хороших результатов будет очень трудно [4, 5, 6].

В среднем школьном возрасте: с 11 до 15лет, в развитии физических качеств происходят значительные изменения [4, 5, 6]. С 10-11 лет у девочек и с 13-14 лет у мальчиков начинают активно развиваться собственно силовые способности.

В отличие от младшего школьного возраста здесь уже можно применять упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). В то же время в связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания несколько ограничено. Возможно именно с этим, в совокупности с общей гиподинамией всего населения, связано то, что у большинства школьников силовые способности находятся на низком уровне развития [6].

В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

Самыми благоприятными периодами развития силовых способностей у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам – 33%, а к 17-18 годам – 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует отметить,

что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям.

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы в 10-11 лет являются общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д. В 12-15 лет заметно возрастает силовой компонент в упражнениях. Однако, нужно помнить, что эти упражнения должны выполняться без длительной задержки дыхания.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся школьники имеют преимущество в развитии скоростных способностей на 5 - 20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет. Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12 -13 - летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий [5].

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию «скоростного барьера». Подвижные и спортивные игры в младшем и среднем возрасте имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту. Однако, к 14-15 годам скоростная подготовка должна иметь специфическую направленность, т.к. сенситивные периоды развития быстроты уже прошли [4, 5, 6].

В среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений). В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движения. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координации до

уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает максимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребёнка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

В 10-14лет наблюдается наибольшее увеличение активной гибкости. У девочек наиболее высокие темпы прироста отмечены в 14-15 лет, у мальчиков в 13-14 лет. У девочек во всех возрастах показатели гибкость на 20-30% выше, чем у мальчиков. Работа над развитием гибкости в младшем и среднем школьном возрасте оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем. Амплитуда движений уменьшается с возрастом, и повысить уровень развития этого качества уже намного труднее.

Гибкость наиболее интенсивно развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной-10-14 лет.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности и свыше 30. Интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Известно, что организм человека функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних и внутренних факторов, многие из которых оказывают крайне отрицательное влияние. В детском и подростковом возрастах, прежде всего таковыми являются: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; неблагоприятные экономические факторы; вредные привычки; неблагополучная наследственность, низкий уровень двигательной активности и медицинского обеспечения и другие *[8, 9]*.

Наиболее эффективным способом противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни. Ученые выявили, что состояние здоровья человека больше всего (на 50%) зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%), т.е. на независящие от человека причины. В то же время в здоровом образе жизни основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из 50% *[10]*. Таким образом, особенности физического воспитания имеют определяющее значение в развитии физических качеств школьников средней ступени.

Целью наших исследований явился анализ уровня физической подготовленности школьников, заканчивающих среднюю ступень школьного образования. В исследованиях приняли участие девушки и юноши 9 класса Павлодарских средних общеобразовательных школ: 35 девушек и 48 юношей. Оценка их физической подготовленности проводилась в мае 2015 года по нормативам Государственной школьной программы 2012 года (таблицы 1 и 2).

Анализ полученных данных позволил определить, что среди юношей гармонично высокий уровень физической подготовленности имеют только 6, низкий 12, средний и ниже среднего - 4 и дисгармоничный уровень 26 –школьников, несмотря на то, что 27 из них (56%) дополнительно занимаются в спортивных секциях. При этом у многих юношей наблюдались показатели, относящиеся как к низкому, так и к среднему и высокому уровням. Как видно из таблицы 1 наибольшее затруднение школьники испытывают при выполнении нормативов на выносливость и силу.

Таблица 1

Анализ уровня физической подготовленности юношей (n=48)

Уровни физической подготовленности	Бег 60м	Бег -2 км	Прыжок в длину с места	Метание м/мяча на дальн	Подтягивания на выс/п	Бег 6 мин
Высокий, выше среднего	13 27%	5 10%	26 54%	8 16,5%	15 32%	7 14,5%
Средний	27 56%	-	11 23%	7 14,5%	-	11 23%
Низкий, ниже среднего	8 17%	43 90%	11 23%	33 69%	33 68%	30 62,5%

Таблица 2

Анализ уровня физической подготовленности девушек (n=35)

Уровни физической подготовленности	Бег 60м	Бег -2 км	Прыжок в длину с места	Метание м/мяча на дальн	Подн. тул. за 1 мин	Бег 6 мин
Высокий, выше среднего	18 51%	11 31%	8 23%	14 40%	35 100%	30 85%
Средний	7 20%	3 9%	18 51%	10 29%	-	2 6%
Низкий, ниже среднего	10 29 %	21 60%	9 26%	11 31%	-	3 9%

Только 10% юношей имеют высокий уровень выносливости по показателям бега на 2 км. При этом 90% проявляют низкий уровень общей выносливости. 68% не справляются с заданиями силового и скоростно-силового характера, включающими работу верхнего плечевого пояса.

У девушек проявилась несколько иная картина. Несмотря на то, что среди них никто не имеет низкого уровня физической подготовки, только 5 человек выполнили нормативы на высокий и выше среднего уровни, а остальные имеют дисгармоничную физическую подготовленность. Обращает на себя внимание то, что девушки, так же, как и юноши, плохо справляются с нормативами на выносливость в беге на 2 км (60%, таблица 2). При этом с силовым упражнением в поднимании туловища из положения лежа справились на 100%. Очевидно, здесь проявился тот факт, что 77% испытуемых девушек занимаются спортом или в студиях хореографии.

Из вышесказанного можно заключить, что современная молодежь при окончании средней ступени школьного образования имеет в основном дисгармоничный уровень физической подготовленности, даже несмотря на то, что многие юноши и девушки занимаются различными видами двигательной активности в свободное время. Полученные нами данные ясно очерчивают задачи, которые нуждаются в неотложном решении в современном физическом воспитании: это усиление работы по развитию таких жизненно важных физических качеств как сила и выносливость, т.к. именно уровень этих способностей тесно взаимосвязан с состоянием здоровья человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Учебная программа для 5-9 классов общеобразовательной школы. Астана, 2013. 36 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. М., 1991. 543 с.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровъя, 1987. 224 с.
4. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста // 5-ая науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков. М., 1972. С. 144-146.
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоровъя, 1981. 117 с.
6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств школьников. Минск: Народная Асвета, 1978. 88 с.
7. Командик Т.Д. Динамика показателей физического развития молодежи Павлодарской области // Интеллектуальная нация: наука, образование и инновации: материалы III международной науч. практ. конф. (3 апреля 2012). Павлодар. С. 39–43.
8. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М.: Просвещение, 1986. 176 с.
9. Шабунин Р.А. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учеб пособие. Свердловск, 1981. 158 с.
10. Смирнов К.М. Гипокинезия современного человека // Гигиена и санитария. М., 1970. №2. С. 74-78.

REFERENCES

1. Physical culture. Study program for 5-9 grades schoolchildren at secondary schools. Astana, 2013. 36 p.
2. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical culture: textbook for the Institute of Physical culture. M., 1991. 543 p.
3. Balsevich V.K., Zaporozhanov V.A. Physical activeness of a human being. Kiev, Zdorovia, 1987. 224 p.
4. Kuznetsova Z.I. Critical periods in the development of speed, strength and endurance among schoolchildren // 5th scientific conference on Physical up-bringing of children and teenagers. M., 1972. P. 144-146.
5. Volkov L.V. Physical capabilities of children and teenagers. Kiev, Zdorovia, 1981. 117 p.
6. Guzhalovsky A.A. Movement qualities development of schoolchildren. Minsk: Narodnaya Asveta, 1978. 88 p.
7. Komandik T.D. Youngsters Physical development dynamics indicators in the Pavlodar region // Materials of the III International scientific-practical conference “Intellectual nation: science, education and innovations”: Pavlodar, April 3rd, 2012. P. 39-43.
8. Bainbum Ya.S. Psychical up-bringing hygiene. M., Prosveschenie, 1986. 176 p.
9. Shabunin P.A. Movement activeness and reaction of body autonomic system of junior schoolchildren on physical loads: teaching aid. Sverdlovsk, 1981. 158 p.
10. Smirnov K.M. Modern person's hypokinesia // Hygiene and sanitary. M., 1970. Vol. 2. P. 74-78.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТУРКМЕНИСТАНА И РОССИИ

Л.А. Дюкина, М. Матназаров

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

Аннотация. *В статье выявлены и проанализированы показатели физической подготовленности студентов из Туркменистана и России, обучающихся на факультете физической культуры ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева» за 2012 и 2014 годы.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, студенты, сравнительный анализ*

Сегодня в век бурного развития нанотехнологий занятия физической культурой или спортом являются одним из способов реализации физиологических потребностей организма, потребности в движении.

Здоровье подрастающего поколения является для государства одним из приоритетных направлений. Формирование позиции на здоровый образ жизни становится основной задачей государства. Все учебные заведения реализуют данную задачу различными способами. Наиболее весомый вклад в формировании здорового образа жизни вносят общеобразовательные учебные заведения. Ребёнок посещает данные учреждения на протяжении одиннадцати лет. Здоровье будущего поколения зависит от того, как взрослые сегодня будут решать данный вопрос. В каждом государстве имеются свои формы работы, и каждая страна хочет иметь здоровое население, способное реализовывать государственные задачи: защищать свою Родину, работать на благо своего отечества.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF TURKMENISTAN AND RUSSIA

L.A. Dyukina, M. Matnazarov

Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev
Cheboksary, Russia

Abstract. *Indicators of physical fitness of students from Turkmenistan and Russia studying at the Faculty of Physical Education of FSEI HPE "Chuvash State Pedagogical University named after Ivan Yakovlevich Yakovlev " of 2012 and 2014 are revealed and analyzed in the article.*

Keywords: *physical fitness, students, comparative analysis*

Научные разработки данного вопроса подтверждают, что именно занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервного напряжения, сокращению срока адаптации в новой профессиональной деятельности. Физические нагрузки, получаемые занимающимися на тренировках, благотворно влияют на способности человека, такие как точность, экономичность, быстрота, выносливость, сила.

В каждом государстве физическое воспитание подростков, молодёжи, взрослого населения реализуется по-разному.

Физического воспитания студентов, в нашей стране является одним из основных вопросов высшей школы, т.к. не смотря на то, что данный возраст юридически является «взрослым», биологически это растущий организм, требующий не меньшего внимания, чем подростковый возраст. Занятия по физическому воспитанию проходят на всех факультетах, а на факультете

физической культуры виды спорта являются основными предметами изучения. Не смотря на то, что студенты изучают почти все олимпийские виды спорта, и не только, их уровень физической подготовленности представлен самыми разными показателями.

На факультете обучаются студенты, имеющие разный уровень спортивной квалификации в избранных видах спорта. Такая специализация накладывает отпечаток на сформированность основных физических качеств избранного вида спорта.

Основными средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения. Данные упражнения применяются с соответствующими методами обучения. Возможность различного сочетания комплексов упражнений и методов, позволяет добиваться различных результатов.

С обучением на факультете студентов их Туркменистана появилась возможность сравнить физическую подготовленность студентов Туркменистана и России, и выявить в каком государстве применяется эффективная методика воспитания физических качеств.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение позволило выявить информативные тесты для измерения уровня основных физических качеств. Все тестовые упражнения выбирались с учётом особенностей разного вида спортивной деятельности. Во время проведения тестовых заданий, результаты заносились в протокол. Затем были составлены таблицы данных для расчета среднего арифметического значения в каждой группе по каждому показателю.

Обобщение и анализ собранного материала, сравнение результатов по группам, внутри каждой группы по различным показателям позволил определить уровень развития физических качеств у всех обследованных студентов.

Педагогический эксперимент применялся для выявления уровня физической подготовленности студентов Туркменистана и России. Для проведения тестовых испытаний были взяты следующие упражнения:

- бег 100 м (сек) использовался для выявления уровня развития быстроты;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – развитие скоростно-силовых качеств;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) применялось для выявления уровня развития силы;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) – показатели силовой выносливости;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) применялся для выявления уровня развития гибкости.

Исследование проводилось в ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева» на факультете физической культуры. В исследовании приняли участие студенты из Туркменистана в количестве 19 человек, и студенты из России в количестве 19 человек. Тестирование испытуемых проводилось в 2012 и в 2014 гг.

В период с 1998 по 2000 гг. указами президента Туркменистана проведенная реформа в стране сократила сроки получения среднего образования до 9 лет. Закрыли

институты повышения квалификации учителей. Из предметов обязательных к обучению была отменена, в том числе и физическая культура. Запрещалось применение новых методов обучения.

С избранием нового президента отношение к образованию в стране изменилось. В 2013 году вводится 12 летнее образование. В общеобразовательные учреждения Туркменистана поступают дети с 6 лет, заканчивают в 18 лет. Общее среднее образование является обязательным для всех. К образовательным учреждениям относятся школы, лицеи, гимназии. Учебный год начинается, как и в наших школах с 1 сентября, завершается в мае. Делится на четыре четверти, по итогам каждой четверти выставляется оценка, по всем предметам. Между четвертями есть каникулы. По завершению учебного года выставляется итоговая годовая оценка. При неудовлетворительных годовых оценках ученики остаются на второй год. Занятия проходят на протяжении 6 дней с выходным днём в воскресенье. Количество уроков зависит от класса, в среднем от 4 до 7, по 45 минут. После завершения уроков ребята готовят дома домашние задания. По завершению 5 класса все ученики сдают экзамены. Завершение обучения в образовательном учреждении происходит после сдачи государственных экзаменов. Успешно прошедшие испытания получают аттестат средней школы.

После занятий в школе ребята имеют возможность заниматься в учреждениях дополнительного образования. В Туркменистане функционируют музыкальные, художественные и спортивные школы.

Из Туркменистана на факультет физической культуры впервые поступили студенты в 2011 году. Все испытуемые обучаются на факультете физической культуры. На факультет испытуемые поступили после успешного завершения обучения в средних общеобразовательных учреждениях. У всех испытуемых по предмету «физическая культура» в аттестате стояла оценка «отлично»

Выбор обучения на данном факультете был их самостоятельным решением. Обучение проходило на протяжении четырех лет. Все студенты обучались на положительные оценки, практически не имели пропусков занятий. Испытуемые не специализировались ни в одном виде спорта, являются активными физкультурниками. Охотно участвовали во всех физкультурно-спортивных мероприятиях проводимых на факультете и в университете.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности испытуемых обеих групп в 2012 году

Тесты	Российские студенты	Студенты из Туркменистана
Бег 100м (сек)	13,6 ±0,97	16,8±0,79
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	241,6±4,0	206±12,39
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	19,2±1,6	7,7±1,08
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50,8±3,26	28,6±2,65
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	17,8±1,75	9,0±1,64

Проведенное исследование уровня физической подготовленности студентов Туркменистана и России, анализ методик воспитания физических качеств позволили получить следующие результаты. Данные показатели представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы уровень физической подготовленности студентов из Туркменистана значительно уступает студентам из России. Все виды испытаний для студентов из России пройдены с существенным отрывом. Такой низкий уровень развития физических качеств у студентов из Туркменистана, объясняется тем, что президентов их страны были запрещены к применению не только новые, современные методы обучения, но и из числа предметов, обязательных к обучению была убрана физическая культура. Лишь с приходом нового правителя, его указами были внесены поправки в систему образования, произошли положительный изменения. В результате чего физическая культура вновь заняла своё место в системе подготовки подрастающего поколения. Но несколько лет отсутствия данного предмета в школах не могло не отразиться на развитии физических качеств туркменских школьников, что и подтверждается нашим исследованием.

В ходе обучения на факультете физической культуры студенты из Туркменистана с удовольствием и довольно успешно занимались в различных спортивных секциях, чаще всего единоборствами.

На четвертом курсе нами были проведены повторные испытания по тем же тестам, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности испытуемых обеих групп в 2014 году

Тесты	Российские студенты	Студенты из Туркменистана
Бег 100м (сек)	13,4 ±0,14	13,8±0,79
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	244±3,12	211±12,39
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	20,8±1,30	8,8±1,34
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	51,4±2,87	32,4±2,83
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	18,8±1,61	10,4±2,05

Анализ представленных показателей физической подготовленности студентов в 2014 году выявил, что уровень развития физических качеств остаётся высоким у студентов из России. Наиболее существенной разница наблюдается в уровне развития гибкости, силы и силовой выносливости.

Четыре года занятий на факультете физической культуры положительно повлияли на физическую подготовленность студентов из Туркменистана. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели уровня физической подготовленности студентов из Туркменистана

Тесты	2012 год	2014 год
Бег 100м (сек)	16,8±0,79	13,8±0,79
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	206±12,39	211±12,39
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7,7±1,08	8,8±1,34
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	28,6±2,65	32,4±2,83
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	9,0±1,64	10,4±2,05

Как видно из таблицы у студентов из Туркменистана произошли пусть и незначительные, но улучшения во всех видах испытаний. Столь незначительный прирост в результатах объясняется тем, что занимались ребята не систематически, больше по желанию, и наиболее благоприятные периоды развития основных качеств уже были упущены. Тем не менее, улучшения произошли, что подтверждает эффективность методики обучения, применяемую на факультете физической культуры, т.е. в России.

Физическая подготовленность студентов зависит от уровня сформированности базы двигательной деятельности заложенной в детстве. Наиболее благоприятными для этого являются школьные годы. В связи, с чем от учителя физкультуры зависит, каким будет уровень развития физических качеств его учеников, а в будущем студентов.

В современной научно-методической литературе рассматриваются различные вариации применения средств и методов воспитания физических качеств, но нет единой и универсальной для всех, применение которой гарантирует высокий уровень физической подготовленности.

Эффективными средствами для развития физических качеств являются физические упражнения. Известно несколько классификаций физических упражнений по различным признакам. Например, физические упражнения классифицируются на общеразвивающие, подготовительные, подводящие, специальные: имитационные с предметами и без предметов, соревновательные.

Воспитание физических качеств возможно при использовании различных методов тренировки, таких как: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, круговой, контрольный, соревновательный.

Проведенное в ходе исследования тестирование студентов позволило выявить их уровень физической подготовленности. При поступлении на факультет студенты из Туркменистана значительно уступали студентам из России по всем видам испытаний. Несмотря на отличные оценки по предмету «физическая культура» уровень развития их физических качеств уступает нашим требованиям к уровню физической подготовленности студентов. Представленные результаты уровня подготовленности студентов в 2012 году подтверждают, что у студентов из России показатели развития физических качеств значительно выше. Возможно, что требования к уровню

физической подготовленности в их государстве имеют несколько ниже пороговые значения, чем нашей стране.

Обучения на факультете физической культуры в течение четырёх лет, по методике обучения принятой в России, позволило студентам из Туркменистана улучшить показатели физической подготовленности.

Таким образом, имея возможность сравнить физическую подготовленность студентов из разных государств, мы выявили, что методика физического воспитания в нашей стране является одной из лучших. Ребята, прошедшие обучение на факультете физической культуры, могут теперь использовать полученные знания и умения в своей избранной профессиональной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СТРИТ ВОРКАУТОМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В.Ю. Игошин, Н.В. Игошина, Д.К. Никонов

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL PECULIARITIES OF TAKING UP STREET WORKOUT AT THE LESSONS OF PHYSICAL TRAINING AT COMPREHENSIVE SCHOOL

V.U. Igoshin, N.V. Igoshina, D.K. Nikonov

Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

igoshina.nelli@mail.ru

Аннотация. *В статье отражены организационно-методические особенности проведения занятий стрит воркаутом в общеобразовательной школе. Материал содержит экспериментальную программу учебных занятий по стрит воркауту для школ. Установлено, что применение данной программы способствует повышению уровня физической подготовленности школьников.*

Ключевые слова: *стрит воркаут, физическая подготовленность, организационно-методические особенности, учащиеся общеобразовательной школы*

Abstract. *In the article the organizational and methodological peculiarities of doing street workout in comprehensive school are described. Here you can find the elaborated experimental program of training courses in street workout for schools. While using this experimental program, the improvement of physical fitness of the students, taking up street workout, was revealed.*

Keywords: *street workout, physical fitness, organizational and methodological peculiarities, pupils of comprehensive school*

Проблема здорового образа жизни населения, особенно молодежи, в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека, но все, же этой проблеме уделяется недостаточно внимания. Здоровье молодежи подвергается рискам, которые обусловлены неправильным питанием, экологией, и особенно снижением их физической активности.

Сейчас жизнь человека стала намного сложнее: увеличился темп, количество стрессов; возросла психологическая нагрузка, а физическая снизилась. Курение, употребление алкогольных напитков стало нормой для многих детей и подростков, из желания приобщится к миру взрослых и, подражая моделям поведения взрослых. Даже в спортивных объединениях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о формировании у молодежи ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является актуальным. Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача.

С появлением новых направлений в спортивной жизни, таких как паркур, джимбарр, брейк-данс современная молодежь становится активной и спортивной, более критически оценивает себя [3].

Одним из таких новых направлений является молодежное движение - стрит воркаут. Данный вид неофициального спорта – тренировки с собственным весом прямо на улице – является альтернативным вариантом физической подготовки, который помогает поддерживать свое тело в отличной физической форме, и не требует финансовых затрат на посещение фитнес центров, поскольку заниматься можно используя буквально все, что под рукой – турники, брусья, гимнастические стенки, деревья, заборы, различные металлические конструкции, каменные плиты и так далее.

Цель нашего исследования: раскрыть организационно-методические особенности занятий стрит воркаутом в общеобразовательной школе.

Проблема исследования: каковы организационно-методические особенности занятий стрит воркаутом в общеобразовательной школе.

Объект исследования: процесс занятий стрит воркаутом в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: организационно-методические особенности проведения занятий стрит воркаутом в общеобразовательной школе.

Задачи исследования:

1. Раскрыть организацию и методические особенности занятий по стрит воркауту в общеобразовательной школе.
2. Разработать экспериментальную программу учебно-тренировочных занятий по стрит воркауту для школьников.
3. На основе разработанной экспериментальной программы выявить динамику физической подготовленности школьников, занимающихся стрит воркаутом.

Методы исследования: анализ и обобщение психолого-педагогической, медико-биологической и специальной литературы по теме исследования, наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Современная школа – это школа успеха, школа здоровья. Инновации, методики, творческий потенциал – вот те слова, которые звучат в школе сейчас. Важным на сегодняшний день является не только умственное, но и физическое развитие школьников [1].

Нами было предложено администрации Шоркасинской школы Канашского района организовать занятия по стрит воркауту во внеурочное время со школьниками. Совместно с преподавателями физической культуры и ОБЖ была составлена экспериментальная рабочая программа на основе практических рекомендаций и методики ведущих спортсменов и мастеров направления стрит воркаут с элементами джимбарр, «Дворовая гимнастика», паркур (авторы - Денис Минин, Михаил Баратов, Богдан Корженевский) и т.д.

В программу нами были внесены изменения в сроки и тактические приёмы обучения школьников, так, чтобы они могли наиболее эффективно усвоить материал. Изменения вносились с учётом индивидуальной физической подготовленности школьников.

Деятельность занятий носила познавательный характер и состояла из теоретической и практической части. Основной направленностью деятельности учащихся являлась проектная работа, по окончании которой предусматривалась обязательная за-

щита с презентацией достигнутых результатов. Параллельно велось исследование за динамикой физической подготовленности школьников, занимающихся стрит воркаутом.

Экспериментальная рабочая программа была составлена на 60 часов и рассчитана на 2 занятия в неделю. Следует отметить, что программа тренировок предназначалась для начинающих.

Общая продолжительность одного занятия – до 60 минут. В начале каждой тренировки была беговая разминка в течение 10 минут. Разминка – самый важный элемент подготовки перед началом основных подходов на спортивных снарядах. После беговой разминки проводились общеразвивающие упражнения на месте [2].

Основным методом в основной части занятия являлся метод круговой тренировки. Занимающиеся делились на 3 группы. Каждая группа выполняла свои упражнения: 1 – подтягивания, 2 – отжимания, 3 – упражнения для мышц брюшного пресса. Все, кроме упражнения на пресс выполняли по очереди. После каждого выполненного подхода менялись снаряды и упражнения.

Применение круговой тренировки позволила развивать общую динамическую силовую выносливость, укрепить нервную и сердечно-сосудистую систему.

Первое занятие:

Подтягивания – 5 подходов по 5 повторений:

1 подход – широким хватом, 2-й – средним, 3-й – узким

Отжимания – 5 подходов по 10 повторений:

1 подход – широкая постановка рук, 2-й – упор лежа, ноги на скамейку, 3-й – ладони вместе.

Пресс – из виса на перекладине подъем согнутых ног: 2 подхода по 10 повторений.

Из и.п. - лежа на спине, поднимание туловища – 2 подхода по 20 повторений.

Второе занятие:

Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях - 5 подходов по 5 повторений.

Выпрыгивания из упора присев – 2 подхода по 15 повторений.

Пресс: из виса на перекладине подъем согнутых ног – 2 подхода по 12 повторений

Третье занятие:

Подтягивания – 5 подходов по 5 повторений:

1 подход – широким хватом, 2-й – средним, 3-й – узким

Пресс: из виса на перекладине подъем согнутых ног – 2 подхода по 10 повторений.

Из и.п. - лежа на спине, поднимание туловища – 2 подхода по 20 повторений.

В основной части занятия разучивались самые простые упражнения стрит воркаута: различные стойки, горизонтальные упоры, упражнение «флажок», акробатические упражнения.

В конце каждого занятия проводились упражнения на растяжку и расслабление, т.к. это способствовало скорейшему восстановлению мышц и связок [4].

С целью решения поставленных задач с октября 2014 года по апрель 2015 года нами было проведено исследование на базе МБОУ «Шоркасинской средней общеобразовательной школы» Канашского района Чувашской Республики. В исследовании приняли участие 15 юношей 10-11 классов.

Для выявления физической подготовленности юношей нами были выбраны следующие тесты:

1. Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.
4. Поднимание ног из виса на перекладине.
5. Упор углом на параллельных брусьях.

Показатели в подтягивании на перекладине увеличились в 3,5 раза в сравнении с показателями в начале эксперимента, данные представлены на рисунке 1.

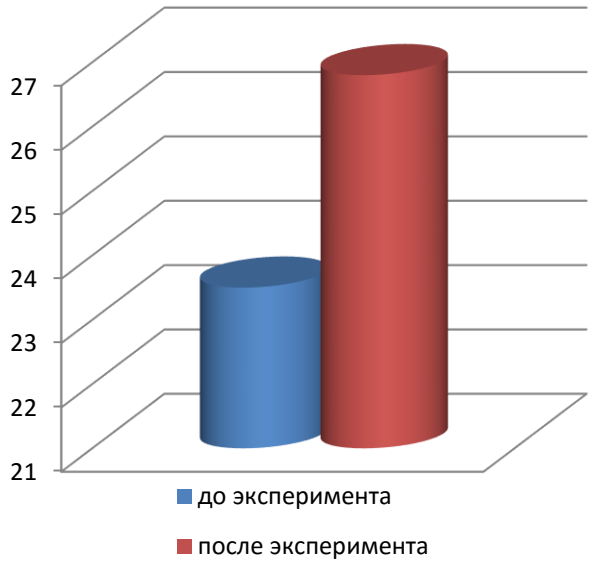


Рисунок 1

Показатели подтягивания из виса на перекладине хватом сверху (кол-во раз)

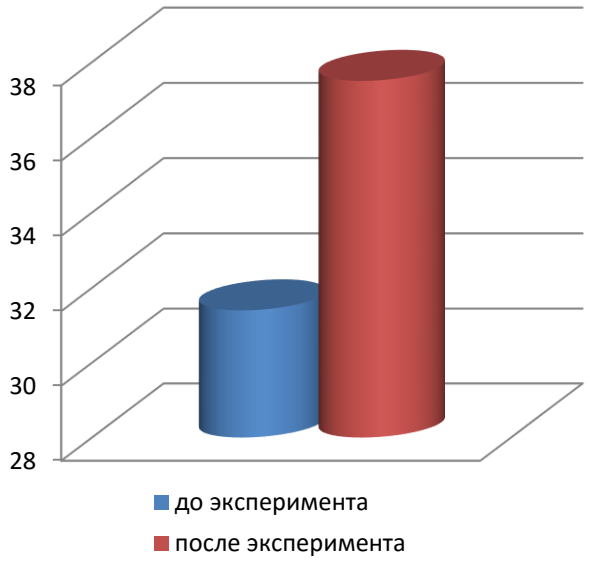


Рисунок 2

Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)

Показатели в сгибании и разгибании рук в упоре лежа увеличились на 6,1 раза по сравнению с показателями в начале эксперимента, данные представлены на рисунке 2.

Показатели в сгибании и разгибании рук в упоре на параллельных брусьях увеличились на 3,6 раза, по сравнению с показателями в начале эксперимента данные представлены на рисунке 3.

Показатели в поднимании ног из виса на перекладине увеличились на 4,2 раза по сравнению с показателями в начале эксперимента, данные представлены на рисунке 4.

Показатели в удержании упора углом на параллельных брусьях увеличились на 4,8 раза по сравнению с показателями в начале эксперимента, данные представлены на рисунке 5.

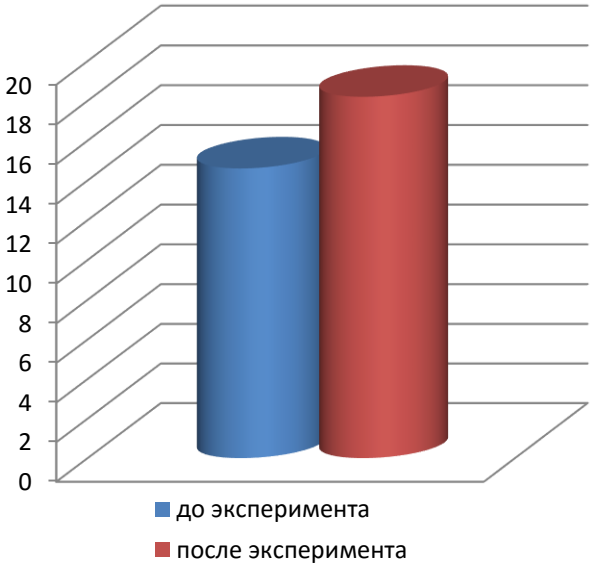


Рисунок 3

Показатели сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

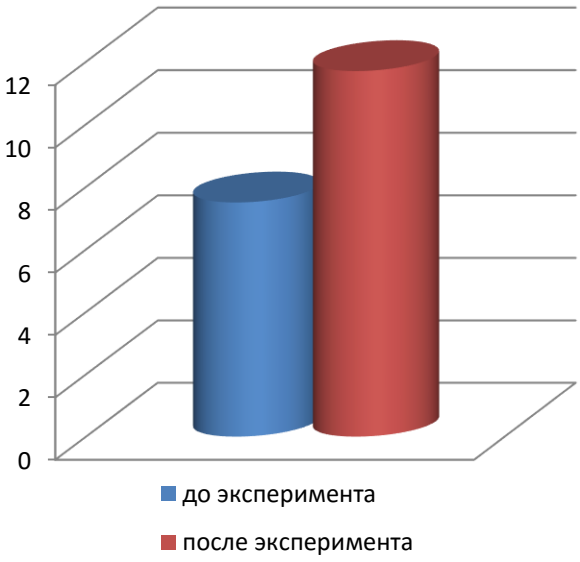


Рисунок 4

Показатели поднимания ног из виса на перекладине (кол-во раз)

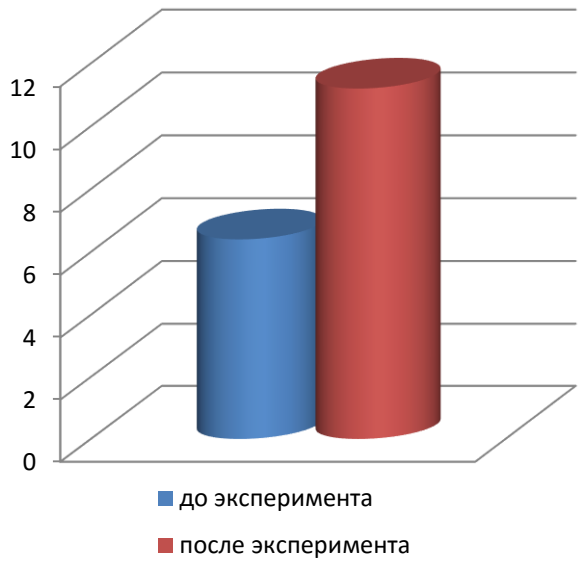


Рисунок 5

Показатели удержание упора углом на параллельных брусьях (сек.)

Во всех тестовых упражнениях мы наблюдали положительную динамику, прирост в показателях. Стоит отметить, что акцент был направлен больше на базовые упражнения: это подтягивания и отжимания.

Проведённое исследование показало, что все школьники улучшили свои функциональные возможности, многие из них сбросили лишний вес, сформировали красивое телосложение, что привело к стремлению заниматься стрит воркаутом.

Полученные данные также подтверждают эффективность разработанной нами экспериментальной программы для развития физической подготовленности у школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для инст. физ. культ. М., 1991.*
2. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учебн. заведений. М.: Академия, 2000. 480 с.*
3. *http://ghettoworkout.ru*
4. *http://wrestlingua.com/history-wrestling/3476-workout.html*

REFERENCES

1. *Matveev L.P. The Theory and Methodics of physical culture: the students' book for the Institutes of physical culture. Moscow, 1991.*
2. *Holodov Zh.K., Kuznetsov V.S. The Theory and Methodics of physical education and sports. A training manual for students of high school. Moscow: Academy, 2000. 480 p.*
3. *http://ghettoworkout.ru*
4. *http://wrestlingua.com/history-wrestling/3476-worcout.html*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.Л. Калманович, И.Г. Битшева

Казанский федеральный университет
Казань, Россия

THE CULTURE OF COMPETITIVE SWIMMING STUDENTS IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL EDUCATION

V.L. Kalmanovich, I.G. Bitsheva

Kazan Federal University
Kazan, Russia
volek71@yandex.ru

Аннотация. *Нами была разработана авторская рабочая программа преподавания темы «Плавание» на занятиях по «Физической культуре». Основное отличие программы от типовой, заключается в ее направленности на изучение основ техники и методики выполнения упражнений, путем уменьшения учебно-тренировочных занятий и увеличения теоретических и учебно-методических занятий. Для получения достоверных и убедительных результатов эксперимента, нами было принято решение проанализировать степень знаний в области плавания, овладения основами техники спортивного плавания и желания заниматься плаванием в будущей жизни. Эксперимент длился один год, респонденты были опрошены на втором курсе обучения в ВУЗе – во время изучения темы плавания, и через год после окончания изучения темы «Плавание» на третьем курсе. По результатам исследования можно констатировать, что во время занятий с ними по авторской программе, был сформирован определенный потенциал культуры спортивного плавания, заключающийся в знаниях в области плавания, в овладении основ техники спортивного плавания и желании заниматься плаванием в будущей жизни.*

Ключевые слова: *образовательный вектор изучения плавания; культура спортивного плавания; теоретические и учебно-методические занятия*

Abstract. *We have developed a working author's program of teaching the topic "Swimming" classes in "Physical culture". The main difference of our program from the model, lies in its focus on the study of basic techniques and methods of exercise, by reducing training and increasing the theoretical and teaching practice. To obtain reliable and conclusive results of the experiment, we decided to analyze the degree of knowledge in the field of sailing, mastering the basic techniques of swimming and desire to swim in the hereafter. The experiment lasted one year, the respondents were interviewed in the second year of study at the University – while studying the topic of swimming, and a year after the end of the topic "Swimming" in the third year. The results of the study we can state that during class with them on the author's program, created a potential culture of competitive swimming, which consists in the knowledge of how to swim, to master the basic techniques of swimming and desire to swim in the hereafter.*

Keywords: *educational vector of learning swimming; the culture of competitive swimming; and theoretical and educational classes*

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении, что если образовательный вектор изучения дисциплины «Физическая культура» сменить с направленного на тренировочный, развивающий физические качества; на направленный на

изучение основ техники и методики выполнения упражнений, путем уменьшения учебно-тренировочных занятий и увеличения теоретических и учебно-методических занятий, то мы получим эффект, повышения интенсивности формирования культуры спортивного плавания и культурно-физического потенциала студентов непрофильных ВУЗов, и конечно же, повышение у них мотивационной составляющей. В рамках длительного большого эксперимента мы проводили и локальные исследования мотивационной сферы обучающихся Казанского федерального университета по дисциплине «Физическая культура», теме «Плавание». Нами закончен эксперимент длительностью один год, в котором приняло участие четыре группы студентов, численностью по 20 человек (2 группы экспериментальные и 2 контрольные). Для проведения исследования было составлено несколько анкет, в качестве респондентов выступали студенты 4 курса бакалавриата КФУ в течении 2-х лет обучения в ВУЗе, начиная со второго курса третьего семестра. Так же были проанализированы журналы учета платных факультативных занятий бассейнов КФУ и абонементы других городских бассейнов, представленные студентами участвующими в эксперименте. Задачи анкетирования предусматривали определение уровня мотивированности студентов к регулярным занятиям плаванием.

В контрольных группах занятия проводились в соответствии с типовой рабочей программой, а именно одно занятие теоретическое, и 29 занятий практических (учебно-тренировочных). На учебно-тренировочных занятиях поддерживалась высокая моторная плотность, большая часть времени выделялась на тренировку плавания вольным стилем, во время которой обучающиеся должны были выполнить определенный объем циклической нагрузки, что способствовало выработке устойчивого навыка плавания и развитию основных физических качеств: выносливости, силы и быстроты.

В экспериментальных группах занятия проводились в соответствии с авторской рабочей программой, включающей в себя четыре теоретических занятия, два – методических и 23 занятия практических (учебно-тренировочных). Теоретический материал охватывал широкий спектр знаний в области спортивного плавания и основам безопасности жизнедеятельности на воде, студентам демонстрировались учебные фильмы о технике плавания спортивными способами и оказании помощи пострадавшим на воде. На методических занятиях студенты получили знания об основах спортивной тренировки и методах освоения технических элементов спортивных способов плавания. На учебно-тренировочных занятиях с помощью разнообразных подготовительных и подводящих упражнений были изучены технические элементы четырех спортивных способов плавания и способов плавания под водой. Предпочтение отдавалось на освоение рациональной техники движений, что способствовало выработке навыка плавания различными способами.

Контрольные нормативы для контрольных групп предусматривали плавание на результат и выполнение теста по Куперу К. (12мин. - плавание), и оценивались согласно, нормативам утвержденным в типовой рабочей программе.

Контрольные нормативы для экспериментальных групп предусматривали выполнение технических элементов, и оценивались по экспертной оценке преподавателя, согласно разработанных в авторской программе критериев.

Для получения достоверных и убедительных результатов эксперимента, нами было принято решение проанализировать степень знаний в области плавания, овладе-

ния основами техники спортивного плавания и желания заниматься плаванием в будущей жизни. Эксперимент длился один год, респонденты были опрошены на втором курсе обучения в ВУЗе – во время изучения темы плавания, и через год после окончания изучения темы «Плавание» на третьем курсе.

А так же мы надеемся не потерять связь с нашими участниками эксперимента, (для чего у нас создана группа в интернет ресурсе «Контакт») и продолжить эксперимент, анализируя степень потребности к регулярным занятиям плаванием у наших респондентов после окончания ими ВУЗа.

При помощи эмпирического метода мы получили следующие **результаты**, представленные на рисунках 1-2.

Из рисунка 1 видно, как в процентном соотношении распределились мнения обучающихся по трем основным мотивам к занятиям плаванием. Результаты были нами обобщены из данных анкетирования и персональных бесед с участниками эксперимента.

На рисунке 2 приведены данные анализа анкетирования участников эксперимента на предмет знаний в области спортивного плавания (история, олимпийские достижения, правила соревнований, условия выполнения технических элементов). Так же обработанные данные журналов учета платных факультативных занятий бассейнов КФУ, абонементов других городских бассейнов и представленных студентами приобретенных билетов на посещение чемпионата мира по плаванию-2015.

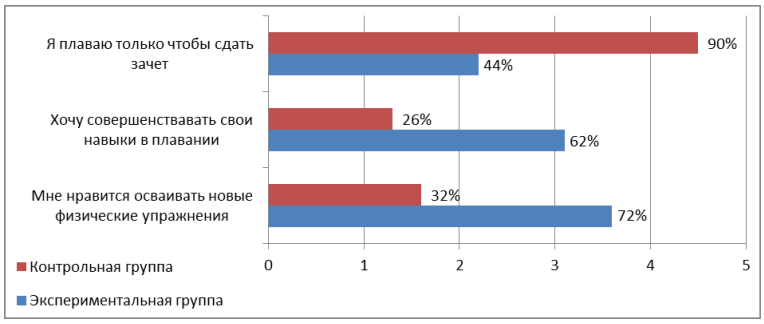


Рисунок 1

Результаты анкетирования студентов II курса в ходе изучения раздела «Плавание» на занятиях по физической культуре

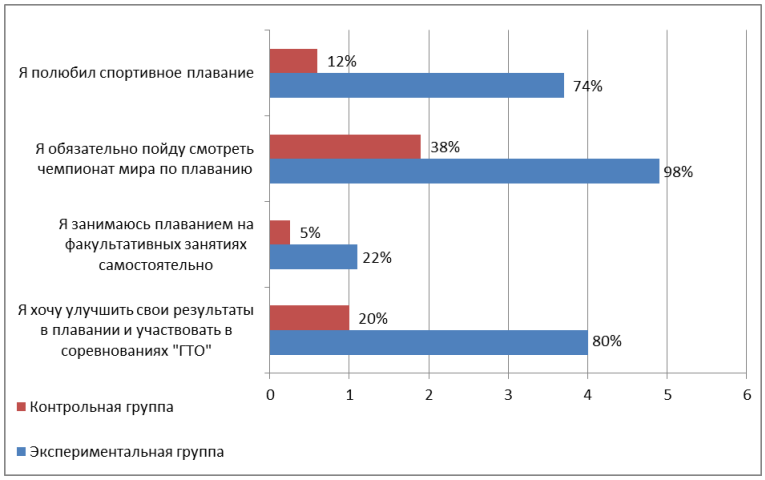


Рисунок 2

Результаты обработки данных о студентах III курса, закончивших изучение раздела «Плавание» на занятиях по физической культуре

Выводы нашей работы можно сформулировать так: наша гипотеза подтвердилась, в результате замены большого объема тренировочных занятий на учебные, увеличение количества теоретических и методических занятий, смещение образовательного вектора в сторону получения обучающимися теоретических и методических знаний, практических умений и технических навыков, у обучающихся появилось стремление к изучению спортивного плавания и выработалась потребность в регулярных занятиях. Так же можно констатировать значительное усиление мотивированности студентов к занятиям, и очевидно, что у студентов контрольной группы, явно проявились антагонистические настроения к плаванию, как к циклическому виду спорта.

По результатам исследования проведенного со студентами третьего курса, можно так же с уверенностью говорить, что во время занятий с ними по авторской программе, был сформирован определенный потенциал культуры спортивного плавания, заключающийся в знаниях в области плавания, в овладении основ техники спортивного плавания и желании заниматься плаванием в будущей жизни.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УРОЧНЫХ И ВНЕКЛАССНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

Т.Д. Командик[1], Р.С. Афанасьева[2]

[1]Павлодарский Государственный педагогический институт
[2]Инновационный Евразийский университет
Павлодар, Казахстан

HEALTHY EFFECTIVENESS AT IN-AND-OUT-OFF- CLASSES PHYSICAL ACTIVITIES AT SCHOOL

T.D. Komandik[1], P.S. Afanasieva[2]

[1]Pavlodar State Pedagogical Institute
[2]Innovative Eurasian University
Pavlodar, Kazakhstan

tatya4a@mail.ru

Аннотация. *В образовательной школе физическая культура является одной из базовых дисциплин. Она призвана закладывать у учащихся основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно разностороннее развитие личности. Использование уроков физической культуры в комплексе с внеклассными формами физического воспитания является непременным условием направленного физического развития и физической подготовки подрастающего поколения. В статье описаны результаты исследований, выявляющих оздоровительную эффективность двух недельных двигательных режимов учащихся седьмых классов. Один из них включает три урока физической культуры, другой, помимо уроков, еще два тренировочных занятия в школьной спортивной секции по интересам.*

Ключевые слова: *школьники, физическая культура, урочные и внеклассные формы занятий*

Abstract. *Physical culture is one of the compulsory subjects at school. The subject is designed to form physical and moral health basis for students, which is very important to develop personality. Combining Physical culture lessons and out-of-class activity is an essential term for directed physical development and training for youngsters. The article describes research results to determine the health effectiveness of fortnight's movement modes among the pupils of the 7th grade. One of the modes represents three lessons of physical culture, another one includes two training lessons at school sport circle besides school lessons.*

Keywords: *pupils, Physical culture, in-class and out-of-class activities*

Процесс физического воспитания в общеобразовательной школе - важнейшее средство формирования навыков здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, восстановления и развития духовных и телесных сил [1, 2].

Однако, уровень физического состояния детей и подростков за последнее десятилетие заметно снизился. Это связано не только с проблемами экологического характера, условиями быта и учебы, но и снижением развивающего влияния физической культуры [1, 3].

Во всех развитых странах двигательной активности, как существенному фактору профилактики заболеваемости, придается исключительно важное значение. В связи с этим возрастает роль рационально организованного физического воспитания детей и

взрослых. В первую очередь это связано с тем, что в настоящее время дети страдают хроническими заболеваниями, более половины из них имеют нарушение осанки, причем, за время обучения в школе количество таких детей увеличивается. К 11-ому классу у многих детей ухудшается зрение [4, 5]. По данным медицинского осмотра допризывной молодежи большое число юношей оказываются по состоянию здоровья непригодными к службе в армии. По мнению ряда специалистов одной из причин сложившегося положения является недостаточная эффективность физической подготовки детей в условиях школы.

В то же время существует мнение о низкой эффективности использования физических упражнений для формирования здоровья различных слоёв населения. Некоторые авторы считают генетические факторы решающими и определяющими здоровье, а условия жизни и воспитания – вторичными [4, 6].

Много лет в научно-педагогической литературе велась полемика о том, что двух уроков физической культуры явно недостаточно для физического развития учащихся. Однако, сейчас очевидно, что оздоровительный эффект уроков физической культуры и в объёме трех часов в неделю отстаёт от уровня требований, предъявляемых условиями современной жизни к организму детей и подростков. Три урока физической культуры дают лишь 20-25% гигиенической нормы недельного двигательного режима школьников. В этой связи большое значение приобретают занятия в кружках физической культуры, в спортивных секциях в школе, различные массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия и, конечно же, занятия в ДЮСШ.

Целью наших исследований явился сравнительный анализ оздоровительной эффективности двух недельных двигательных режимов, один из которых включал только три урока физической культуры (группа А), а второй, дополнительно к этому, два занятия в школьных спортивных секциях по волейболу, футболу, по циклическим видам (легкой атлетике и лыжному спорту), настольному теннису и баскетболу (группа Б).

Задачи исследования:

1. Изучить содержание и объём двигательной активности школьников двух опытных групп;
2. Оценить уровень здоровья школьников, имеющих различный недельный двигательный режим;
3. Исследовать оздоровительную эффективность занятий физическими упражнениями в зависимости от числа занятий в неделю.

Исследования проводились в течение одного учебного года на базе двух школ: №№39 и 43 города Павлодара. В них приняли участие ученики 7 класса, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Группа А (17 девочек и 14 мальчиков) посещала только уроки физической культуры, группа Б дополнительно занималась 2 раза в неделю в какой-либо школьной спортивной секции (20 девочек и 18 мальчиков).

С целью объективной оценки двигательной активности (ДА) школьников применялось анкетирование, которое позволило определить недельный объём ДА. При этом в анкету были включены двигательные действия (динамический компонент), имеющие хотя бы минимальную тренировочную нагрузку (УГГ, тренировочные занятия по видам спорта, занятия танцами, подвижные игры и развлечения в свободное от учебы время, уроки физической культуры и др.) В содержание статистического компонента были включены показатели времени, затрачиваемого на подготовку уроков дома, общеобразовательные

уроки, просмотр телепередач и компьютерные игры дома или в клубах и др.

Критерием оздоровительной эффективности, по мнению многих авторов, являются показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния школьников *[2, 4]*. На наш взгляд, комплексная оценка оздоровительной эффективности физического воспитания в целом, в частности уроков, внеклассных и внешкольных занятий, возможна лишь при включении в нее двигательного, физического и энергетического компонентов. В связи с этим мы и приняли эти показатели за критерии оценки оздоровительной эффективности двигательных режимов.

Физический компонент оценивался по показателям физического развития учащихся: рост, масса тела, ЖЕЛ.

Развитие энергетического компонента здоровья, в первую очередь, зависит от слаженности и эффективности деятельности кардиореспираторной системы и аэробной работоспособности. Состояние энергетического компонента школьников определялось по показателям коэффициента выносливости (КВ), замеру пульса по Карлайну, характеризующих состояние ССС, и относительному показателю ЖЕЛ, характеризующему состояние дыхательной системы.

Двигательный компонент здоровья оценивался с помощью показателей, характеризующих физическую подготовленность школьников (бег на 60, бег на 1500м, прыжок в длину с места, бросок килограммового мяча, челночный бег – 3х10м, подтягивания на перекладине).

Сравнение полученных показателей осуществлялось по критерию Стьюдента. Различия считались существенными при 5% уровне значимости ($P < 0,05$).

Анализ полученных результатов, позволил констатировать следующее. Недельный объем динамической двигательной активности более высок в группе А (дети, которые занимаются только на уроках физической культуры) и равен 31.0 час и 30.2 часа в неделю (девочки и мальчики соответственно); несколько ниже результаты в группах Б (дети дополнительно занимаются в спортивных секциях) — 25.9 часов - мальчики и 26.2 часов - девочки. Это, прежде всего объясняется тем, что школьники группы А много времени уделяют неорганизованным формам двигательной активности, а группы Б — организованным занятиям физическими упражнениями.

Однако в недельном двигательном режиме школьников наиболее значимой является нагрузка развивающего и поддерживающего характера (уроки физической культуры и тренировочные занятия). Конечно же, больший объём такой нагрузки у школьников группы Б, дополнительно занимающихся в спортивной секции.

Статическая двигательная активность в группе А оказалась выше, что говорит о том, что дети, не занимающиеся дополнительно физическими упражнениями, значительное количество времени в неделю уделяют просмотру телепередач и компьютерным играм, что негативно сказывается на состоянии их здоровья.

Наилучшие показатели физического компонента здоровья демонстрируют учащиеся группы Б. Практически во всех случаях они достоверно превзошли результаты, показанные в группе А ($P < 0.05$ и $P < 0.01$). Исключение составили показатели у мальчиков в массе и длине тела ($P > 0.05$).

В показателях, характеризующих энергетический компонент (ЧСС в покое, замер пульса по Карлайну, КВ, относительный показатель ЖЕЛ), во всех случаях лучшие результаты демонстрировали исследуемые группы Б ($P < 0.05$ $P < 0.01$).

По оценке двигательного компонента здоровья в группе Б результаты также достоверно выше во всех показателях ($P < 0.05$ и $P < 0.01$). К тому же, сравнение результатов по физической подготовленности испытуемых опытных групп с нормативами школьной программы показал, что 19% учащихся группы А не выполняют норматив в беге на 60 м, 15% не выполнили норматив в подтягиваниях, 35% - в беге на 1500м. В то время как в группе Б почти все учащиеся выполнили нормативы на «4» и «5».

Проанализировав полученные результаты, характеризующие различные компоненты здоровья (физический, энергетический и двигательный), можно сделать вывод, что они во всех показателях значительно выше у тех школьников, которые систематически дополнительно занимались в спортивной секции. Оздоровительный эффект только от посещения уроков физической культуры невысок, о чем можно судить по низкому проценту выполнения учебных нормативов по физическому воспитанию.

Однако, оценивая эффективность уроков физической культуры, нельзя принимать во внимание только методические особенности и возможности уроков. Среди прочих причин недостаточной эффективности уроков можно назвать и мотивационный фактор занятий физической культурой тех школьников, которые не занимаются спортом. У них чаще отмечались пропуски уроков физической культуры, отсутствие интереса к занятиям, небольшая активность на уроках, опоздание на уроки и др. В связи с этим учителям физической культуры необходимо вносить коррективы в организацию уроков, продумывать более тщательно методику проведения уроков (включать больше игр, эстафет; больше поощрять детей, поддерживать их интерес к урокам на высоком уровне). Также очень важно, чтобы дети, помимо уроков физической культуры, посещали спортивные секции по выбору и участвовали во всех спортивных мероприятиях, проводимых в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Антропова М.В. Школа и охрана здоровья учащихся. М.: Просвещение, 2000. С. 56-66.*
2. *Хрущев С.В. Медицинские проблемы физического воспитания детей. М.: Медицина, 2003. С.45-85.*
3. *Сердюковская Г.Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников. М.: Медицина, 2000. С.203-212.*
4. *Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. М.: Знание, 2003. С. 10-12.*
5. *Ворошилов П.А. Близорукость у школьников. Действия учителя // Физическая культура в школе. 1998. №2. С. 85.*
6. *Семенов А.С., Семенова А.А. Насколько велик риск здоровью // Физическая культура в школе. 1999. №4. С. 93.*

REFERENCES

1. *Antropova M.V. School and pupils' health security. M.: Prosveschenie, 2000. P. 56-66.*
2. *Khruschev S.V. Medical problems of children's physical up-bringing. M.: Medicine, 2003. P. 45-85.*
3. *Serdukovskaya G.N. Social medical conditions of pupils. M.: Medicine, 2000. P. 203-212.*
4. *Amossov N.M., Muravov I.V. Heart and physical exercises. M.: Knowledge, 2003. P. 10-12.*
5. *Voroshilov P.A. Near-sight among pupils. Teacher's activity // Physical culture at school. 1998. Vol. 2. P. 85.*
6. *Semenov A.S., Semenova A.A. How much is the risk for the health // Physical culture at school. 1999. Vol. 4. P. 93.*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Т.Д. Командик[1],
О.А. Паршукова[2], А.Ф. Демина[3]

[1]Павлодарский Государственный педагогический институт
[2]Средняя общеобразовательная школа № 34 инновационного типа г. Павлодара
[3]Средняя общеобразовательная школа № 5
Павлодар, Казахстан

tatya4a@mail.ru

Аннотация. *Изучение средств и методов физического воспитания приобретает особую актуальность в современных условиях. Применение подвижных игр и самобытных физических упражнений в физической подготовке детей младшего школьного возраста обеспечит возможность более эффективного решения ее специфических задач. Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в различных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества детей. В статье раскрываются особенности применения игрового метода на уроках физической культуры в первом классе с целью разностороннего развития школьников и формирования у них позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, подвижные игры, младшие школьники*

ACTIVE GAMES AS MEANS AND METHOD OF PHYSICAL UP-BRINGING FOR JUNIOR PUPILS

T.D. Komandik[1],
O.A. Parshukova[2], A.F. Demina[3]

[1]Pavlodar state Pedagogical Institute
[2]Pavlodar Secondary school № 34 of innovative kind
[3]Pavlodar secondary school № 5
Pavlodar, Kazakhstan

Abstract. *Studying methods and means of physical up-bringing is rather urgent nowadays. Implementation of active games and specific physical exercises in the physical training for junior pupils provides them with the opportunity to solve some special problems. The peculiarity of active games is not only the diversity of movements but freedom in their use in different game situations. It creates more possibilities to show initiatives and creativity of children. The article reveals the specific features of game method usage at the lessons of Physical culture at the 1st grade in order to develop and form positive relation to physical exercises among children.*

Keywords: *physical up-brining, active games, junior pupils*

Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия мотивированные ее сюжетом. Истоки сведений об использовании подвижных игр в воспитании детей и укреплении их физического здоровья уходят далекую древность. Еще в VIII веке до н.э. в бессмертных поэмах Гомера «Илиаде» и «Одиссее» упоминается применение подвижных игр в физическом воспитании воинов. Древнегреческий философ Платон писал: «Я говорю и утверждаю, что человек, желающий стать достойным в

каком бы то ни было деле, должен с ранних лет упражняться. Например, кто хочет стать хорошим земледельцем или домостроителем, должен еще в играх либо обрабатывать землю, либо возводить какие-то детские сооружения» [1].

Подвижная игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, развитию двигательной деятельности.

Профессор С.А. Шмаков, исследуя этот вопрос, высказывает мнение о том, что совершенно правы все ученые, рассматривающие игру с разных позиций: Г.С. Спенсер, считающий, что игра есть способ изживания у ребенка излишков энергии; К. Бюлер, считающий, что к игре побуждает удовольствие; К. Гросс, утверждающий, что игра – это форма подготовки к будущей деятельности; Д. Дьюи, доказывающий, что игра есть реализация ребенком видов поведения, приобретенных на основе инстинктов подражания и научения; З. Фрейд, полагавший, что игра – это способ символического удовлетворения ребенком его реально неудовлетворенных желаний; Л. Выготский, который считал, что игра вырастает из противоречия между социальными потребностями и практическими возможностями ребенка. Выготский видел в ней ведущее средство развития детского сознания и его функций. Правы все исследователи, доказывающие, что проблема игры – один из важнейших и сложнейших психологических и педагогических вопросов, от правильного решения, которого зависит весь процесс воспитания и образования детей» [2].

Подвижная игра – одно из важнейших средств всестороннего развития учащихся младшего школьного возраста. Характерная особенность игры – комплексность воздействия на организм и на личность ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание [3].

Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, не следует забывать о формировании положительного отношения и интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и к урокам физической культуры в целом.

Целью наших исследований было повышение эффективности уроков физической культуры в первом классе за счет преимущественного использования игрового метода. Для проведения исследований было сформировано 2 опытные группы. Контрольная группа – 15 девочек и 12 мальчиков, экспериментальная - 13 девочек и 15 мальчиков, поступивших в первый класс в 2013 году. Из них не посещали детский сад только 2 девочки и 3 мальчика.

Исследуемые первоклассники как контрольной, так и экспериментальной группы обучались в параллельных классах. В течение учебного года в экспериментальном классе на каждом уроке физической культуры использовались подвижные игры или игровые задания. Каждому школьнику обеспечивался одинаково возможный доступ к занятиям физическими упражнениями, создавались максимально благоприятные условия для развития не только их физических, но и личностных способностей.

Всякое обучение возможно только тогда, когда оно опирается на интерес и потребность ученика. И здесь подвижные игры играют наиважнейшую роль как мир, которых богат и разнообразен и способен удовлетворить потребности ребёнка в физической активности [4].

Правильно организованная и проведенная игра оказывает положительное влияние не

только на физическое, но и на духовное развитие учащихся.

Во время эксперимента нами строго соблюдались принципы использования подвижных игр и игровых заданий:

- соответствие приемлемых игровых форм и средств психофизическим особенностям учащихся;
- всеобщая доступность;
- эмоциональность игр и игровых заданий;
- целостность и логическая последовательность игровых средств;
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект учащихся;
- ступенчатость и периодичность использования игр и игровых заданий;
- взаимное уважение, доброжелательность учащихся, оздоровительная направленность [5].

На уроках физической культуры с использованием подвижных игр у младших школьников важно стремиться к решению следующих задач:

- повысить уровень двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей;
- повысить функциональные возможности организма детей с целью противостояния неблагоприятным факторам;
- обеспечить условия для активности и творчества каждого ученика [6].

Успешное решение поставленных задач требует изменения общепринятого характера проведения уроков физической культуры у младших школьников.

При планировании игры распределялись нами по четвертям с учетом времени года. Распределяя игры, мы учитывали прохождение программного материала по физической культуре:

- строевые упражнения;
- элементы гимнастики;
- легкая атлетика;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- национальные игры.

Для разучивания строевых команд подбирались простые игры: «Класс - становись», «По местам!» и др. в сочетании со строевыми упражнениями. Когда учащиеся усваивали строевые команды, игры усложнялись.

Опираясь на рекомендации П.Ф. Лесгафта о необходимости с раннего детства приучать ребенка к игре с мячом, мы в первом классе применяли упражнения из раздела спортивных игр. Применялись упражнения: «Владение большим и малым мячами»; «Передал – садись»; «Гонка мячей» с различными передачами мяча; «Мяч водящему», простые «Игры - эстафеты» с передачами, переносом и зажимом мяча.

В разделе гимнастика - в основном использовались комплексы из нескольких видов лазания (по гимнастической скамье, по шведской стене, по гимнастическим матам), для упражнений в равновесии адаптировалась игра - «Кто как ходит?», лазание сочеталось с прыжками с различной высоты, прыжки на скакалке в сочетании с хула-хупом.

В разделе программы «Легкая атлетика» использовались подвижные игры, направленные на совершенствование навыков бега, прыжков и метания, «Волк во рву», «Удочка», «Прыгающие воробушки»; «С берега на берег», «Метко в цель», «Полоса препятствий» на нестандартном оборудовании и другие игры.

В вводно-подготовительной части урока сначала проводились игры, изученные в детском саду и затем добавлялись новые для разучивания строевых упражнений, закрепления навыков в ходьбе; выполнялись упражнения общеразвивающего характера, сообщались теоретические сведения из раздела учебной программы. После строевых упражнений совершенствовались движения в ходьбе и беге, но вместо традиционных упражнений – ходьба на носках и на пятках, нами использовались игры: «Кто как ходит?», «Не попадись!». При проведении общеразвивающих упражнений в начале года использовались сюжетные комплексы упражнений. В дальнейшем усложнялась разминка, добавлялись подвижные игры: «Вызов номеров», «Смена мест», «Воробьи и вороны».

В основной части урока проводилось формирование жизненно важных двигательных умений и навыков и развитие физических качеств. С этой целью использовались подвижные игры с дидактической направленностью высокой и средней интенсивности *[7, 8]*.

Специально подбирались подвижные игры для развития физических качеств:

- для развития силы применялись русские и национальные казахские игры: «Кто дальше», «Кім күшті», «Удержись в круге», «Аударыспақ», «Арқан тарту», «С берега на берег»;
- для развития быстроты: «Переловы», «Салки», «Эстафеты», «Караси и щука», «Тенге алу», «Көкпар», «Кыз қуу»;
- для развития ловкости: «Падающая палка», «Зоркий глаз», «Мяч над веревкой», «Смена кругов», «Қозғалмалы нысана», «Космонавты», «Пустое место»;
- игры направленные на развитие выносливости: «Успей догнать», «Скачки», «Кім жылдам», «Балық пен балықшы», «Доп алу», «Немецкие колдунчики».

Все перечисленные игры не только влияют на развитие двигательных качеств, но и формируют навык ориентирования в пространстве.

В заключительной части урока проводились подвижные игры средней или низкой интенсивности: «Класс, смирно!», «Замри!», «Делай как я», «Угадай, кто подходил?», игры на внимание «Запрещенное движение» и др. Это способствовало восстановлению учащихся и подготовке к смене ведущей деятельности.

За учебный год в развитии физических качеств детей экспериментальной группы произошла заметная динамика (таблицы 1, 2). Как у мальчиков, так и у девочек она имела достоверный характер по всем показателям.

В контрольной группе достоверная динамика наблюдалась только в беге на 30м, челночном беге и броске мяча ($P<0.05$).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности мальчиков, M±σ

Показатели физической подготовленности	Сентябрь	Май	Достоверность различий	
			t	P
Бег 30м (сек)	7,60±0,94	7,15±1,36	3,09	<0,01
Бег 200м (сек)	63,44±13,33	57,69±14,35	2,19	<0,05
Челночный бег 3х10м (сек)	10,94±0,95	10,06±1,26	4,21	<0,001
Прыжок в длину с места (см)	108,92±18,12	121,20±18,94	3,64	<0,01
Бросок мяча весом 1 кг (см)	181,17±54,15	194,71±69,64	2,84	<0,05
Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	8,94±7,52	11,10±7,11	2,20	<0,05

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности девочек, M±σ

Показатели физической подготовленности	Сентябрь	Май	Достоверность различий	
			t	P
Бег 30м (сек)	8,25±1,36	7,92 ±3,30	2,11	<0.05
Бег 200м (сек)	76,68±24,28	66,13±11,39	9,03	<0,001
Челночный бег 3х10м (сек)	11,42±1,51	11,17±1,45	2,41	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	98,88±18,65	104,42±15,30	4,79	<0,001
Бросок мяча весом 1 кг (см)	151,42±47,92	169,61±44,12	6,15	<0,001
Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	5,22±5,26	7,05±6,17	4,50	>0.05

В сентябре и в мае нами был проведен также опрос учащихся, вскрывающий их интерес к физкультурным занятиям и к подвижным играм. Оказалось, что из детей, посещавших детский сад, физкультурные занятия в ДДУ до начала эксперимента не нравились 2 мальчикам и 4 девочкам. 2 девочки и 1 мальчик отметили, что им не нравились игры, в которых нужно было убегать и догонять, т.к. они с трудом с этим справлялись.

Дети, которые не посещали детский сад, ранее не участвовали в подвижных играх со сверстниками. Эти дети не были знакомы с подвижными играми, которые их сверстники освоили в детском саду.

В мае результаты опроса показали, что все испытуемые с интересом относятся к урокам физической культуры именно потому, что им предоставляется возможность поиграть в интересные игры. Никто из ребят не высказал отрицательного отношения к урокам и к подвижным играм, что, на наш взгляд связано с тем, что во многих играх двигательная деятельность учащихся, благодаря индивидуальному подходу, была успешной.

А вот в контрольной группе обнаружилось, что 1 мальчику и 3 девочкам уроки физкультуры не совсем нравятся, т.к. им не нравится много бегать и они на уроках устают.

Резюмируя вышесказанное можно отметить, что с помощью подвижных игр, используемых на уроках физической культурв в младших классах, не только осуществляется развитие двигательных качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие способности к сложной комбинаторике движений, но и закладывается интерес к двигательной деятельности, что в настоящее время очень актуально в связи с компьютеризацией учебного процесса в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Черемисин В.П. Народные игры в системе воспитания детей и подростков. М., 2007. 150 с.*
2. *Шмаков С.А. Игры – феномен культуры. М.: Новая школа, 2004. 235 с.*
3. *Копылов Ю. А., Верхлин В. Н. Третий урок физической культуры в начальной школе: Методические рекомендации. Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в школе». М.: Чистые пруды, 2005. 32с.*
4. *Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для интов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. М.: Физкультура и спорт, 1974. 208 с.*
5. *Фомин Н.А., Фомин В.Е. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2008. 421 с.*
6. *Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2000. С. 56-60.*
7. *Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. С. 33-49.*
8. *Яковлев В.Г. Игры для детей. М.: Физкультура и спорт, 1975. 158 с.*

REFERENCES

1. *Cheremissin V.P. Folklore games in the upbringing system for children and teenagers. M., 2007. 150 p.*
2. *Shmakov S.A. Games as a culture phenomenon. M., New School, 2004. 235 p.*
3. *Kopylov Yu.A., Verklin V.N. Third lesson of physical culture at primary school: Methodological recommendations, library "1st of September", seriya "sport at school". M.: Chistye Prudy, 2005. 32 p.*
4. *Byleeva L.V., Korotkov I.M., Yakovlev V.G. Active games: studying aid for physical culture higher educational establishments, vol. 4, republished and added. M.: Physical culture and sport, 1974. 208 p.*
5. *Fomin N.A., Fomin V.E. Aging basis for physical up-bringing. M., Physical culture and sport, 2008. 421 p.*
6. *Lyakh V.I. Physical culture. 1-4 grades. Teaching aid. M.: Physical culture and sport, 2000. P. 56-60.*
7. *Matveev A.P. Physical up-bringing methodology at primary schools. M.: VLADOS-PRESS, 2003. P. 33-49.*
8. *Yakovlev V.G. Games for children. M.: Physical culture and sport, 1975. 158 pp.*

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ПИ ФСИН РОССИИ

Е.В. Кошкин, В.С. Чепкасова

ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России
Пермь, Россия

ORGANIZATIONAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS THE FORMATION OF SKILLS OF A HEALTHY LIFESTYLE CADETS PI FSIN RUSSIA

E.V. Koshkin, V.S. Chepkasova

Perm Institute of the Federal Penal Service
Perm, Russia

kochkin.evg@yandex.ru

Аннотация. *В настоящее время большое внимание уделяется вовлечению сотрудников правоохранительных органов в физкультурную деятельность, так как особую актуальность приобретает проблема здоровья и служебного долголетия. В связи с этим в образовательных учреждениях ФСИН России остро встает вопрос овладения курсантами общекультурной компетенцией «владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом» (ОК-14).*

Ключевые слова: *курсанты, здоровый образ жизни, физкультурная деятельность*

Abstract. *Currently, much attention is paid to the involvement of law enforcement officers in physical activity as particularly urgent problem of health and career longevity. In this regard, educational institutions FSIN Russia sharply raises the question of mastering the students of general cultural competence "have the skills to lead a healthy lifestyle, participate in physical education and sports".*

Keywords: *students, a healthy lifestyle, physical activity*

В рамках реализации образовательной программы ФГОС 3+ в образовательных учреждениях высшего профессионального образования предусматривается формирование не только профессиональных компетенций, но и общекультурных. Рассмотрим формирование общекультурной компетенции курсантов ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России по направлению подготовки «Юриспруденция»: «владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом» (ОК-14). В данной концепции заложен глубокий смысл, связанный с оздоровлением не только «завтрашних» сотрудников правоохранительных органов, но и нации в целом. Хотелось бы отметить, что данная проблема рассматривалась многими учеными в сфере физической культуры и спорта [1].

В период курсантской жизни, каждый, с характерным для данного возраста уровнем максимализма, выстраивает свои планы на будущее. Однако редко кто задумывается над тем, каким образом на успешность реализации его планов могут повлиять объективные закономерности человеческого развития и избираемый курсантом образ жизни.

В одной из наших статей в рамках изучения проблемы влияния физической культуры

на профессионально-личностное совершенствование нами был проведен анкетный опрос курсантов.

Анализ полученных результатов позволил выяснить следующее:

- 87% курсантов осознают факторы риска по отношению к здоровью;
- 23% употребляют алкоголь;
- 56% употребляют табачные изделия;
- 68% отметили как существенный фактор астенического состояния, напряженный режим учебного труда, несение службы в нарядах и карауле.

Кроме этого мы выявили мотивационную основу поддержания высокого уровня физической подготовки:

- уверенно чувствовать себя среди других курсантов, вызывать у них уважение;
- успешное выполнение служебно-профессиональных обязанностей;
- развитие мускулатуры *[3]*.

Отмечая значимость здорового образа жизни, возникает вопрос: «Какой сотрудник нужнее для уголовно–исполнительной системы? Быстро бегающий или хорошо думающий?».

Многочисленные исследования доказывают, что физические упражнения оказывают положительное влияние на успешное интеллектуальное развитие. Недостаток физической нагрузки может являться причиной поверхностного дыхания, снижения скорости обмена веществ в организме, застоя крови в ногах, что приводит к снижению внимания, ослаблению памяти, уменьшению скорости мыслительных операций *[4, 5]*. Более того, гармоничное физическое развитие оказывает положительное влияние на создание имиджа сотрудника уголовно-исполнительной системы (Далее – УИС), ускоряет и усиливает действие факторов, определяющих благополучие профессиональной деятельности.

В условиях реформирования уголовно-исполнительной системы, а также преобразования всех сторон жизни общества перед образовательными учреждениями ФСИН России поставлена задача коренной переработки профессиональной и физической подготовки кадров.

За свой многолетний опыт кафедра огневой и физической подготовки пришла к выводу, что совершенствуя физическую подготовку будущих сотрудников УИС, необходимо повышать собственный уровень физической активности курсантов. При этом необходимо оказывать влияние на формирование оптимального мотивационного комплекса, на осознание личных ценностей физической культуры.

С целью вовлечения курсантов в физкультурно-спортивную деятельность института кафедрой огневой и физической подготовки проводится Спартакиада института по различным видам спорта. На данных соревнованиях курсант может попробовать себя в том или ином виде спорта, что оказывает положительное влияние на его дальнейшую физкультурную ориентацию. Более того в институте организованы спортивные секции, под руководством высококвалифицированного преподавательского состава. Каждый курсант может выбрать вид спорта по своему желанию и реализовывать свое профессиональное становление средствами избранного вида двигательной деятельности. Отсутствие интереса к физкультурной деятельности может быть обусловлено недостаточным уровнем теоретической подготовки курсантов. В связи с этим кафедрой проводятся дополнительные лекции с курсантами, на базе

института проводятся научно-практические конференции по проблемам физической подготовки, командирам учебно-строевых подразделений оказывается методическая помощь по проведению утренней физической зарядке. С целью укрепления и усиления связи со спортивной деятельностью преподавания дисциплины «Физическая культура» для проведения занятий с курсантами преподавательским составом кафедры привлекаются спортсмены, добившиеся высоких спортивных результатов.

Таким образом, отсутствие взаимообусловленности между интеллектуальной деятельностью и движением ведет к дополнительным эмоциональным нагрузкам, негативному отношению к обучению, синдрому профессиональной деформации. Вследствие этого молодые люди нередко растеряны перед открывающейся возможностью, свободно выбирать стиль жизни. Процесс профессионального становления будущего сотрудника УИС невозможно представить без организации физической подготовки на высоком методическом уровне [2].

Используемая физкультурно-спортивная работа кафедры огневой и физической подготовки способствует формирование общекультурной компетенции у курсантов: «владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом» (ОК-14), о чем свидетельствует увеличение числа курсантов занимающихся в спортивных секциях.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Акопова М.А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 8.*
2. *Белых С.И. Мотивация будущих преподавателей физической культуры к собственной физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 29.*
3. *Богомолова М.В., Кошкин Е.В. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании курсантов образовательных учреждений ФСИН России // Пермский период: сб. материалов II Междунар. фестиваля курсантов, студентов и слушателей, 18-23 мая 2015 г. / сост. И.С. Шилова. Пермь: Пермский ин-т ФСИН России, 2015. 326 с.*
4. *Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 444 с.*
5. *Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 252 с.*

МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 15-16-ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Михайлов[1], С. Емельянова[2], А. Ильин[2]

[1]БОУ ДО «ДЮСШ-2»
[2]Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

Аннотация. *Для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности школьников на каждом этапе их обучения. Важно выявить особенности взаимосвязей развития быстроты, мышечной силы, скоростно-силовых качеств у школьников старшего возраста для того, чтобы в максимальной мере использовать эффект положительного влияния развития одного качества на другие. Какие средства и методы скоростно-силовой подготовки могут обеспечить прирост физической подготовленности юношей в старшем школьном возрасте? Предложенная методика скоростно-силовой подготовки юношей 15-16 летнего возраста на уроках физической культуры будет эффективной и повысит уровень физической подготовленности.*

METHODS OF HIGH-SPEED AND POWER TRAINING AMONG THE 15-16-YEAR-OLD MEN AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

A.A. Mikhailov[1], S. Emelyanova[2], A. Il'in[2]

[1]DUSSH-2
[2]I.Y. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University
Cheboksary, Russia

Abstract. *For appropriate and effective organization of lessons of physical culture it is necessary to have true information about the level of physical fitness of students at each stage of their learning. It is important to identify the features of interconnections of the development of speed, muscular strength, speed-strength qualities in high school students in order to make maximum use of the effect of the positive influence of the development of one quality to other. What means and methods of speed-strength training can increase physical fitness of boys of high school age? The suggested method speed-strength preparation of young people 15-16 years of age at physical training lessons will be effective and will increase the level of physical fitness.*

Актуальность исследования. За последнее десятилетие количество учащихся, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у юношей 50,8%, у девушек - 58,8%. Лишь 7% учащейся молодежи вовлечены в занятия физической культурой и спортом, вместе с тем, недостаточная двигательная активность является причиной высокой заболеваемости детей и учащейся молодежи *[3]*.

Проблеме развития скоростно-силовых качеств посвящено довольно большое количество работ *(А.А. Гужаловский, 1978; В.М. Зациорский, 1999 и другие)*. И это не случайно, так как одним из главных условий усвоения современного уровня программ по физической культуре является высокое развитие у занимающихся скоростно-силовых способностей.

Наряду с этим, вопросам взаимосвязей физических качеств, в процессе их возрастного развития, посвящено небольшое ко-

личество работ [1, 2]. Важно выявить особенности взаимосвязей развития быстроты, мышечной силы, скоростно-силовых качеств у школьников старшего возраста для того, чтобы в максимальной мере использовать эффект положительного влияния развития одного качества на другие.

Проблема исследования заключалась в поиске средств и методов скоростно-силовой подготовки, применение которых обеспечили бы эффективный прирост физической подготовленности юношей в старшем школьном возрасте. Решение проблемы определило цель нашего исследования.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные в условиях современной школы средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей у юношей старшего школьного возраста.

Для достижения цели решался ряд последовательных задач исследования.

Задачи исследования:

1. Разработать методику скоростно-силовой подготовки для юношей 15-16 летнего возраста на уроках физической культуры.
2. Экспериментально обосновать эффективность предложенной методики скоростно-силовой подготовки для юношей 15-16 летнего возраста на уроках физической культуры.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы г. Чебоксары с 1 сентября 2014 г. по 1 мая 2015 г. в эксперименте участвовали юноши десятых классов. Экспериментальный класс – 10 «Б», контрольный класс 10 «А». Занятия во всех классах проводилось согласно учебному плану.

Отличительной чертой методики скоростно-силовой подготовки являлось то, что в 10 «Б», т.е. в экспериментальном классе на уроках физической культуры до 20% времени отводилось специальным упражнениям, направленным на воспитание скоростно-силовых способностей.

В начале основной части урока (10 мин), мы применяли упражнения с отягощением весом 40-70% от максимального с продолжительностью отдыха между упражнениями до полного восстановления (до пульса 100 уд/мин). Затем, мы проводили обучение различным двигательным действиям, предусмотренных учебным планом общеобразовательной школы и в конце основной части урока (5-8 мин) применяли комплексы скоростно-силовых упражнений.

Методика скоростно-силовой подготовки юношей 15-16 лет на уроке физической культуры

(Нагрузка ЧСС 160 уд/мин. Отдых до пульса 100 уд/мин)

Комплекс 1

1. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед через г/скамейку.
2. И.п. – мяч на уровне пояса. Бег на месте, касаясь коленями мяча.
3. Прыжки на двух ногах на месте через скакалку.
4. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Комплекс 2

1. Прыжки через набивные мячи на двух ногах (8 мячей)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3. Прыжки в глубину.
4. И.п.- мяч перед грудью, метание мяча вверх, за счет разгибания рук и ног.

Комплекс 3

1. Из упора присев- кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 метров.
2. И.п. –вещевой мешок на плечах. Выпрыгивание вверх из приседа.
3. Подскоки поочередно на левой, на правой ноге, другая на скамейке.
4. И.п. – лежа на спине, метнув мяч вверх, принять положение седа, поймать мяч.

Комплекс 4

1. Бег 20 метров.
2. Из положения седа на полу.
3. Прыжки в глубину.
4. И.п.- мяч перед грудью, метание мяча вверх, за счет разгибания рук и ног.

Комплекс 5

1. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м на дистанции 20 м.
2. Прыжки через набивной мяч на одной ноге.
3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с хлопком руками при разгибании рук.
4. И.п.- сидя на скамейке, руки за головой, наклон назад.

Комплекс 6

1. Прыжки через скакалку на одной ноге.
2. Бег скрестным шагом 20 м.
3. Разножка с мешком на плече.
4. И.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, поднимание и опускание туловища.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены результаты исходного тестирования уровня скоростно-силовой подготовленности и успеваемости по дисциплине «Физическая культура» участников эксперимента.

Таблица 1

Исходные показатели уровня скоростно-силовой подготовленности и успеваемости по дисциплине «Физическая культура» участников эксперимента

Класс	Бег 30 м., сек.	Бросок н/мяча (2 кг.) из-за головы двумя руками, см.	Прыжок в длину с/м, см.	Уровень подготовленности	Оценка за полугодие, баллы
Экспериментальный 10 «Б»	4,91±0,02	556±2,69	198±1,93	Средний	4,37±0,85
Контрольный 10 «А»	4,86±0,03	559±3,24	197±2,86	Средний	4,37±0,85
p	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Уровень скоростно-силовой подготовленности – средний, успеваемость по дисциплине «Физическая культура» средний балл – 4,37. По показателям исходного тестирования можно заметить, что в составы экспериментального и контрольного классов вошли не самые лучшие учащиеся.

С 15 сентября 2014 года в экспериментальном классе 10 «Б», мы начали внедрять разработанную методику скоростно-силовой подготовки в рамках академических уроков физической культуры. Эксперимент продолжался до 1 мая 2015 года. В конце эксперимента было проведено итоговое тестирование уровня скоростно-силовой подготовленности и успеваемости по дисциплине «Физическая культура». Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Итоговые показатели уровня скоростно-силовой подготовленности и успеваемости по дисциплине «Физическая культура» участников эксперимента

Класс	Бег 30 м., сек.	Бросок н/мяча (2 кг.) из-за головы двумя руками, см.	Прыжок в длину с/м, см.	Уровень подготовленности	Оценка за полугодие, баллы
Экспериментальный 10 «Б»	4,65±0,02	593±2,69	214±1,93	Выше среднего	4,62±0,48
Контрольный 10 «А»	4,81±0,03	566±3,24	201±2,86	Средний	4,37±0,85
p	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Таблица 3

Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности и успеваемости по дисциплине «Физическая культура» участников за период эксперимента

Тесты	Экспериментальный 10 «Б»	Прирост, %	Контрольный 10 «А»	Прирост, %
Бег 30 м., сек.	0,26	5,6	0,05	1,03
Бросок н/мяча (2 кг.) из-за головы двумя руками, см.	37	6,2	7	1,2
Прыжок в длину с/м, см	16	7,5	4	1,9
Уровень подготовленности	Средний	Выше среднего	Средний	Средний
Оценка за полугодие, баллы	0,25	5,4	0	0

Анализируя прирост показателей скоростно-силовой подготовленности и успеваемости по дисциплине «Физическая культура» участников эксперимента, было выявлено, что в экспериментальном классе 10 «Б» средне групповой результат

бега на 30 метров улучшился на 0,26 сек., прирост составил 5,6%. В контрольном классе 10 «А» улучшение на 0,05 сек. прирост составил 1,03%. Бросок н/мяча из-за головы двумя руками в экспериментальном классе 10 «Б» средне групповой результат улучшился на 37 см., прирост составил 6,2%. В контрольном классе 10 «А» улучшение на 7 см. прирост составил 1,2%. Прыжок в длину с места в экспериментальном классе 10 «Б» средне групповой результат улучшился на 16 см., прирост составил 7,5%. В контрольном классе 10 «А» улучшение на 4 см. прирост составил 1,9%. Оценка по дисциплине «Физическая культура» за полугодие в экспериментальном классе 10 «Б» средне групповой результат улучшился на 0,25 балла, прирост составил 5,4%. В контрольном классе 10 «А» улучшения нет, прирост составил 0%.

Выводы. В результате опытно-экспериментальной работы нами было выявлено, что в экспериментальном классе 10 «Б» средне групповой результат бега на 30 метров улучшился на 0,26 сек., прирост составил 5,6%. В контрольном классе 10 «А» улучшение на 0,05 сек. прирост составил 1,03%. Бросок н/мяча из-за головы двумя руками в экспериментальном классе 10 «Б» средне групповой результат улучшился на 37 см., прирост составил 6,2%. В контрольном классе 10 «А» улучшение на 7 см. прирост составил 1,2%. Прыжок в длину с места в экспериментальном классе 10 «Б» средне групповой результат улучшился на 16 см., прирост составил 7,5%. В контрольном классе 10 «А» улучшение на 4 см. прирост составил 1,9%. Оценка по дисциплине «Физическая культура» за полугодие в экспериментальном классе 10 «Б» средне групповой результат улучшился на 0,25 балла, прирост составил 5,4%. В контрольном классе 10 «А» улучшения нет, прирост составил 0%.

Разработанная методика скоростно-силовой подготовки является эффективной, повышает уровень подготовленности и положительно влияет на успеваемость по дисциплине «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дисс. докт. пед. наук. М., 1979. 46 с.*
2. *Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1999.*
3. *Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников // Физическая культура в школе. 2000. №1.*

REFERENCES

1. *Guzhalovsky A. A. Stages of development of physical (motor) qualities and the problem of optimization of physical training of children of school age: Avtoref. dis. ... doctor. ped. sciences. M., 1979. 46 p.*
2. *Zaciorskij V. M. Physical qualities of the athletes. M.: FIS, 1999.*
3. *Kuznetsova Z. I. How to conduct the monitoring of motor preparedness of students // Physical culture at school. 2000. № 1.*

ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

А.С. Николаичева[1],
А.В. Мазурина[2], Н.И. Сошко[2]

[1]Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Смоленск, Россия
[2]Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Гродно, Беларусь

THE POSSIBILITIES OF SPORTS IN THE FORMATION OF MORAL-VOLITIONAL SPHERE OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES

A.S. Nikolaicheva[1],
A.V. Mazurina[2], N.I. Soshko[2]

[1]Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Smolensk, Russia
[2]Yanka Kupala State University of Grodno
Grodno, Belarus

ma1407@mail.ru

Аннотация. *В ходе исследования было определено место спортивных игр, в частности баскетбола, как вида спорта, содержащего наибольший потенциал в формировании нравственно-волевой сферы студенток педагогических специальностей и воспроизводства личности как целостности, в единстве телесного и духовного.*

Ключевые слова: *спортивные игры, баскетбол, студенты педагогических специальностей, морально-волевая сфера*

Abstract. *the study defined the place of sports, in particular basketball, as a sport that contains the most potential in the formation of moral-volitional sphere of students of pedagogical specialties and reproduction of personality as integrity, in the unity of physical and spiritual.*

Key words: *sports games, basketball, students of pedagogical specialties, morally-strong-willed sphere*

Введение. В настоящее время особо актуальной является проблема подготовки педагогических кадров для различных звеньев системы образования и, особенно, для ее основного звена – общеобразовательной школы, различных ее типов и видов.

Университеты, как учебные заведения, подготавливающие преподавателей, всегда играли исключительную роль в системе народного образования, и в них особое внимание уделялось именно качеству профессиональной подготовки университетского студенчества, из фонда которого пополнялись педагогические коллективы школ [2].

Однако система высшего профессионального образования, действующая в новых социально-экономических реалиях, сталкивается с рядом негативных перемен в духовно-нравственных ценностях молодежи. Поступая в учебные заведения на педагогические специальности, не все абитуриенты отчетливо осознают социальную и государственную значимость выбранной профессии, далеко не всегда способны внутренне принять ее ценности и смыслы.

Многочисленные исследования социологов, психологов, педагогов констатируют, что в последние годы резко изменилась моральная нормативность студентов начальных курсов, в частности студентов

педагогических специальностей, а их личностные особенности за период обучения претерпевают ряд негативных изменений. На сегодняшний день в условиях современной образовательной системы могут найти себя педагоги, способные преодолевать трудности объективного и субъективного характера. Это, как правило, предприимчивые, трудолюбивые, дисциплинированные, волевые и обладающие нравственными нормами жизни люди, способные быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, самостоятельно принимать ответственные решения и регулировать свое поведение.

Как показывает анализ исследований ряда ученых *(Е.А. Бейер, Н.А. Богданова, О.Н. Иванов и др.)* значительные возможности в формировании нравственно-волевой личности заложены в физической культуре и многообразии ее средств. Одним из наиболее эффективных средств физической культуры, способствующих формированию нравственно-волевых качеств, могут быть спортивные игры, в частности занятия баскетболом. К сожалению, возможности этого вида спорта в формировании личности сегодня утратили свою актуальность.

С целью изучения роли и значении спортивных игр в формировании нравственно-волевой сферы студенток педагогических специальностей был проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы, обобщение отечественного и зарубежного опыта по проблеме исследования.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы показывает, что главной особенностью игры в баскетбол является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на нравственно-волевые качества.

Необходимость подчиняться установленным правилам, напряженность спортивного поединка, стремление в преодолении трудностей оказывает большое воздействие на психику занимающегося, что в свою очередь способствует развитию у будущих педагогов качеств, необходимых в их будущей трудовой деятельности: умения взаимодействовать в коллективе, способности адекватно реагировать на внезапно меняющиеся ситуации, способности проявлять инициативу, настойчивость, изобретательность, дисциплинированность и т.п. *(Базилевич М.В., Игнатенко Т.С., 2009; Дурыхин, Е.В., 2013 и др.)*.

В.И. Козлов *(2009)* считает особенно важным, что значительный объём движений игры в баскетбол обусловлен высоким эмоциональным фоном, который способствует снижению влияния стрессовых факторов, воздействующих на человека в окружающей жизни (особенно в условиях общеобразовательной школы).

Полученные результаты исследований А.М. Соколова *(2003)* и В.Б. Мандрикова *(2012)* позволяют говорить о положительном влиянии систематических занятий баскетболом и в развитии таких волевых качеств как самостоятельность и инициативность, главных показателей всестороннего развития современного педагога. И это обосновано. Результаты полугодичного эксперимента показали, что большинство испытуемых после трех разовых занятий в неделю, демонстрировали умение действовать не стандартно, без подсказок, без посторонней помощи, а также обладали здоровой самокритичностью, особенно при самоуверенности в безошибочности своих решений и действий. В свою очередь, в будущей профессиональной деятельности инициативность стимулирует личность педагога современной школы к преодолению возможных препятствий, способствуя развитию целеустремленности и ответственности перед коллегами и коллективом в целом.

Не менее интересным представляется содержание «Энциклопедии баскетбола» от мэтра отечественного баскетбола А.Я. Гомельского *(2002)*, в которой он с достаточной полнотой вскрыл механизм влияния игры в баскетбол на самообладание человека, которая является собирательной волевой характеристикой, включающей выдержку, смелость и отчасти решительность. По мнению автора, тренировка в коллективе, общение с людьми разного типа темперамента, развивает способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции, что, несомненно, ведет к педагогической мудрости. Другими словами, эмоции, ощущения и чувства играют важную роль в работе педагога, потому что чем ярче, разнообразнее являются переживания педагога во-время занятия, тем больше он самоутверждается в сознании воспитанника, как человек, старший товарищ, готовый всегда прийти на помощь.

Вопросы воспитания нравственно-волевой сферы в процессе занятий баскетболом нашли отражение и в работе Т.Н. Клепцовой *(2013)*, в которой она раскрывает значение игры в воспитании коммуникабельности – умении устанавливать контакты и быть способным к конструктивному общению с другими людьми. Коммуникабельность является одной из определяющих навыков успешного взаимодействия, которая касается как профессиональных, так и личностных отношений с другими людьми, и поэтому является одной из важнейших личностных качеств педагога.

Опираясь на вышесказанное, можно утверждать, что одним из важнейших компонентов, образующих способность современного специалиста педагогического профиля к достижению успеха в профессиональной деятельности, профессиональной самореализации является высокий уровень сформированности нравственно-волевой сферы, где спортивные игры как никакая другая сфера деятельности, содержит наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности, в единстве телесного и духовного.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М.: ФАИР, 2002. 352 с.*
2. *Клепцова Т.Н. Спортивные игры в формировании личности студентов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. статей 9-й междун. науч. конф. М., 2013. С. 152–155.*
3. *Козлов В.И., Готовцев Е.В., Петько В.А. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. Ермакова С.С. Харьков, 2009. № 2. С. 59–66.*
4. *Мандриков В.Б., Туркин Р.А., Мицулина М.П., Ушакова И.А., Голубин С.А. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учебное пособие. Волгоград: ВолГМУ, 2012. 237 с.*

REFERENCES

1. *Gomelsky A.Ya. Basketball Encyclopedia from Gomelsky. M.: FAIR, 2002. 352 p.*
2. *Kleptsova T.N. Sports in shaping the personality of students. // Problems and prospects of development of sports and single combats in higher educational institutions: sat. articles 9th int. scientific. conf. M., 2013. P.152-155.*
3. *Kozlov V.I., Gotovtsev V.E., Pet'ko V.A. Sports and games in physical education students // Physical education of students of creative profession / Ed. by S.S. Ermakova. Kharkiv, 2009. No. 2. P. 59-66.*
4. *Mandrikov V.B., Turkin R.A., Mizulina M.P., Ushakov I.A., Golubin S.A. Basketball in the classroom for physical training in medical and pharmaceutical schools: a training manual. Volgograd, 2012: Volga. 237 p.*

БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.Ю. Нохрин, Р.А. Садыкова

ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России»
Пермь, Россия
nohrin.mihail2013@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассматривается проблема влияния вредных привычек на организм человека. Выполнен анализ трудов педагогов изучающих данную проблему. Представлена сущность коррекции и предупреждения вредных привычек средствами физической культуры и спортом. Характеризуется влияние вредных привычек на организм человека. Описываются результаты проведенного анкетирования относительно знаний курсантов о вредных привычках и их влияния на организм. Указаны причины возникновения и пути профилактики вредных привычек учащейся молодежи.*

На сегодняшний день одними из острых проблем общества являются наркомания, алкоголизм, табакокурение. Все больше данные вредные привычки распространяются в молодежной среде. Вредные привычки оказывают негативное воздействие не только на общество в целом, но и отрицательно сказываются на жизнедеятельности отдельно взятой личности. Проблема приобретает глобальный, массовый характер. С данной проблемой необходимо бороться не только государству, но и каждому человеку, имеющему вредные привычки. СПИД, сердечно-сосудистые заболевания, многие формы рака, болезни органов дыхания – неполный перечень болезней, причиной которых могут стать вредные привычки *[4]*.

Вопросы предупреждения вредных привычек рассматривались в трудах таких отечественных педагогов как *И.И. Бецкой, В.Ф. Одоевский, В.Г. Белинский, А.И. Герцен, Л.Н. Толстой, Н.А. Добролюбов, К.Д Ушинский, А.С. Макаренко, Д.В. Колесов, П.И. Люблинский, С.Т. Шацкий, В.Д. Семенов*.

Большинство ученых под вредными привычками понимают навязчивые ритуализированные действия, которые отрицательно сказываются на физическом и психическом развитии личности, изменении ее поведения.

Вредные привычки широко распространяются в среде учащейся молодежи, поэтому необходимо пресекать и предупреждать их появление. Ввиду этого следует проводить ряда мероприятий, позволяющих молодежи отказаться от вредных привычек, благодаря приобщению к занятиям физической культурой и спортом.

По мнению Ю.И. Смирнова, занятия физической культурой и спортом являются не только средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.), но и профилактики вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании, наркомании и т.д.). Являясь одной из граней общей культуры человека его здорового образа жизни, физическое воспитание, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач *[5]*.

Особенностью физкультурно-профилактической деятельности является ее комплексность. Она оказывает всесторонне воздействие на личность, включает в себя изменение поведения, так, как физические нагрузки меняют психическую и эмоциональную сферу. Помимо этого, занятие физической культурой, спортом способствует

удовлетворению потребности в самоуважении, самореализации. Занятия спортом развивают не только физические качества, но и интеллектуальные, и психологические. Физические нагрузки, оказывая формирующее воздействие на различные системы организма, удовлетворяют и естественную потребность молодого человека в движении. В этом отношении физкультурно-спортивная деятельность может рассматриваться как альтернатива вредным привычкам, предлагающая вместо иллюзорного решения проблем личного становления реальный путь формирования сильной и здоровой личности *[6, С. 283]*.

При работе с учащейся молодежью относительно борьбы с вредными привычками можно говорить о двух способах воздействия. Первым является профилактика вредных привычек, в основном она направлена на тех, кто не употребляет наркотики, алкоголь и не курит. Вторым же является коррекция, то есть работа с лицами, имеющими опыт курения, употребления алкоголя, но данный опыт не имеет крайне негативных последствий, в виде заболеваний. Исходя из этого, необходимо проанализировать следующие определения «предупреждение» и «коррекция» вредных привычек.

Предупреждением вредных привычек средствами физической культуры является уменьшение факторов риска, вызывающих возникновение зависимостей, и усиление факторов защиты, способствующих формированию пониженной склонности к употреблению психоактивных веществ посредством организованных занятий физическими упражнениями, укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека.

Коррекцией вредных привычек средствами физической культуры является система педагогических мер, направленных на исправление или ослабление последствий вредных привычек посредством физкультурно-оздоровительного потенциала занятий физической культурой.

Профилактика и коррекция вредных привычек средствами физической культуры среди учащейся молодежи должна проводиться в образовательных учреждениях в зависимости от возраста, уровня физической подготовленности, и выступать в качестве последовательной, целенаправленной работы, которая осуществляется как в процессе учебных занятий, так и на дополнительных тренировках, секциях.

Богатый опыт и яркие образцы физкультурно-оздоровительной деятельности свидетельствуют о широких возможностях воспитания таких психологических качеств и особенностей учащихся, которые способны обеспечить стойкое отрицательное отношение к вредным привычкам. Разнообразие видов спорта, форм организации занятий, спектра физкультурных интересов позволяет решать не только специфические задачи физического воспитания, но и задачи социализации личности, что особенно важно при формировании надежных и устойчивых позиций в отношении к вредным привычкам.

Дополнительные занятия по физической культуре необходимо организовать в соревновательной и игровых формах. Так, участие студентов и курсантов в физкультурно-спортивных праздниках, спортивных мероприятиях, соревнованиях по различным видам спорта вызовет огромный интерес, и может стать частью не только учебного процесса, но и отвлечением от ряда вредных привычек.

Вовлечение курсантов в физкультурно-спортивную деятельность является эффективным средством предупреждения и коррекции вредных привычек. При этом необходимо учитывать, что важно не только количество соревнований, но и степень участия каждого не менее чем в 8-10 соревно-

ваниях по программным видам физической подготовки в течение учебного года. В том числе и по спортивным играм. Также можно выявить курсантов, имеющих вредные привычки и привлекать их к занятиям в спортивных секциях по различным видам спорта.

На сегодняшний день пропагандируется здоровый образ жизни, правильное питание, занятие спортом. Важно вызвать отрицательное отношение у студентов и курсантов к вредным привычкам, правильно мотивировать необходимость занятий физическими упражнениями. Ценность здоровья многими осознается лишь при появлении различных болезней. В основном в таких случаях у людей возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым [5].

При недостаточной двигательной активности, связанной зачастую с вредными привычками, в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда. Это приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем организма, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения.

Для изучения осведомленности курсантов о разрушающем действии вредных привычек на организм, нами было проведено анкетирование на тему «Вредные привычки как фактор разрушения организма». На вопросы анкеты ответило 100 курсантов с 1-3 курс. Вопросы анкетирования были направлены на выявление уровня знаний о вредных привычках. Результаты анкетирования показали следующее: 88% курсантов считают, что вредные привычки оказывают негативного влияния на здоровье человека; однако 58 % уверены, что данный вред не является разрушительным для организма, 15% курсантов думают, если несколько раз попробовать наркотик, то это не принесет вред организму человека; 10% курсантов считают, что курить, употреблять спиртные напитки модно; 70% курсантов имеют вредные привычки; 50% курсантов хотят от них избавиться; для 65% курсантов интересно заниматься физическими упражнениями; 78% курсантов считают, что занятия физическими упражнениями могут отвлечь от курения, наркотиков и алкоголя; по мнению 73% курсантов человек, имеющий вредную привычку, является абсолютно здоровым; 38% курсантов предпочитают заниматься физкультурой и спортом, чем иметь вредную привычку; по мнению 55% курсантов, чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности необходимо чаще бывать на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями, закаливанием и, обязательно, отказаться от вредных привычек. По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Курсанты достаточно осведомлены о негативном влиянии вредных привычек на организм, однако большая часть недооценивает их разрушительное воздействие.
2. Количество курсантов имеющих вредные привычки высокое.
3. Большинство курсантов, имеющих вредную привычку, желают от нее избавиться.
4. Половина курсантов считают средства физической культуры эффективным способом борьбы с вредными привычками.

Исходя из этого, мы можем отметить, что проблема борьбы с вредными привычками остается актуальна и по сегодняшний день. Необходимо мотивировать молодежь к занятиям физической культурой и

спортом, путем пропаганды видов спорта, проведением массовых спортивно-оздоровительных праздников, лекций и бесед о вреде табакокурения, алкоголизма и употреблении наркотиков.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. М.: Вече, 2001. 461с.*
2. *Нохрин М.Ю. Анализ физической подготовленности курсантов первого года обучения Пермского института ФСИН России // Сб. науч. тр. молодых ученых: мат-лы науч.-практ. конф. Чайковский: ЧГИФК, 2011. С. 38-40.*
3. *Нохрин М.Ю., Медведкова Н.И., Илькевич К.Б., Медведков В.Д. Зависимость коэффициента интеллекта от уровня двигательной активности первокурсников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 2(96). С. 102-105.*
4. *Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни.*
5. *Смирнов Ю.И. Физическая культура – основа ЗОЖ // Наука и школа. 1996. № 1. С. 34-36.*
6. *Смирнов В.В. Педагогическая система профилактики и борьбы с вредными привычками (табакокурение, пьянство, наркомания) в России: история и современность: монография. М.: Спутник, 2008. 354 с.*

КОМПЬЮТЕРНАЯ КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, СДАЮЩИХ НОРМАТИВЫ ГТО

COMPUTER PROGRAM EVALUATION CONTROLS THE LEVEL OF THEORETICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS, SURRENDERING STANDARDS TRP

П.К. Петров[1],
В.В. Новокрещенов[2],
Э.Р. Ахмедзянов[1]

[1]ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
[2]ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
Ижевск, Россия

P.K. Petrov[1],
V.V. Novokreschenov[2],
E.R. Akhmedzyanov[1]

[1]Udmurt State University
[2]Izhevsk Technical University" named M.T Kalashnikov
Izhevsk, Russia

pkpetrov46@gmail.com

Аннотация. *В статье обосновывается необходимость создания и использования компьютерной контролирующей программы для оценки теоретической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, сдающих нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), рассматривается методика ее создания, и функциональные возможности. Созданная программа может использоваться в вариантах как локального рабочего места, так и сетевой установки и дающей возможность сбора, хранениями передачи информации в центры тестирования, последующего анализа и коррекции тестовых заданий и программы в целом.*

Ключевые слова: *учащиеся общеобразовательной школы, компьютерная контролирующая программа, комплекс ГТО*

Abstract. *The necessity of creating and use of computer monitoring program to assess the preparedness of theoretical secondary school students who give standards-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP), the technique of its creation, and functionality. Established software can be used in embodiments as a local workstation and network installation and making it possible to collect, store and transmit information in testing centers, analysis and correction of tests, and the program as a whole.*

Keywords: *students of secondary schools, computer monitoring program, Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP)*

Введение. 24 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о введении в действие с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), являющийся программной и нормативной основой системы физического воспитания населения [6]. Структура комплекса и государственные требования к уровню физической подготовленности и требования к оценке

уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта изложены в Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденном Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 [5].

Структура комплекса ГТО состоит из 11 ступеней: от 6 лет до 70 и старше. Виды испытаний (тестов), предусматривающих оценку физической подготовленности подразделены на обязательные и по выбору. К обязательным относятся испытания:

- по определению уровня развития скоростных возможностей;
- по определению уровня развития выносливости;
- по определению уровня силы;
- по определению уровня гибкости.

Испытания по выбору в соответствии со ступенями подразделяются на испытания:

- по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- по определению уровня координационных способностей;
- по определению уровня овладения прикладными навыками.

При этом количество тестов и их виды зависят от конкретных ступеней.

Кроме требований к уровню физической подготовленности населения Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» также предусмотрены требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, которые включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014 №1165-р утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), в котором предусмотрено внедрение комплекса ГТО в три этапа:

- I этап – организационно-экспериментальное внедрение комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (2014-2015 г.г.);
- II этап – внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (2016 г.);
- III этап – повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации (начиная с 2017 г.).

Для проведения первого этапа определен список субъектов Российской Федерации, к которым относятся: Белгородская область, Владимирская область, Московская область, Красноярский край, Республика Карелия, Республика Марий Эл, Республика Мордовия, Республика Татарстан, Республика Удмуртия, Свердловская область, Смоленская область и Ярославская область.

Особую значимость внедрение комплекса ГТО приобретает в общеобразовательных школах, так как положительные результаты, полученные в физическом воспитании учащимися, могут в дальнейшем трансформироваться и на состояние здоровья взрослого населения. Однако активное внедрение комплекса ГТО в общеобразовательных школах требует серьезной работы по разработке и внедрению специальных программ позволяющих существенно повысить уровень физической подготовленности учащихся, соответствующих нормативам комплекса ГТО, активизации работы по повышению уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, разработки и использования специальных компьютерных программ позволяющих более объективно оценивать уровень теоретической подготовленности учащихся *[4]*.

Целью исследования является разработка компьютерной контролирующей программы для оценки уровня теоретической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, отнесенных к I-V ступеням ГТО.

Методы исследования: обобщение теоретического материала по созданию компьютерных тестовых материалов, программирование компьютерных тестов для оценки уровня теоретической подготовленности учащихся 1-11классов общеобразовательных школ.

Методика. При подготовке компьютерной контролирующей программы мы опирались на опыт создания подобных материалов на кафедре теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте Удмуртского государственного университета под руководством д.п.н., профессора Петрова П.К., часть из созданных программно-педагогических средств и руководства к ним размещены на сайте университета (http://v4.udsu.ru/default/pps). Как указывается в работах *[1, 2]* при создании компьютерной контролирующей программы выделяются четыре этапа: подготовительный, написания, проверки и внедрения.

Задачами подготовительного этапа являются: определение дисциплины, по которой необходимо создавать контролирующую программу (раздел, тему); определение задач контроля, т.е. для чего может использоваться программа (текущий, рубежный, итоговый контроль); выделение основных понятий по которым нужно будет готовить тесты. Для решения задач данного этапа анализировались федеральные государственные образовательные стандарты по предметной области «Физическая культура» в зависимости от уровня образования, комплексные программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, учебники, подготовлена матрица основных понятий, согласно разделам, предусмотренным комплексом ГТО.

Задачами второго этапа являлись: подготовка вопросов к каждому понятию; подготовка вариантов ответов к каждому вопросу; подготовка программной оболочки для реализации созданной контролирующей программы.

Несмотря на то, что в последние годы появились значительные возможности для реализации мультимедийных возможностей контролирующих и обучающих программ и различных вариантов подготовки

вопросов и вариантов ответов нами в основном были использованы вопросы, требующие выбора из четырех вариантов ответов. Таким образом были подготовлены 100 вопросов для детей, отнесенных к I-II ступеням ГТО (1-4 классы); 100 вопросов для учащихся, отнесенных к III-IV ступеням (5-9 классы); 120 вопросов для учащихся, отнесенных к V ступени ГТО (10-11 классы).

Для реализации созданных тестовых заданий на компьютере было разработано соответствующее программное обеспечение. В качестве основы для разработки программы послужила универсальная информационно-контролирующая система [3]. В ходе модернизации была произведена переработка оформления интерфейса программы с приведением его в стиль, заданный брэндбуком комплекса ГТО, добавлена возможность накопления полученных результатов тестирования в виде электронных таблиц MicrosoftExcel. После запуска программы испытуемый, проходящий тестирование, сначала вводит регистрационные данные в окне, приведенном на рисунке 1.

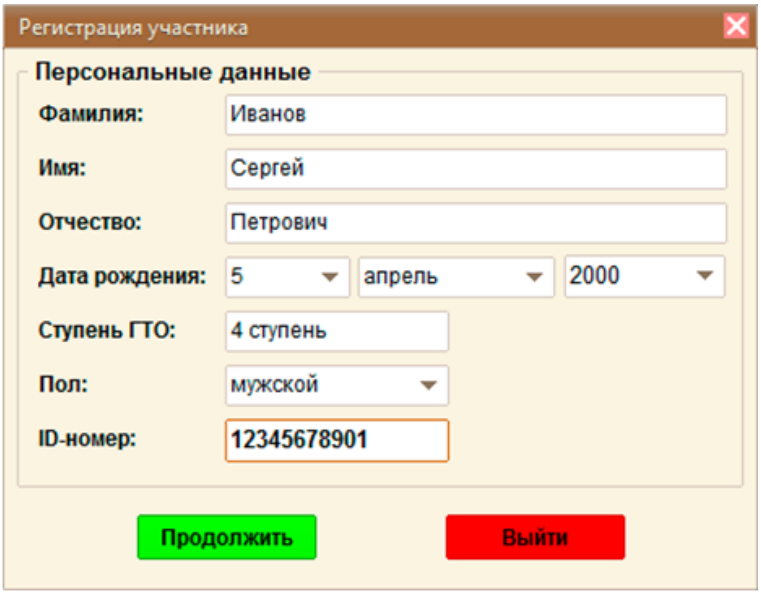


Рисунок 1

Окно регистрации

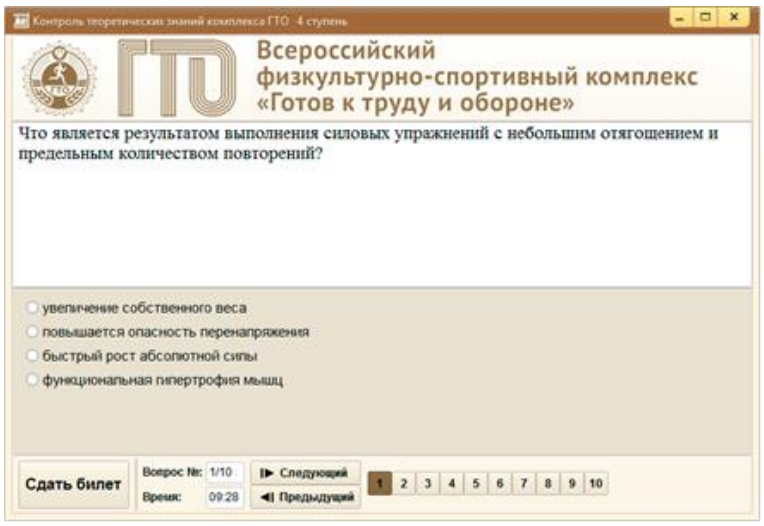


Рисунок 2

Структура окна тестирования

Здесь обязательно указываются фамилия, имя отчество, дата рождения, пол и ID-номер, формируемый при регистрации на сайте ГТО. Параметр «Ступень ГТО» рассчитывается автоматически на основе возраста. После нажатия на кнопку «Продолжить» появляется основное окно тестирования (рисунок 2).

В ходе проверки знаний испытуемому необходимо ответить на вопросы тестовой анкеты до завершения отведенного времени. Анкета включает в себя 10 или 20 вопросов в зависимости от ступени ГТО по всем разделам теоретических знаний и формируется случайным образом. Для ответа на вопрос предлагается 4 варианта ответа, из которых только один является правильным. Порядок выбора вопросов – произвольный. После указания ответов на все вопросы тестирование завершается кнопкой «Сдать билет». Проведение тестирования ограничивается временем (1 минута на один вопрос). Если время тестирования истекает раньше нажатия кнопки «Сдать билет», то тестирование завершается автоматически, а вопросы, на которые не выбран ответ, учитываются, но не засчитываются как правильные. В случае, когда кнопка «Сдать билет» нажимается преждевременно, т.е. когда еще не получены ответы на все вопросы, программа не завершит тестирование, а попросит дать ответы на оставшиеся вопросы.

После завершения тестирования его результаты демонстрируются в окне, показанном в двух вариантах на рисунке 3.

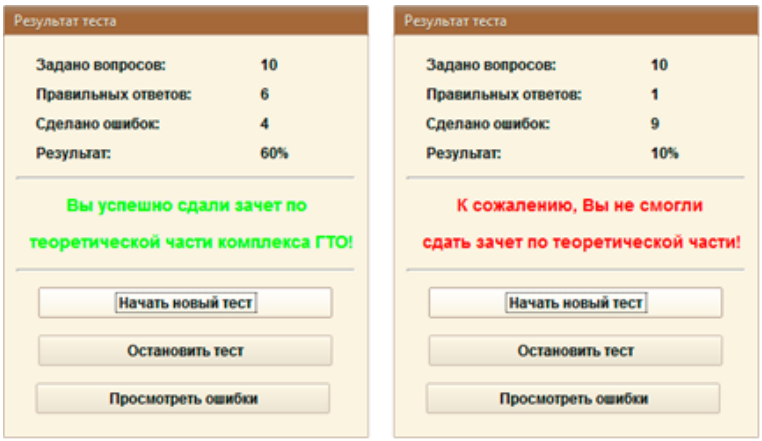


Рисунок 3

Окно с результатами тестирования

Здесь демонстрируется количество заданных вопросов, количество правильных и неправильных ответов, а также отношение количества правильных ответов к количеству вопросов выраженное в процентах. Тестирование считается пройденным, если участник показывает результат не ниже установленного критерия (50%). Естественно проходной норматив для сдачи комплекса можно устанавливать дополнительно, либо в сторону повышения, либо понижения, но при этом для всех сдающих этот норматив должен быть одинаковым.

Результаты тестирования одновременно сохраняются в файле электронной таблицы MicrosoftExcel, что позволяет в дальнейшем провести анализ полученных результатов.

Подготовленная программа может устанавливаться как на отдельном компьютере, так и в компьютерных классах, где компьютеры соединены с помощью проводных или беспроводных сетей. В таком варианте на одном из компьютеров сети устанавливается модуль сервера сети, ко-

торый формирует и передает задания клиентским компьютерам, а также собирает и хранит статистическую информацию по результатам тестирования. Это очень важно при проведении тестирования в центрах тестирования.

На третьем этапе проводилась проверка созданной программы и решались следующие задачи: проверка однозначности и четкости формулировок вопросов и ответов; правдоподобности и достоверности вариантов ответов; примерно одинаковой трудности отдельных вопросов КП; трудности отдельных вариантов КП, составляющих комплект; работоспособность программной оболочки в различных режимах работы. Для этой цели привлекались эксперты, которые рассматривали содержание вопросов и вариантов ответов, сложность вопросов предварительно проверялась на ограниченном контингенте учащихся по соответствующим ступеням. Такая проверка дала возможность скорректировать программу, исключить отдельные задания, пересмотреть некоторые из них. На данном этапе также определялось оптимальное время для проведения тестирования.

Наибольшее значение для решения задач третьего этапа создания компьютерной контролирующей программы сыграла ее апробация на Всероссийском этапе Фестиваля физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов в г. Белгороде, которая позволила получить достаточно большой массив статистических материалов, анализ и обработка которых позволит перейти к активному внедрению данной программы в центрах тестирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. 4-изд., стер. М.: Академия, 2014. 288 с.*
2. *Петров П.К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: Монография. М., Ижевск: Удмуртский университет, 2003. 447 с.*
3. *Петров П.К., Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий // Теория и практика физической культуры. 2001. № 6. С. 57-59.*
4. *Петров П.К., Райзих А.А., Ахмедзянов Э.Р. Анализ физической и теоретической подготовленности допризывной молодежи 16-17 лет на соответствие нормативным требованиям всероссийского физкультурного комплекса «готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. URL: http://www.science-education.ru/127-21246 (дата обращения: 13.08.2015).*
5. *Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". URL: http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html (Дата обращения: 26.07.2015).*
6. *Указ Президента Российской Федерации о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО. URL: http://kremlin.ru/events/president/news/20636 (Дата обращения: 26.07.2015).*

REFERENCES

1. *Petrov P.K. Information Technology in Physical Culture and Sports: Proc. for students. institutions of higher. prof. Education. 4th ed., Sr. M.: Academy, 2014. 288 p.*

2. *Petrov P.K. Theoretical and methodological basis of preparation of experts of physical culture and sports with the use of modern information and communication technologies: Monograph. M.; Izhevsk: Udmurtia University, 2003. 447 p.*

3. *Petrov P.K., Dmitriev O.B., Akhmedzyanov E.R. The universal information-diagnostic system for sports-pedagogical disciplines based on modern information technologies // Theory and Practice of Physical Culture. 2001. № 6. P. 57-59.*

4. *Petrov P.K., Rise A.A., Akhmedzyanov E.R. Analysis of physical and theoretical training of pre-conscription youth 16-17 years compliance nationwide sports complex "is ready to work and defense" // Modern problems of science and education. 2015. № 4; URL: http://www.science-education.ru/127-21246 (the date of circulation: 08.13.2015).*

5. *Resolution of the Government of the Russian Federation on June 11, 2014 №540 "On approval of the All-Russian sports complex" Ready for Labor and Defense "(TRP)." URL: http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html (Date of treatment: 07/26/2015).*

6. *Presidential Decree of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" TRP. URL: http://kremlin.ru/events/president/news/20636 (Date of treatment: 07/26/2015).*

О ПРИМЕНЕНИИ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Л.И. Серазетдинова,
Р.Ф. Волкова, Н.Р. Утегенова

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет
Казань, Россия

ON THE APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGY AT PHYSICAL TRAINING LESSONS WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

L.I. Serazetdinova,
R.F. Volkova, N.R. Utegenova

Kazan (Volga) Federal University
Kazan, Russia

larisa.serazetdinova@gmail.com

Аннотация. *В статье рассмотрены фитнес-программы, занявшие достойное место в практике физического воспитания в ВУЗе, сделав дисциплину более привлекательной. На этом основании показывается, что современный фитнес во всем своем многообразии средств и методов позволяет проводить учебные занятия эмоционально и интересно, развивая основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, координацию движения, гибкость и выносливость. Позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности и как следствие, укрепляет здоровье.*

Ключевые слова: *фитнес-программы, физическая культура, физические качества, студент*

Abstract. *The article examines the fitness programs, which have taken a worthy place in the practice of physical education in high school making the discipline more attractive. On this basis it is shown that modern fitness in all its variety of means and methods allows to conduct lessons emotionally and interesting, developing the main physical qualities: strength, quickness, dexterity, movement coordination, flexibility and endurance. It allows increasing the amount of physical activity and physical fitness level. It acquaints with possibilities of the body, teaches to take pleasure and confidence from movements and physical activity, and consequently improves health.*

Keywords: *fitness programs, physical culture, physical qualities, student*

В законе Российской Федерации физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина, направленная на всестороннее развитие личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура является обязательным разделом образования и выступает как мощное средство социального становления личности студента, активного совершенствования таких качеств, как физическое здоровье, нравственное и психическое благополучие, физическое совершенство.

Для решения этих задач действующей государственной программой предусмотрены широкие возможности определения рациональной структуры используемых средств и методов физической культуры. Это позволяет содействию формирования двигательной культуры: культура тела, культура движений, разумная организация досуга, самосовершенствование, ведение здорового образа жизни.

Являясь одним из факторов социальной и культурной жизни общества, физическая культура свои образовательные и развивающие функции в ВУЗах осуществляет в рамках целенаправленного процесса.

Примерная программа в целом ориентирована на проведение занятий в виде общей физической подготовки, направленной на удовлетворение двигательной потребности студента, но без учета применения новых оздоровительных и развивающих форм и систем занятий физическими упражнениями.

Одним из эффективных путей оздоровления и формирования здоровой молодежи (студентов) на сегодняшний день являются фитнес-технологии.

Фитнес-технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.), направленные на физическое совершенствование, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры.

В соответствии с целью, необходимо сформулировать задачи, решаемые в процессе реализации физкультурного образования:

- формирование знаний об оздоровительных технологиях, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков отдельных элементов и технологий фитнеса, их вариативного использования в самостоятельных и учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении отдельных элементов фитнеса различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- совершенствование навыков отдельных элементов и технологий фитнеса, их вариативного использования в самостоятельных и учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении отдельных элементов фитнеса различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;

- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

В этой связи была поставлена задача: разработать систему занятий по физической культуре, целью которой является развитие физических качеств с использованием современных направлений фитнеса.

Система состоит из 4-х категорий:

1. *Двигательные качества:* **выносливость** – оказывает благотворное воздействие на повышение физической и умственной работоспособности, гибкость – упражнения наиболее элементарны и предъявляют небольшие требования к вегетативным функциям организма, **ловкость** – физическое и психическое в человеке выступают в единстве, **сила** – хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов. А также **дыхание** – кислород играет важную роль в обмене веществ, улучшает кровообращение, пищеварение, выделение, **кардио тренировка** – способность сердца доставлять кровь и кислород в работающие мышцы.

2. *Средства и виды занятий:* аэробика, бег, бодифлекс, элементы йоги, подвижные игры, степ-аэробика, суставная гимнастика, интервальная и круговая тренировки, ЛФК, пилатес, танец, функциональная тренировка.

3. *Методы физических упражнений:* динамика (изотонические усилия), повторные усилия, «пирамида», супер-сеты, статика (изометрические усилия), метод счета (упражнения выполняются на каждый счет, на 2 счета, на три, пружинка, пол-амплитуды), челнок (выполняются 1 и 2 упражнения, 2 и 3, …, 10 и 1).

4. *Инвентарь:* гантели, мячи гимнастические, мячи набивные, обручи, палки, резиновые ленты, скакалки.

Затем составляется график проведения занятий. Выбираются два двигательных качества, вид занятия, метод физических упражнений, инвентарь.

Например, развиваем выносливость и гибкость, используя аэробику и элементы йоги в динамике без предметов. Следующее занятие: гибкость и дыхание, используем интервальный метод йога с мячом, где интервалом является бодифлекс. Через каждые 8 занятий предлагаем комплексы упражнений по ЛФК, по системе Пилатеса, разучиваем танцевальные движения и связки, а также самостоятельную работу по карточкам.

Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления молодежи.

Таким образом, студенческий фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся, с целью достижения оптимального физического состояния, повышения физических кондиций, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни молодежи.

Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес является феноменом современной физи-

ческой культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование студентов.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Л.Н. Соусь

Белорусский национальный технический университет
Минск, Беларусь
sous.l@mail.ru

Здоровье студенческой молодежи – высшая национальная ценность. Фундаментом решения проблем теории и методики физической культуры является знание нормальной физиологии здорового человека, возрастной психологии (т.к. многие студенты младших курсов не достигли совершеннолетия), медицины и многих наук, связанных с жизнедеятельностью человека. Студенческая молодежь является значительной составляющей частью нашего общества, и естественно, все современные социально-экономические изменения в обществе оказывают влияние и на молодежь, в частности, на формирование и сохранение ее здоровья.

Мы изучили субъективные оценки собственного здоровья у студенческой молодежи. Объектом исследований стали 208 студентов 1-2 курсов 2014-2015 годов поступления Белорусского национального технического университета, из них 46,3% юношей и 43,2%девушек. Возраст анкетируемых от 17 до 22 лет. На вопрос о регулярности питания выяснилось, что 74,8% студентов питаются нерегулярно, о получении необходимого количества витаминов выяснили, что 73,7% опрошенных имеют витаминную недостаточность.

Другой педагогический эксперимент мы проводили с целью определения некоторых показателей здоровья испытуемых студентов, систематический контроль по состоянию своего здоровья с помощью доступных методов и средств. Наиболее простым и, тем не менее, информативным показателем изменений, происходящих в организме, является динамика пульса, и мы предложили студентам провести ортостатическую пробу. По оценке ортостатической пробы большинство студентов имело удовлетворительное состояние нервной регуляции сердечнососудистой системы.

Результаты функциональной пробы с физической нагрузкой позволили дать представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Состояние нервной регуляции сердечно - сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности было значительно ниже нормы у меньшей части участвующих в эксперименте студентов. Для них мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий

Для оперативного контроля по состоянию физической подготовленности студентов специальной медицинской группы и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности, как одного из факторов формирования здоровья, особенно для девушек, поскольку этот факт связан с рядом объективных трудностей, таких как: отсутствие инструментария для определения жизненной емкости легких, пульсометра электрического, а также большое количество студентов.

Студенты СМГ, занимающиеся по экспериментальной программе, в целом проводят гораздо больше времени на спортивной площадке, в зале, а также самостоятельно получают дополнительную физическую нагрузку, чем студенты, которые учатся по

обычной программе. В рамках экспериментальной программы больше внимания уделялось изучению студентом физической активности, именно на его диагностике, время на теоретическую часть занятий по изучению данного конкретного случая и обращения за помощью и советом к компетентному педагогу СУО.

Это подтверждает тезис о том, что непрерывная педагогическая помощь для студентов, профессиональная компетентность педагогов, решение проблем теории и методики физической является значимым фактором в формировании ЗОЖ. Схема взаимодействия кафедры физической культуры и студенческой молодежи показана на рисунке 1.



Рисунок 1

Схема взаимодействия кафедры физической культуры и студенческой молодежи

Учитывался тот факт, что применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Особое внимание на СУО уделялось систематичности занятий, доступности, индивидуализации, строгой дозировки нагрузок и постепенного ее повышения. Схема взаимодействия кафедры физической культуры с учебным процессом показана на рисунке 2. Преподавателями СУО проводятся восстановительные мероприятия, профилактика спортивного труда и оказание первой медицинской помощи.

Теоретическая форма обучения студентов СУО направлена на применение проб (функциональные, ортостатические, динамометрические и другие тесты), изучение показателей самоконтроля (ЧСС, настроения, сна, аппетита, самочувствию на момент изучения), литературы по каждому

отдельному диагнозу при физических нагрузках (показания и противопоказания). Теоретические занятия направлены на приобретение студентами СУО знаний по основам теории и методики и организации физического воспитания, как непрерывного процесса по формированию у студентов СМГ сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой.

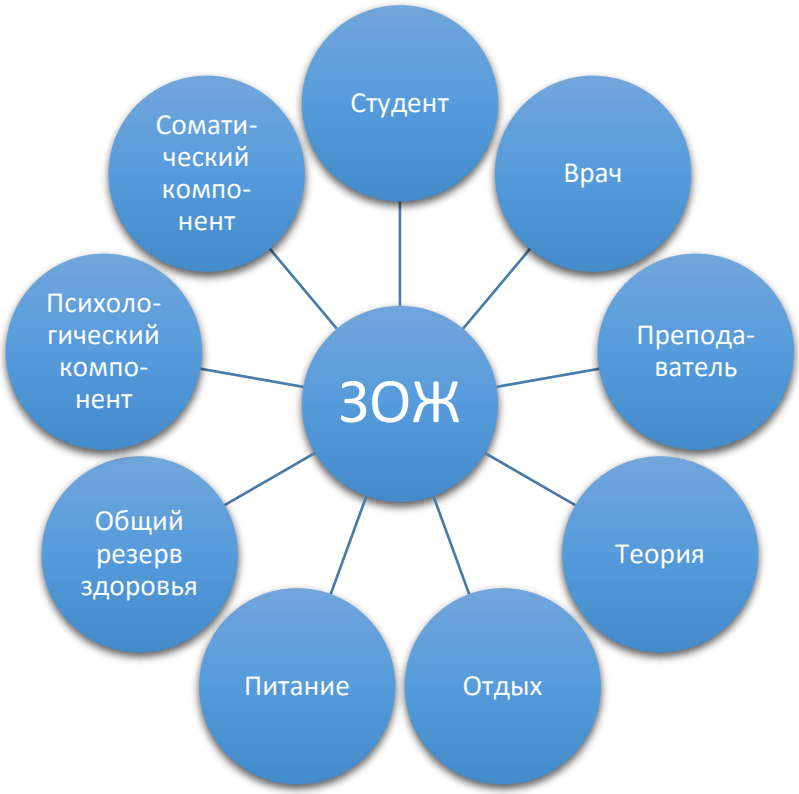


Рисунок 2

Схема взаимодействия кафедры физической культуры с учебным процессом

Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент, проживший в столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные проблемы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по проведению занятий по физической культуре. Реализация государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь «будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения». В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья.

Вывод: из всего выше сказанного, задача высших учебных учреждений заключается в дальнейшем поиске эффективных методов воспитания учащейся молодежи по формированию глубокого убеждения в ценности здорового образа жизни, которое стало бы основой поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Соусь Л.Н. Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высшего технического учебного учреждения: методическое пособие. Мн.: БНТУ, 2004. 21 с.*

2. *Соусь Л.Н. Методы субъективных оценок в формировании здорового образа жизни студентов высшего технического учебного учреждения: учебно-методическое пособие. Мн.: БНТУ, 2004.*

3. *Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь.*

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

М.Н. Умаров, Г.М. Хасанова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

SPECIALLY-MOTOR READINESS OF STUDENTS SPECIALIZED IN GYMNASTICS

M.N. Umarov, G.M. Khasanova

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

gala-gimfig@yandex.ru

Аннотация. *В представленной статье рассматриваются вопросы развития специально-физической и технической подготовленности студентов-гимнастов в процессе учебно-тренировочных занятий курса «Повышение спортивно-педагогического мастерства» в ракурсе проблем подготовки тренера-педагога по гимнастике.*

Abstract. *In the present article deals with the development of special-physical and technical preparedness of students gymnasts during the training sessions of the course "Increasing sports and pedagogical skill" from the perspective of the problems of training the trainer-teacher in gymnastics.*

Актуальность. По мнению Смолевского в соавт. *[1]*, М.Л. Журавина *[2]*, М.Н. Умарова, А.К. Эштаева *[6]*, выпускник специализированного ВУЗа должен уметь организовывать и проводить учебные и тренировочные занятия по традиционным и нетрадиционным видам гимнастики. Обучать учащихся программным гимнастическим упражнениям в образовательных учебных заведениях, детско-юношеских спортивных школах, и в других организациях и учреждениях, осуществляющих физическое воспитание и оздоровление населения. А для их практической реализации, студенты в течении четырех лет обязаны не только повысить уровень готовности к профессионально-педагогической деятельности на основе сформированности специальных, а также предметных знаний и умений по основной и снарядной гимнастике определяющих степень их обученности, но и выполнить требования квалификационной программы на высоком спортивно-техническом уровне *[4, 6, 7]*.

Цель исследования. Повышение специально-двигательной подготовленности (СДП) студентов-гимнастов в процессе учебно-тренировочных занятий на курсе «Повышение спортивно-педагогического мастерства» (ПСПМ).

Организация исследования: В целях реализации широкого спектра теоретических и практических программных требований к выпускнику Узбекского государственного института физической культуры (УзГИФК) был организован и проведен педагогический эксперимент со студентами-юношами в количестве 34 человек, специализирующимися по спортивной гимнастике (с сентября 2013 по июнь 2014 гг.). Перед началом эксперимента испытуемые были разделены на две равнозначные (по 17 человек) группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Студенты ЭГ занимались по разработанной нами комплексной программе, но при этом мы придерживались общей схемы и структуры поурочной рабочей программы по дисциплине «Теория и методика гимнастики» и курса ПСПМ. На

ее основе были выделены ряд требований определяющих, каким примерным объемом знаний и умений должен овладеть выпускник УзГИФК, специализирующийся по гимнастике. Учебный процесс в КГ строился в соответствии с планом и графиком утвержденной рабочей программы курсов, т.е. по общепринятой методике *[1, 2, 6]*.

Результаты исследования. В процессе исследования было внесено предложение, что на академических занятиях студенты ЭГ обучаются программным упражнениям основной и снарядной гимнастики, а их совершенствование и последующий контроль знаний проводится на занятиях курса ПСПМ, т.е. мы замкнули круг ранее разорванного процесса. Дополнительно, в целях повышения уровня СДП были использованы часы, отведенные на самоподготовку. Помимо этого, студентам, в начале каждого семестра, предоставлялись вопросы, из раздела «Основы спортивной тренировки», уровень знаний определялся умением студента грамотно изложить подготовленный материал на семинарском и практическом занятии. Учебную практику по разделам снарядной гимнастики, для студентов ЭГ, было предложено проводит в процессе занятий в отделениях курса ПСПМ:

- подготовительная часть (организация и проведение строевых и общеразвивающих упражнений, подвижные игры, прикладная гимнастика -ПГ);
- основная часть (обучение и совершенствование элементов, связок и соединений на снарядах, подводяще-развивающие комплексы специальной физической подготовки (СФП) избирательной направленности и подготовительные упражнения спортивно-технической подготовки (СТП) на видах многоборья;
- заключительная часть (организация и проведение специализированных подвижных игр на координацию, и подвижность в суставах, комплексы упражнений на восстановление функций организма).

Уровень освоения разделов программы студентами курсов оценивала экспертная комиссия, составленная из ведущих специалистов кафедры гимнастики, в конце каждого семестра. Показателем подготовленности студентов КГ служил текущий и итоговый рейтинг, а экспериментальной - результаты учебной практики (в баллах).

Сопоставительный анализ данных предварительных исследований и материалов специальной литературы *[3, 4, 6, 7]* показал, что обеспечение СДП гимнаста при выполнении упражнений на снарядах во многом определяется сбалансированным взаимодействием базовых физических качеств и, в первую очередь, подвижностью в суставах, проявление силовых возможностей и координационных способностей и др.

В течении трех семестров (1-2 курсы) выполнялись упражнения и сформированные на их основе комплексы СФП и сопряженная группа упражнений прикладной гимнастики. В последующих семестрах вся работа по развитию специально-двигательных качеств уже строилась на основании рекомендаций и нормативных требований квалификационной программы *[1, 2, 5, 6]*.

Согласно данным контрольных испытаний уровень СФП и СТП на начало эксперимента у студентов исследуемых групп, не имели достоверных различий. Средний бал по видам подготовки ниже требований квалификационной программы и колеблется в пределах 5,70±0,66 и 5,58±0,74 по СФП, 6,32±0,47 и 5,40±0,50 баллов по СТП соответственно (оцениваемой по 10 балльной шкале, принятой в спортивных видах гимнастики).

Материалы проведенных исследований за уровнем СФП показали, что к заключительному семестру результаты у всех студентов участвующих в эксперименте не равнозначно, но возросли. Однако прирост показателей СФП у студентов КГ не значительно (P≥0,05) превысили данные зафиксированные нами в предыдущем году (7,6±1,43 и 7,11±1,11 соответственно). Тогда как результаты ЭГ возросли (рисунок) более существенно (при P<0,01) и наиболее значимо по уровню подвижности в суставах (12,7%), хореографической подготовке (16,5%) и координационным способностям (28,1%).

Эффективность предложенной нами программы развития двигательных качеств подтверждается поступательной динамикой прироста показателей «школы» движений (хореографическая подготовка) и физических качеств, а также коэффициентом вариации (V%).

Как видно из таблицы 1 их величина колебаний V% у студентов ЭГ более однородна, относительно данных варьирования признаков КГ (5,05% и 15,6% соответственно). Значит, используемые средства подготовки и этапный контроль над процессом утилизации упражнений СФП и ПГ в исследуемых качествах эффективны и могут быть рекомендованы для включения в рабочую программу курса специализации и ПСПМ.

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний по физической подготовленности студентов исследуемых групп по завершении эксперимента (X±σ)

Показатели физической подготовленности	По завершении эксперимента (балл)				t	P
	ЭГ	V%	КГ	V%		
1. Координационные способности	8.57±0.56	6.5	6.17±0.95	15.4	3.3	<0.01
2. Хореографическая подготовка	8.47±0.47	5.5	7.07±0.97	13.7	3.1	<0.01
3. Скоростно-силовая подготовка	8.09±0.36	4.4	7.03±1.14	16.2	2.0	<0.05
4. Подвижности в суставах	9.13±0.24	2.6	8.07±1.65	20.4	2.0	<0.05
5. Выносливость	8.29±0.51	6.5	7.20±0.84	11.7	2.3	<0.05
6. Средняя за СФП	8.51±0.43	5.05	7.11±1.11	15.6	2.4	<0.05

Двигательный навык у студентов ЭГ формировался путем многократного стереотипного повторения движений или изучаемого упражнения в целом в процессе академических занятий и на курсах ПСПМ. При этом в структуру упражнений не вносились существенные изменения, они выполнялись, как правило, в одних и тех же условиях. Техника исполнения постепенно, от семестра к семестру, приближалась к планируемому образцу, к технике упражнений квалификационной программы [6].

Специально-двигательная и техническая подготовленность студентов ЭГ определялась по их умению поэтапного освоения и совершенствования упражнения основной и спортивной гимнастики:

- на первом этапе (1 семестр) - общеразвивающие упражнения (ОРУ), строевые и ПГ, основные висы и упоры, размахивание в них, стойка на руках на полу и на стоялках, шпагаты, перевороты вперед и боком, медленные перевороты. Работа над развитием общефизическая подготовка

(ОФП) и СФП, элементарные прыжки на батуте, хореографическая подготовка.

- на втором (2-3 семестры): - ОРУ, ПГ, рондат, фляк, сальто вперед и назад, в лонже и поролоновую яму, круги двумя на грибке и одной на коне, подъемы разгибом и двумя, прыжки в глубину с мягким приземлением, опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги через коня (прыжковый стол), прыжки на батуте, хореографическая подготовки. Работа над развитием СФП.

- на третьем (4-8 семестры) - элементы, связки, соединения и комбинации квалификационной программы II и по возможности I разряда. Работа над развитием СФП, прыжки на батуте и хореографическая подготовка. В этот период формировался гимнастический стиль и обучение техники выполнения упражнений на снарядах и их совершенствование.

Проведенный анализ результатов контрольных и официальных соревнований позволил объективно оценить эффективность разработанной нами программы подготовки и выявить объективные причины на них повлиявшие. Это возросшая двигательная (хореографическая, на 46,6% и координационная, на 44,4%) и физическая подготовленность, на 34,4% позволила студентам экспериментальной группы освоить более сложную программу (2-й семестр). Своевременно приступить к изучению элементов I взрослого разряда и показывать, начиная с пятого семестра (8,07±0,24 балла) достаточно стабильный, возрастающий результат, превышающий квалификационный барьер на всех снарядах и средний бал (7,15±0,54 балла) за многоборье контрольной группы.

Материалы статистической обработки выявили, что в процессе овладения гимнастическими упражнениями специально-двигательная, физическая и техническая подготовленность гимнаста проявляются в единстве и во взаимосвязи. Установлено, что между величиной интегрального показателя перечисленных выше способностей и успешностью овладения программой второго спортивного разряда отмечается в целом тесная зависимость (r=0,87). Данный вывод полностью согласуется с результатами корреляционного анализа.

Возросшие координационные способности напрямую повлияли на успешность обучения элементов программы (r=0,82) и поступательного развития базовых физических качеств (r=0,95). Тогда как незначительное влияние упражнений хореографии на СДП и СТП студентов, за исключением высокого уровня взаимосвязи с подвижность в суставах (r=0,73), мы не обнаружили. Это обусловлено, в первую очередь, тем, что в программу вольных упражнений мужского многоборья (2-й разряд) включаются элементарные хореографические упражнения, слабо влияющие на конечный результат. Особый интерес преподавателей курса ПСПМ вызывала корреляционная взаимосвязь упражнений основной и спортивной гимнастики. Так, строевые упражнения не высокое, но оказывают влияние на прирост показателей отдельной группы средств основной гимнастики: ОРУ (r=0,41), ПГ (r=0,51) и СФП (r=0,49) и видов многоборья: вольные упражнения (r=0,47) и опорный прыжок (r=0,52). Тогда как последующая группа упражнений (ОФП, атлетическая гимнастика и ПГ) и видов многоборья имеют более высокий уровень корреляционных взаимосвязей и существенно влияют на процесс формирования двигательного навыка на видах гимнастического многоборья (r= 0,66 - 0,94).

Обращает на себя, тот факт, что большинство студентов контрольной группы так и

не смогли полноценно овладеть программными упражнениями на коне-махи, кольцах и брусьях, что было зафиксировано нами на этапе предварительных исследований. Средний балл на этих снарядах колеблется в пределах 7,65±0,60 баллов. Тогда как этот показатель, согласно квалификационным требованиям, должен быть не ниже 8 баллов. Это обусловлено, в первую очередь, недостаточной СФП, отмеченной нами выше, а именно, силовыми возможностями и координационными способностями (таблица 1).

Заключая вышеизложенное, можно прийти к определенному выводу, что предложенный нами варианта рационального распределения функций учебных и тренировочных (курса ПСПМ) занятий оказался наиболее продуктивным в вопросах обучения и совершенствования упражнений на видах гимнастического многоборья и указывает на эффективность разработанной и экспериментально обоснованной программы технической подготовки студентов экспериментальной группы. Предложенный вариант совершенствования учебного процесса и повышение СДП студентов - гимнастов позволяет продуктивно формировать профессиональные знания и умения, и может быть рекомендован для включения в рабочую программу по гимнастике.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гимнастика и методика преподавания: учебник для ИФК; под ред. В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.*
2. *Гимнастика: учебник для вузов / Под. ред. М.Л. Журавина. М.: Академия, 2008. 448 с.*
3. *Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.*
4. *Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДАС, 2003. 448 с.*
5. *Умаров М.Н. Начальная, базовая подготовка гимнастов на видах гимнастического многоборья // Фан спортга. Ташкент, 2009. №1. С. 32-38.*
6. *Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения: Методическое пособие. Т.: УзГИФК, 2009. 124 с.*
7. *Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2008. 480 с.*

REFERENCES

1. *Gymnastics and teaching methodology: textbook for IFK / V.M. Smolevskiy. M.: FiS, 1987. 336 p.*
2. *Gymnastics: a textbook for high schools / Ed. M.L. Zhuravina. M.: Academy, 2008. 448 p.*
3. *Lyakh V.I. Coordination abilities: diagnostics and development. M.: TVT Division, 2006. 290 p.*
4. *Petrov P.K. Methodology of teaching gymnastics at school: a textbook for university students. M.: VLADAS, 2003. 448 p.*
5. *Umarov M.N.The initial, basic training in the kinds of gymnasts gymnastics all-around // Fan sport. Tashkent, 2009. №1. P. 32-38.*
6. *Umarov M.N., Eshtaev A.K. Software requirements gymnastics technology and their distribution over the years of training: The methodical manual. T.: UzGIFK, 2009. 124 p.*
7. *Kholodov Zh.K. Theory and methodology of physical education and sport: study guide. M.: Soviet Sport, 2008. 480 p.*

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В.А. Хаджинов, Н.Г. Чекмарева, А.А. Сеймук

Национальная металлургическая академия Украины
Днепропетровск, Украина
kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Аннотация. *В статье рассматриваются проблемы и новые тенденции формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. На основе анализа литературы данного направления установлено, что проблема формировании здорового образа жизни и возможности его практического внедрения в жизнь студенчества в Украине раскрыта недостаточно. Требуют поиска и внедрения в содержание дисциплины "Физическое воспитание" дополнительных компонентов, таких как непрофессиональное физическое образование. Это расширит возможности подготовки специалистов имеющих более высокий ресурс на рынке труда за счет более высокого уровня знаний в вопросах практического применения средств физической культуры, психотренинга, организации рационального питания, построения своего режима и т.д. Усиление образовательного аспекта в сфере формирования здорового образа жизни посредством физического воспитания, за счет сознательной и результативной работы над собой помогут студентам поддерживать высокий уровень работоспособности отслеживать динамику своего состояния здоровья, учитывая условия своей трудовой деятельности.*

Актуальность. Здоровый образ жизни является актуальной научной и практической проблемой. В последнее время здоровье людей является не только медицинской проблемой, но также приобрело социальное, культурное и даже политическое значения в современном мире.

На сегодня является очевидным, что для всестороннего личностно-ориентировочного развития человека необходима физическая культура. Данный факт приобретает актуальность в условиях современного мира, в котором гипокинезия и психическое истощение характерно для большинства людей. У современной молодежи недостаточно развито мотивационно-ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями, что свидетельствует о необходимости дальнейшего поиска эффективных путей формирования у студентов позитивного отношения к занятиям физической культурой.

Процесс быстрого увеличения численности населения среднего возраста в развитых странах мира, как и в Украине, создает сложную демографическую проблему. В Украине назрел вопрос об увеличении периода продолжительности высокой работоспособности и активного образа жизни человека на данном этапе потому, что 16,06% населения страны старше пенсионного возраста. Часть населения в возрасте до 14 лет с 1990 - 21% снизилась до 16% в 2003 г. По прогнозам, люди в возрасте 65 лет и старше к 2030 году будут составлять 22% населения Украины *[1]*.

Страны Европейского Союза уже длительное время рассматривают различные вопросы борьбы с вредными привычками, гиподинамией и нездоровым питанием. Опыт, накопленный европейскими государствами, является весомым ориентиром для направленных усилий украинского государства к формированию здорового образа жизни населения.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и ресурсов сети Интернет. Анкетирование по выявлению отношения студентов к физическому воспитанию и здоровому образу жизни, метод математической обработки данных.

Результаты исследования. Исследован современный опыт формирования здорового образа жизни и возможности его практического внедрения в жизнь студенческой молодежи.

В работах разных авторов речь идет об устойчивой тенденции снижения уровня здоровья населения Украины. Сравнивая состояние дел в нашей стране и государствах Европейского Союза (ЕС) можно говорить о том, что продолжительность жизни наших граждан на 10-12 лет ниже, чем в странах ЕС. Литературные источники свидетельствуют о том, что смертность, особенно среди мужчин трудоспособного возраста в 3-4 раза в Украине выше, чем в странах ЕС *[2]*. Неудовлетворительное состояние здоровья и соответственно качество жизни населения при сравнении со странами ЕС усложняет возможности для входа Украины в Европейский Союз. Особой угрозой для будущего развития государства является нынешнее состояние здоровья и образ жизни детей и молодежи, а на сегодня уже у 90% школьников диагностируются различные заболевания *[3]*. Поэтому необходимо создание условий для физического воспитания и массового спорта во всех учебных заведениях в объеме не менее 5-6 часов двигательной активности в неделю.

Таким образом, формирование здорового образа жизни может внести большой вклад в решение проблем улучшения состояния здоровья и физического потенциала нации, без которого невозможно нормальное функционирование экономики государства, а также и евроинтеграционных намерений Украины. То есть нельзя не понимать, что решение этих задач зависит от интеллектуального и физического потенциала населения государства, от соотношения между количеством здоровых трудоспособных людей и количеством тех, кто по возрасту или состоянию здоровья нуждается в поддержке со стороны государства.

В Украине, судя по данным литературных источников, складывается критическая ситуация с состоянием здоровья населения. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Украина лидер по табакокурению среди юношей, занимая первое место (41%), при этом опережая Россию (39,9%) и девятое место среди девушек 15 лет *[6]*.

Ситуация с употреблением алкоголя и наркотиков не менее сложная, потому что только на официальном учете находится 700 тыс. больных алкоголизмом и свыше 50 тыс. - наркоманией, причем наблюдается тенденция к постоянному росту этих цифр за счет таких групп населения как женщины и подростки *[5]*. Распространенность такой болезни, как ожирение среди взрослых составляет у мужчин 7%, у женщин 19% *[4]*.

Учитывая то, что основы здорового образа жизни формируются (по определению ВОЗ) в возрастном периоде от 10 до 19 лет, школьники и студенты требуют особого внимания, им особенно важна потребность в двигательной активности и в других компонентах здорового образа жизни, потому что студенческие годы являются заключительным этапом целенаправленного педагогического процесса.

Мировой опыт свидетельствует, что с развитием рыночной экономики конкуренция за рабочее место возрастает. В следствии чего от работника требуют не только профессиональных знаний и умений, но также здоровья и соответствующих личностных качеств. Способность реального трудоустройства современного студента на рынке труда будет связана многоаспектностью конкурентной борьбы, поэтому будущего специалиста необходимо готовить к этому уже в стенах ВУЗА.

Основные причины, которые мешают студентам заниматься физическими упражнениями, по мнению студентов – лень и отсутствие интереса к физической культуре

[3]. Особенно это прослеживается у студентов 1 курса (75% юношей и 35% девушек). На втором курсе этот процент уменьшается. Причины, которые ограничивают студентов в занятиях физической культурой, как свидетельствуют ответы анкет, это нехватка времени, личная недисциплинированность.

Основная мотивация студентов к занятиям физической культурой, как свидетельствуют данные опроса, это совершенствование физического развития (девушки 1 курса – 37%, 2 курс – 45%), на втором месте по значимости – "интересное проведение свободного времени".

Больше всего препятствуют привлечению молодых людей к занятиям физкультурой и спортом следующие факторы:

- недостаточный общий культурный уровень;
- устойчивые вредные привычки;
- слабая организация физкультурно-массовой работы по месту жительства;
- низкий уровень преподавания физической культуры в школе, ВУЗАХ и других учебных заведениях;
- отсутствие положительных примеров со стороны преподавателей, родителей и тому подобное.

Для активизации познавательной деятельности студентов в учебном процессе как субъектов обучения необходимо:

- формирование содержательных мотивов и мотивации к оздоровительно-спортивной деятельности;
- использование современной концепции обучения на основе гуманистической философии образования;
- придавать учебному материалу личностный смысл, который вызывал бы учебно-познавательный интерес у студентов в занятиях физической культурой и спортом;
- структурировать учебный материал, чтобы он способствовал организации творческой поисковой деятельности студентов (дополнительные задания к самостоятельным занятиям, творческие задания и др.);
- совершенствование и разработка новых подходов к организации учебного процесса и проведение занятий с учетом интереса студентов к популярным сегодня видам спорта.

Устойчивой потребностью для человека занятия физической культурой и спортом могут стать лишь при комплексном подходе к их формированию, целенаправленном использовании всех объективных и субъективных факторов.

В связи с этим перед Министерством образования и науки Украины стоит задача усилить мотивацию к формированию здорового образа жизни студентов и пересмотреть программы по физическому воспитанию, особенно в высших учебных заведениях. Не секрет, что в ВУЗАХ нефизкультурного профиля идет сокращение даже того недостаточного количества академических часов, которое и так в полной мере не может обеспечить укрепление здоровья и повысить уровень физического состояния студентов. В настоящее время в большинстве ВУЗОВ условия и организация учебного процесса по физическому воспитанию мало способствуют улучшению здоровья и не в полной мере способствуют повышению умственной и физической работоспособности. Физкультурно-спортивная актив-

ность студентов носит временный характер, отсутствует устойчивая мотивация к двигательной активности.

Содержание учебной дисциплины "Физическое воспитание" на заключительном этапе многолетних организованных занятий, которые проходили в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах должно иметь свою специфику, которая заключается в усилении собственно образовательной составляющей физической культуры через уже известные наработанные и апробированные практики непрофессионального физкультурного образования, которые заключаются в стремлении будущего выпускника ВУЗА быть строителем собственного здоровья *[2]*. Дополнение содержания физического воспитания компонентом непрофессионального физкультурного образования позволит выпускать специалистов, которые имеют более высокий ресурс на рынке труда. Такие специалисты после окончания ВУЗОВ более полно овладевают навыками практического применения средств физической культуры, психотренинга, организации рационального питания, построения своего режима дня и т. д. За счет сознательной и результативной работы над собой они смогут поддерживать высокий уровень работоспособности, отслеживать динамику своего здоровья, эффективно влиять на его состояние, учитывая условия своей трудовой деятельности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Усилить образовательный аспект в сфере формирования здорового образа жизни посредством физического воспитания в ВУЗЕ.
2. Усовершенствовать программно-нормативное обеспечение дисциплины "Физическое воспитание" в ВУЗАХ Украины.
3. Сформировать устойчивый интерес студенческой молодежи к занятиям в спортивных секциях и к физическому воспитанию в целом.
4. Расширить роль спортивных клубов и кафедр в просвещении и популяризации здорового образа жизни.

Дальнейшие исследования требуют изучения психолого-педагогических основ особенностей формирования здорового образа жизни студентов и совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗЕ.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3.*
2. *Вілянський В.М., Висоцька О.Є., Приходько В.В. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики: навч. посіб. / заг. ред. О.Є. Висоцької. Д.: Національний гірничий університет, 2011. 196 с.*
3. *Волошина О. Формування здоров'язбережувальних мотивацій до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів педагогічного напряму // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2012. С. 173-178.*
4. *Додонова О., Єрмолаєва Т. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування // Теоретико-методичні основи організації фізвиховання молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [за заг. ред. Р. Р. Сіренко]. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 302 с.*
5. *Литовченко Г. О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванню його серед людей різного віку // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. № 6 С. 28-34.*
6. *Маковецька Н.В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект про-*

блеми // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 10 С. 117-121.

7. Health and food / Special eurobarometer 246. European Commission, November, 2006. 166 p.

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С УЧЕБОЙ СТУДЕНТОВ В ВУЗе

Р.Р. Хайруллин

Казанский Государственный Архитектурно-Строительный Университет
Казань, Россия

CONNECTION OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT STUDENTS TO STUDY IN INSTITUTE

R.R. Khairullin

Kazan State University of Architecture and Civil Engineering
Kazan, Russia
89053146495@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на успеваемость студентов. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности как бакалавра, так и специалиста, так как одним из наиболее эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физкультуре и спорту. На основе проведенных исследований в Казанском Государственном Архитектурно-Строительном Университете выявлено, что занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на успеваемость студентов.*

Ключевые слова: *физическая культура, успеваемость, работоспособность, профессиональная деятельность, физическая подготовка*

Abstract. *This article examines the impact of physical education on academic performance. It is revealed that physical education plays a significant role in the professional activity of bachelor's and specialist, as one of the most effective means of increasing efficiency in the learning process and social activity of students is to introduce them to physical education and sport. Based on research conducted in the branch of Kazan State University of Architecture and Civil Engineering, found that physical exercise has a beneficial effect on the academic performance of students.*

Keywords: *physical education; performance; professional activities; physical training*

Физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья студента, его физического совершенствования, одной из форм проведения досуга, средством повышения социальной активности, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни: на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества; на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли.

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности студента. В процессе физического воспитания формирование психических свойств студента происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой

психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

В строительстве, где специфика трудовой деятельности работников данной сферы связана с тяжелыми условиями труда, наиболее остро стоит вопрос о сохранении здоровья и трудоспособности работников этой сферы деятельности. Одним из ключевых аспектов данной проблемы, является приобщение к ведению здорового образа жизни, где физическое воспитание и спорт играют важную роль. Основу физической подготовленности специалиста в строительной отрасли составляет всестороннее физическое развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физкультуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности - профессиональной прикладной физической подготовки.

В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности - всестороннее физическое развитие. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Выдающийся русский физиолог Н. Е. Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько оттого, что много работают, а оттого, что плохо работают». Ученый сформулировал пять принципов продуктивности работы, которые необходимо учитывать при организации труда:

Первый принцип. Во всякую трудовую деятельность нужно входить постепенно, поскольку начало работы совпадает по времени с периодом врабатывания.

Второй принцип. Для высокой работоспособности необходимы мерность и ритм работы.

Третий принцип. Нужна привычная последовательность и систематичность деятельности.

Четвертый принцип. Следует правильно чередовать труд и отдых, а также сменять одни формы труда другими.

Пятый принцип. Успешная работа включает систематическое (ежедневное) выполнение работы в одни и те же часы суток.

Физическое воспитание считается неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудито-

риях, но и дома. В результате среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями.

Для студентов М. Я. Виленский, предлагает следующий оптимальный уровень двигательной активности: 14-19 тыс. шагов в сутки, или 1,3-1,8 часов в день любых физкультурных или спортивных занятий.

Этот уровень, т.е. 9-11 ч. занятий в неделю, включая 15-20 мин на ежедневную утреннюю зарядку, академические занятия физической культурой, а также занятия физкультурой и спортом после учебы, обеспечивают подготовку к сдаче норм комплекса ГТО.

Физические упражнения дозируются исходя из их интенсивности, продолжительности, сложности, количества повторений, темпа и скорости движений. Сначала упражнения должны быть более простыми и легкими. Плотность занятия варьирует за счет интервалов отдыха.

В нашем университете, в Казанском Государственном Архитектурно-Строительном Университете, каждый студент обязан систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Для более активного привлечения студентов в Казанском Государственном Архитектурно-Строительном Университете функционирует тренажерный зал, а также работают такие секции, по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу и другим видам спорта, входящих в спартакиаду ВУЗов. Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне. В межвузовских соревнованиях участвуют сильнейшие студенты - спортсмены университета.

Рассмотрим влияние физической подготовки на успеваемость студентов в Казанском Государственном Архитектурно-Строительном Университете (таблица1).

Таблица 1

Успеваемость студентов (%)

№ п/п	Успеваемость	Студенты занимающиеся спортом	Студенты не занимающиеся спортом
1	Отлично	5,3	6,51
2	Отлично и хорошо	30,49	27,21
3	Хорошо	30,75	30,38
4	Хорошо и удовлетворительно	15,05	25,35
5	Удовлетворительно	12,1	8,55

Таким образом, исходя из данных таблицы 1, можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на успеваемость студентов Казанского Государственного Архитектурно-Строительного Университета. Из анализа таблицы, мы видим, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокие результаты успеваемости в учебе, чем студенты, не принимающие участие в спортивной деятельности.

Изучив влияние физической культуры и спорта на успеваемость студентов, можно сделать вывод, что успеваемость студентов-спортсменов значительно выше, потому что они отличаются хорошим состоянием здоровья, физической подготовленностью, функциональной готовностью основных систем организма, устойчивости умственной работоспособности и другими психофизическими качествами, умением ценить и распределить время, настойчивостью, целеустремленностью.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

А.А. Харин

ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
Ижевск, Россия

ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY

A.A. Kharin

Udmurt State University
Izhevsk, Russia

harin@udm.ru

Аннотация. *Статья посвящена организации физкультурно оздоровительной деятельности в вузе среди студентов для формирования здорового стиля жизни, профилактики асоциального поведения, обеспечения образования, развития физических и морально-волевых качеств.*

Ключевые слова: *организация физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе, профилактика асоциального поведения, образование*

Abstract. *The article is devoted to the organization of sports and recreation activities at the University outside the classroom among students to promote healthy lifestyles, prevention of anti-social phenomena, education, physical and moral-volitional qualities.*

Keywords: *the organization of sports and recreation activities at the University, the prevention of anti-social phenomena, education.*

Новые требования в сфере физической культуры в вузе ориентированы на прагматический заказ рынка труда к физической подготовленности выпускников вузов. Для эффективного решения данной задачи в УдГУ проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия среди студентов неспециального физкультурного образования во внеучебное время.

Организует данные мероприятия созданный в 2001 году физкультурно-спортивный клуб УдГУ (ФСК УдГУ).

Одними из задач деятельности ФСК УдГУ являются:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, высшего учебного заведения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности;
- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга.

После создания в 2001 году ФСК УдГУ наблюдается положительная тенденция увеличения количества участников физкультурно-спортивных мероприятий (рисунок 1).

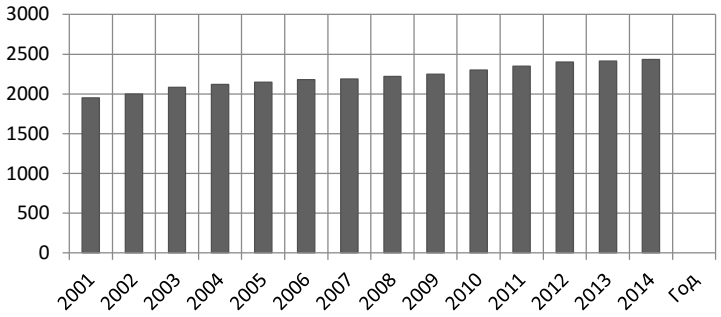


Рисунок 1

Динамика количества участников спартакиады УдГУ среди студентов очной формы обучения

Дополнительно в 2009 году совместно с отделом социальной работы и социальных программ УдГУ была организованна отдельная Спартакиада для иногородних студентов, проживающих в общежитиях. Основными задачами проведения физкультурно-оздоровительной деятельности среди этого контингента студентов является:

- адаптация студентов к новым условиям жизни;
- профилактика асоциальных явлений в студенческой среде;
- обеспечение доступных и комфортных условий для регулярных занятий физической культурой.

В первый год Спартакиада состояла из пяти видов: футбол, волейбол, настольный теннис, веселые старты, баскетбол. На протяжении семи лет количество видов спорта, предлагаемых студентами, увеличилось до 12 (рисунок 2).

Также наблюдается положительная динамика количества участников спартакиады (рисунок 3).

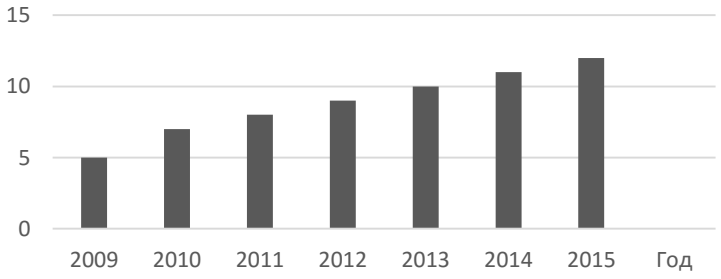


Рисунок 2

Динамика количества видов спорта спартакиады среди иногородних студентов, проживающих в общежитиях

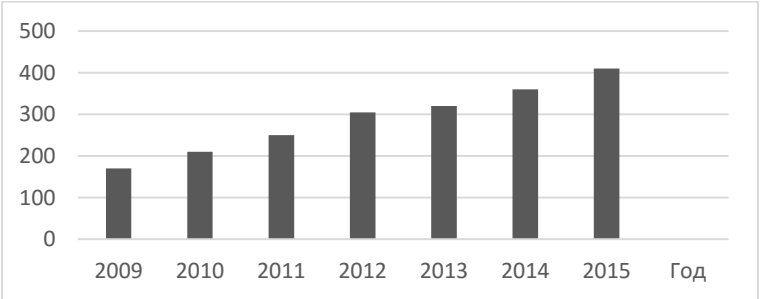


Рисунок 3

Динамика количества участников спартакиады среди иногородних студентов, проживающих в общежитиях УдГУ

Кроме того, в условиях глобализации и международного сотрудничества в вузы привлекаются для обучения студенты из других стран, в том числе по обмену. Несмотря на культурные различия и относительную обособленность иностранных студентов (для них выделено отдельное общежитие), они также успешно вовлекаются в спортивно-оздоровительную деятельность. На наш взгляд, это способствует их скорейшей адаптации в новых условиях, поскольку новым для них является абсолютно все: язык, культура, традиции, климатические условия. Некоторые затруднения вызывает, естественно, языковой барьер, однако это стимулирует иностранных студентов к более активному изучению русского языка, в том числе спортивных терминов, правил соревнований в новых для некоторых из них видах спорта.

Таким образом, к настоящему времени за 15 лет работы ФСК УдГУ не только наблюдается положительная динамика в вовлечении студентов вуза в целом к участию в Спартакиаде, но и расширяются направления работы с различными группами студентов: вовлекаются в спортивно-оздоровительную деятельность иногородние студенты, проживающие в общежитиях УдГУ, иностранные студенты, в Спартакиаду вводятся дополнительные виды спорта.

В ближайших планах ввести соревнования среди студентов вуза по выполнению нормативов ГТО в соответствии с государственной молодежной политикой Российской Федерации.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ж.К. Хуррамов, Ф.А. Зарипова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AMONG YOUTH BY USING THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING

J.K. Hurramov, F.A. Zaripova

Uzbek state institute of the physical culture
Tashkent, Uzbekistan

fikrat_kerimov@mail.ru

Аннотация. *В статье описана методика развития быстроты движений в юном возрасте, которая позволяет развивать быстроту движений более быстрыми темпами в связи с использованием сенситивных периодов. Разработанную методику можно использовать как на уроках физической культуры, так и в спортивных секциях по видам спорта.*

Abstract. *Methods of the development of the speed of the motion is described in article at young age, which allows to develop the speed of the motion more quick rate in connection with use сенситивных period. The Designed methods possible to use both on lesson of the physical culture, and in atheletic section on sports.*

Одним из наиболее важных вопросов физического воспитания подрастающего поколения являются поиски эффективных средств и методов, способствующих ускоренному развитию двигательной функции детей. Учебный процесс в общеобразовательной школе предусматривает создание основ базовой физической подготовки, формирование необходимого фонда двигательных умений и навыков, достижение всестороннего гармонического развития. Однако, уровень проявления основных двигательных качеств школьников не отвечает запросам настоящего времени. Ряд крупных ученых как отечественных, так и зарубежных *(Бальсевич В.К., 2000; Лях В.И., 1990 и др.)* указывают на то, что сложившаяся «традиционная» система физического воспитания в школе не в полной мере удовлетворяет потребности растущего организма в двигательной активности. Для интенсификации процесса физического воспитания и решения сложившихся противоречий ряд ученых *(Гужаловский А.А., 1986; Лях В.И., 2000)* предлагают использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств.

Младший школьный возраст является самым благоприятным периодом целенаправленного воздействия, в рамках которого оказывается положительное влияние на физическое развитие детей *[1, 3, 5]*. Как известно не использование сенситивных периодов для достижения оптимальных результатов приведет к тому, что многочисленный потенциал организма не будет полностью реализован и в развитии определенных качеств и их реализацию потребуется значительно больше времени и сил.

Многие исследователи утверждают, что в современных условиях эффективность процесса физического воспитания обусловлена использованием средств и методов комплексного воспитания физических качеств *[2, 4, 6]*. Существует мнение о необ-

ходимости приоритетного развития скоростно-силовых качеств в школьном возрасте. Поскольку почти для всех видов упражнений характерно комплексное развитие и проявление быстроты и силы, целесообразно выделить скоростно-силовую подготовку. При этом наиболее благоприятным периодом в развитии скоростно-силовых качеств считается младший школьный возраст 9-10 лет [3].

Данное положение приобретает особую значимость, если учесть, что младший школьный возраст в подавляющем большинстве видов спорта совпадает с началом специализации. В связи с этим, решение данной проблемы является весьма актуальной в совершенствовании учебного процесса.

Цель исследования – изучить влияние целенаправленного использования упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов.

Использование метода круговой тренировки с целенаправленным использованием упражнений направленных на развитие быстроты движений в основной части урока применяемые с учетом сенситивного периода развития данного качества позволит существенно повысить уровень развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

Организация педагогического эксперимента. Для определения эффективности разработанной методики развития быстроты движений с детьми младшего школьного возраста (испытуемые 9-10 лет в количестве 60 человек - учащиеся третьих классов) был проведен педагогический эксперимент, который проводился в условиях учебного процесса общеобразовательной школы № 29 города Карши. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе физического воспитания с учителем физической культуры. В экспериментальной группе в основной части урока учащиеся в течение 8-10 минут выполняли специальные упражнения с определенной дозировкой.

Разработанная методика, включала в себя выполнение двух серий упражнений по методу круговой тренировки (в течение 15 секунд каждое), интервал отдыха между ними составлял 30 секунд и 1 минуту между сериями упражнений, продолжительность применения данной методики - 8 недель по 2 урока еженедельно.

Полученные результаты после статистической обработки свидетельствует об эффективности разработанной методики для развития быстроты движений у младших школьников. Выявлено, что в начале эксперимента различия в показателях между учениками контрольной и экспериментальной групп в физической подготовленности не наблюдалось ($p>0,05$). Контроль за физической подготовленностью детей младшего школьного возраста, проводимый на протяжении всего педагогического эксперимента, показал преимущество занятий с использованием упражнений для развития быстроты движений (по методу круговой тренировки) по сравнению с традиционными способом проведения занятий (таблицы 1, 2).

В результате проведенного педагогического эксперимента получены данные позволяющие оценить степень влияния предложенной методики на развитие быстроты движений у младших школьников.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, сек	5,8±0,31	5,7±0,12	< 0,05
2.	Бег 60 м, сек	10,1±0,26	9,7±0,21	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	29,7±1,36	35,6±1,87	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	140,3±3,17	151,6±6,42	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 сек), кол-во раз	16±1,6	19±1,3	< 0,05
6.	Челночный бег 3х10 м, сек	10,9±0,36	10,6±0,28	< 0,05

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей у девочек исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, сек	5,9±0,24	5,8±0,20	< 0,05
2.	Бег 60 м, сек	10,3±0,28	9,8±0,17	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	28,3±1,96	33,6±1,76	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	138,1±4,25	148,6±8,92	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 сек), кол-во раз	19,7±1,4	20,1±1,6	> 0,05
6.	Челночный бег 3х10 м, сек	11,2±0,34	10,8±0,28	< 0,05

Сравнивая между собой эффективность разработанной и традиционной методик в развитии быстроты движений у младших школьников 9-10 лет, необходимо отметить, что по результатам двигательных тестов разработанная нами методика оказала более тренирующее воздействие на младших школьников.

В контрольной группе прирост результатов быстроты движений во всех контрольных нормативах у мальчиков недостоверен ($p>0,05$), у девочек прирост результатов достоверен только в нормативе «прыжки со скакалкой (на двух ногах)» ($p<0,05$), а по остальным нормативам прирост результатов недостоверен ($p>0,05$). Результаты тестирования участников педагогического эксперимента свидетельствуют, что методика экспериментальной группы значительно эффективнее, чем традиционная система обучения.

Таким образом, результаты исследования позволили определить эффективную методику для развития быстроты движений у младших школьников. Полученные данные позволяют подтвердить наличие периода, благоприятного для развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста. Это видно при изучении развития двигательных функций у младших школьников. Эффективность разработанной методики подтвердилась не только положительной динамикой результатов экс-

перименталных групп, но и превосходством показателей результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы над аналогичными показателями детей контрольной группы. Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что полученные данные подтвердили наше предположение о том, что у детей в возрасте 9-10 лет имеются наиболее благоприятные возможности для развития быстроты движений.

Выводы. Результаты тестирования участников в исследуемых группах в педагогическом эксперименте показали более высокую эффективность предложенной методики по сравнению с программой, применяемой в школьной практике, и подтвердили эффективность ее применения для развития быстроты движений в младшем школьном возрасте. Высокая эффективность экспериментальной методики подтверждена по результатам контрольных нормативов, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы. Прирост всех показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в группе, занимавшейся по экспериментальной методике, чем в группе, занимавшейся по обычной школьной программе, что является веским аргументом в пользу предложенной методики, которая позволяет развивать быстроту движений в младшем школьном возрасте быстрыми темпами в связи с использованием сенситивных периодов. Разработанную методику можно использовать на уроках физической культуры и спортивных секция для развития быстроты движений у детей 9-10 летнего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников Междунар. семинара / Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана. М., 1993. С. 42-50.*
2. *Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўкув қуллама. Тошкент, 2005. 172 с.*
3. *Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис... докт. пед. наук. М., 1979. 26 с.*
4. *Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: АСТ, 1998. 272 с.*
5. *Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318 с.*
6. *Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.*

REFERENCES

1. *Balisevich V.K., Lubysheva L.I. New technologies of the shaping physical culture schoolboy // Problems of the improvement of the physical education in general schools: International seminar Lyaha and L.B. Kofmana. 1993. P. 42-50.*
2. *Goncharova O.V. Development of sport skills among youth. Toshkent, 2005. 172 p.*
3. *Guzhalovskiy A.A. Development physical (motor) quality and problem to optimization of physical training school age: Doctoral Dissertation. 1979. 26 p.*
4. *Lyakh V.I. Tests in physical education schoolboy. M: AST, 1998. 272 p.*
5. *Matveev L.P. Bases to general theory of the sport and systems of atheletic preparing. Kiev: Olympic literature, 1999. 318 p.*
6. *Platonov V.N. General theory of training athlete in Olympics sport. Kiev: Olympic literature, 1997. 583 p.*

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.Н. Шахриддинова, И.И. Саидов, А.С. Султансуйнов

Узбекский государственный институт физической культуры

Ташкент, Узбекистан

fikrat_kerimov@mail.ru

На современном этапе развития гуманистического общества в сфере физической культуры и спорта особую актуальность приобретают вопросы, связанные с развитием двигательных способностей и повышением общего уровня физической подготовленности школьников. Учебный процесс в общеобразовательной школе предусматривает создание основы базовой физической подготовки, формирование у школьников необходимого фонда двигательных умений и навыков, их всестороннее гармоническое развитие. Физическая подготовленность – важный компонент здоровья, а ее улучшение – одна из самых главных задач физического воспитания в школе.

В настоящее время мы являемся свидетелями значительного прогресса в области теории и практики обучения и воспитания подрастающего поколения. Усовершенствуются проверенные методы, внедряются новые, меняются отдельные системы, вплоть до их коренных методологических и методических изменений. Однако, не сформирован в достаточной мере ценностный потенциал физической культуры общества и личности. Качество преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях не стало фактором улучшения здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности.

Только интерактивная практическая деятельность учителя может устранить существующие противоречия между стремлением общества к повышению уровня образованности и необходимостью осуществлять образование без ущерба для здоровья детей. С другой стороны, необходимо устранить противоречие между возрастающими требованиями к образовательным программам, предназначенным для школы, и недостаточной разработанностью педагогических условий, позволяющих компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных и физических нагрузок. Возникает противоречие между необходимостью поиска эффективных подходов к профессиональной подготовке педагогов и недостаточной разработанностью данной проблематики в отечественных научно-педагогических исследованиях.

Традиционно организованный учебный процесс физического воспитания с учащимися школьного возраста направлен на развитие определенных физических способностей, обучение характерных для данного возраста двигательных умений и навыков, формирование соответствующих знаний по основам физической культуры. При такой организации учебного процесса учителя физической культуры не могут осуществить полноценный индивидуальный или дифференцированный подходы из-за большой разнородности уровня физической подготовленности и двигательных возможностей детей. Характерной чертой современной концепции физического воспитания школьников является повышение роли оздоровительной и образовательной направленности, как важного условия успешности формирования физической культуры личности. К сожалению, данному

направлению совершенствования учебного процесса не уделяется должного внимания. Более того, оно достаточно сложно для реализации в технологическом отношении.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны валеологические основы в учебно-воспитательном процессе. Цель использования валеологических основ в процессе обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов (рисунок 1).

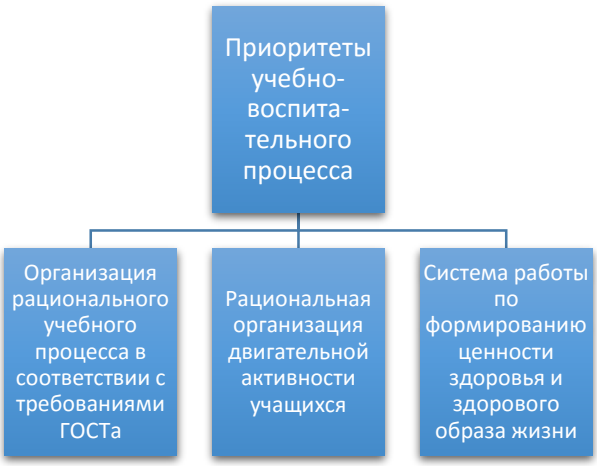


Рисунок 1

Приоритеты учебно-воспитательного процесса

Известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Внедрение валеологических знаний и использование эффективных разнообразных форм организации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества. Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была разработана анкета и проведено анкетирование, как среди учащейся молодежи, так и среди учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни.

Анализ результатов анкетирования показал, что 70% младших школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. Только 42% учащихся смогли объяснить отрицательные последствия табачной и алкогольной зависимости на организм. Только 50% педагогов используют на своих уроках плакаты, рисунки, схемы и другой дополнительный наглядный материал для формирования негативного отношения к вредным привычкам и формированию правильного сознания у учащихся к здоровому образу жизни; теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта на уроках дают 32% учителей, 18% педагогов не считают важным тратить время на теоретические сведения; по вопросам здорового образа жизни в свободное от учебных занятий времени беседуют со своими воспитанниками 40% учителей.

Так полезными для здоровья уроки физкультуры считают 75% школьников, нормативы школьной программы сложные для 41% учащихся. Учитель физкультуры является образцом для подражания у 72% школьников. В свободное от учебы время в спортивных секциях занимаются 68% детишек. Пропускают уроки физкультуры без уважительной причины (36%).

Данные опроса в очередной раз подтверждают исследования многих авторов о негативном или безразличном отношении к урокам физической культуры с увеличением возраста учащихся. Физкультурное образование должно помочь понять пользу двигательной активности как самостоятельно, так и под руководством специалистов и начинать образование необходимо как можно с более раннего возраста.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Результаты опроса показали, что в среднем только 78,2 % опрошенных детей регулярно посещают уроки физической культуры. С возрастом данный показатель постепенно снижается: 7-8 лет – 86,7 %, 9-10 лет – 78,6 %, 10-11 лет – 69,4 %. Опрос позволил выявить степень популярности различных разделов школьной программы по физическому воспитанию. Учащиеся в возрасте 7-8 лет наиболее привлекательными считали подвижные игры (54,2 %). У 9-10-летних школьников приоритетными становятся борьба (44,4 %) и спортивные игры (29,4 %). В процессе анкетирования проявилась тенденция снижения интереса школьников к традиционным формам физической культуры по мере обучения их в общеобразовательной школе. Во всех возрастных группах у занимающихся с более высокими уровнями физического состояния отмечается более негативное отношение к традиционным формам уроков физической культуры.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Аввакумов Семён Ильич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, nbobyrev@yandex.ru

Агеева У.П., Чебоксарский кооперативный институт автономной некоммерческой организации ВПО Центросоюза РФ «Российский университет кооперации», Чебоксары, Россия

Азимов З.Н., Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

Алексанов Дмитрий Николаевич, магистрант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И Ульянова», Ульяновск, Россия, daleksanov91@gmail.com

Антонова Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашскийй государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, tanyaant79@mail.ru

Анфилатова Ольга Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и методики обучения, Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, Россия, olga.vggu@mail.ru

Апайчев Александр Валентинович, доцент, проректор по спортивной работе, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия, t_gold88@ukr.net

Артёменко Тарас Григорьевич, Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия, 2336964@ua.fm

Афанасьева Валентина Маратовна, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, valentinka2811@mail.ru

Афанасьева Раиса Самсоновна, старший преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан, afanaseva-kim_rs@mail.ru

Ахмедзянов Эдуард Ронисович, кандидат технических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, akhmedzianov@gmail.com

Ашрафуллина Гульназ Шамилевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия, haki83@mail.ru

Бабаян Самвел Славович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Багина Инна Сергеевна, ассистент кафедры спортивных дисциплин и методики обучения, Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, Россия, innasyr@mail.ru

Бадалова Барно Умарджановна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, datoaziz@mail.ru

Бадтиева В.А., ГОАЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины. Клиника спортивной медицины (филиал №1) Департамента Здравоохранения города Москвы, Москва, Россия, mnpcsm@mail.ru

Баширова Д.М., Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Бейсенова Галия Кабулбековна, старший научный сотрудник кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Битшева Ирина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Казанский Федеральный университет, Казань, Россия, ibitheva@yandex.ru

Бобомурадов Норпулат Ширинович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Бобырев Николай Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, nbobyrev@yandex.ru

Богомолова Мария Васильевна, курсант, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, starioss@mail.ru

Бондаренко А.М., Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия

Борисов В.В., НИУ «Московский государственный строительный университет», Москва, Россия, pr-azdnik@yandex.ru

Бородихин Виктор Александрович, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, irina12oct@mail.ru

Ботяев Валерий Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, vl_bot53@mail.ru

Бронский Евгений Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena_salto@mail.ru

Бугаевская Наталия Анатольевна, аспирант кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина, pani.bugaewska@yandex.ua

Бугаевский Константин Анатольевич, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина, apostol_luka@ukr.net

Бурнашев Рашид Ахадович, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, rashid_burnashev@mail.ru

Бурцева Евгения Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Бушева Екатерина Борисовна, студент, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», Сургут, Россия, zh.i.busheva@mail.ru

Бушева Жанна Ильдаровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», Сургут, Россия, zh.i.busheva@mail.ru

Быков Н.Н., gilev@mail.msiu.ru

Варламов Дмитрий Геннадиевич, учитель физической культуры, МБОУ СОШ № 47, Белгород, Россия, voronkov@bsu.edu.ru

Вашурин С.А., Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, smoliar60@mail.ru

Вицько С. Н., Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина

Волкова Резеда Фатхрахмановна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Казанский Федеральный университет, Казань, Россия, zetik69@gmail.com

Волкова Т.В., Московский Государственный университет печати им. Ивана Федорова, Москва, Россия, 5428701@mail.ru

Волкова Татьяна Ивановна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Волков Дмитрий Аркадьевич, доцент кафедры физического воспитания, Московский Государственный университет печати им. Ивана Федорова, Москва, Россия, 5428701@mail.ru

Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, voronkov@bsu.edu.ru

Воронцов Сергей Сергеевич, студент, ГОУ ВПО ХМАО-ЮГРЫ «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Россия, rmgi@mail.ru

Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Вялый А. А., Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина

Газиева Зебо Юсуфжоновна, старший преподаватель кафедры спортивной медицины и ЛФК, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, raxmatova_shahnoza@mail.ru

Галанов П.Н., Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия

Гамирова Эльза Ильхамовна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, elza0311@mail.ru

Гвоздева К.И., ФГБОУ ВПО «Московский государственный машиностроительный университет», Москва, Россия, gilev@mail.msiu.ru

Гейтенко Владислав Владимирович, аспирант кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации; сотрудник научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

Гилев Геннадий Андреевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Московский государственный машиностроительный университет», Москва, Россия, gilev@mail.msiu.ru

Гимазов Ринат Маратович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, ГОУ ВПО ХМАО-ЮГРЫ «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Россия, rmgi@mail.ru

Головушкина Светлана Евгеньевна, магистрант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия, russiankate2@yandex.ru

Гончарова Ольга Викторовна, кандидат педагогических наук, и.о. доцента кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Гудкова Г.И., Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия

Гущин Николай Семенович, и.о. доцента кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Дадабаев Одилжон Жалолиддинович, кандидат педагогических наук, и.о. доцента кафедры теории и методики национальных и международных видов спортивной борьбы, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Данилова А.М., ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

Данилов Данил, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Деев В.В., ГОАЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины. Клиника спортивной медицины (филиал №1) Департамента Здравоохранения города Москвы, Москва, Россия, mnpcsm@mail.ru

Демина Алла Филипповна, преподаватель, СОШ №5, Павлодар, Казахстан, 5scool@mail.ru

Демченко Ю.В., Сибирский государственный университет физической культуры, Омск, Россия

Дмитриев Олег Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте», Удмуртский государственный университет, Институт физической культуры и спорта, Ижевск, Россия, obdmit@mail.ru

Докторович Людмила Владимировна, магистр биологии, преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский Университет, Павлодар, Казахстан, sedova2008@inbox.ru

Драндров Герольд Леонидович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, gerold49@mail.ru

Драндров Денис Андреевич, студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, gerold49@mail.ru

Дружинина Ольга Юрьевна, доцент кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности, Удмуртский государственный университет, Институт физической культуры и спорта, Ижевск, Россия, olya.druzhinina.67@mail.ru

Дусанов Учкун Суюнович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Дьячук О.С., ФГБОУ ВПО «Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Новочебоксарске», Новочебоксарск, Россия, zorin.dm@mail.ru

Дюкина Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Емельянова Светлана, студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Емченко Дмитрий Сергеевич, преподаватель кафедры физической культуры (подготовки), Омский автобронетанковый инженерный институт имени маршала Советского союза П.К. Кошевого, Омск, Россия, kaisin.83@mail.ru

Еримбетов Байрамбай Карлыбаевич, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Жамматов Жасур Шарипович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Жемчуг Юрий Станиславович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, pearl1979@list.ru

Журин Александр Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Московский государственный университет печати им. Ивана Федорова, Нахабино, Россия, zhurin-av72@mail.ru

Завадовская Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Загребалова-Тутулова Татьяна Ивановна, аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, tatyana_tutulova.90@mail.ru

Зарипова Фарида Абдуллаевна, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Зорин Сергей Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, zorin.dm@mail.ru

Иванова Ю.А., ГОАЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины. Клиника спортивной медицины (филиал №1) Департамента Здравоохранения города Москвы, Москва, Россия, mnpcsm@mail.ru

Игнатьева Валентина Яковлевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гандбола, Российский государственный университет физической

культуры спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия, otrada116@mail.ru

Игошина Нелли Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, igoshina.nelli@mail.ru

Игошин Валерий Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, igoshina.nelli@mail.ru

Ильин А., ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Ильин Гордей, студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Илькин Алексей Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия, ilkin-aleksei@mail.ru

Ильченко Антон Александрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия, nadezhdaa@yandex.ru

Ильченко Надежда Александровна, соискатель, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия, nadezhdaa@yandex.ru

Исеев Шамиль Тагирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики футбола, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Исламова Раъно Каримовна, преподаватель кафедры спортивной медицины и ЛФК, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, raxmatova_shahnoza@mail.ru

Исмагилов Камиль Рифкатович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», Казань, Россия, lili.tishkina@mail.ru

Иштаев Дильшод, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Кайсин Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры (подготовки), Омский автобронетанковый инженерный институт имени маршала Советского союза П.К. Кошевого, Омск, Россия, kaisin.83@mail.ru

Калагина Светлана Николаевна, доцент отделения физической культуры и спорта, Алтайский государственный технический университет, Барнаул, Россия, kalagina77@mail.ru

Калеев А.В., студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, tanushapetr@mail.ru

Калина Ирина Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федерального университета, Набережные Челны, Россия, kalinairinagenn@yandex.ru

Калманович Владимир Львович, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, volek71@yandex.ru

Карачев Борис Генадьевич, преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, mr.solonitsin@mail.ru

Керимов Фикрат Азизович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Кипчаков Баходир Бахриддинович, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Клинов Владимир Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, УО «МГПУ им.И.П. Шамякина», Мозырь, Беларусь, klinovs@tut.by

Клинова Илона Валерьевна, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, УО «МГПУ им.И.П. Шамякина», Мозырь, Беларусь, klinovs@tut.by

Ключникова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и физического воспитания, ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия, kaf.sport@gmail.com

Кодиров Эркинбой Иброгимович, и.о. доцента кафедры теории и методики легкой, тяжелой атлетики и велоспорта, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Кожанов Владимир Виссарионович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашскийй государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, tanyaant79@mail.ru

Козлов Пётр Вениаминович, студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Командик Татьяна Денисовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, tatya4a@mail.ru

Комлев М.А., ФГБОУ ВПО «Московский государственный машиностроительный университет», Москва, Россия, gilev@mail.msiu.ru

Коников Владимир Иосифович, кандидат педагогических наук, директор, ОГБПОУ «Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва», Ульяновск, Россия, konikovvi@ramberl.ru

Коновалов Игорь Евгеньевич, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, igko2006@mail.ru

Костюнина Любовь Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И Ульянова», Ульяновск, Россия, likost@mail.ru

Кошкин Евгений Вячеславович, старший лейтенант внутренней службы, преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, kochkin.evg@yandex.ru

Красильников Алексей Николаевич, кандидат биологических наук, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

Краснова Галина Мансуровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Краснов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин, Заслуженный тренер РФ, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Кривцун Валентин Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, УО «Витебский государственный университет им. П.М.Машерова», Витебск, Беларусь, valkriv@mail.ru

Кривцун-Левшина Лариса Николаевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, УО «Витебский государственный университет им. П.М.Машерова», Витебск, Беларусь, valkriv@mail.ru

Куватов Аскар Жолдасбекович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский Государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, tatya4a@mail.ru

Кудянова Л.А., ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Курицына Александра Евгеньевна, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической культуры (подготовки), Омский автобронетанковый инженерный институт имени маршала Советского союза П.К. Кошевого, Омск, Россия, axcalibur@mail.ru

Куровская Светлана Николаевна, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии детства, УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы», Гродно, Беларусь, kurovskaya_svetlana@mail.ru

Лазарева Э.А., Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия

Леонов Дмитрий Викторович, методист спортклуба, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Лифанов Александр Дмитриевич, кандидат химических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия, m.sportedu@gmail.com

Логинова Ксения Михайловна, студент, Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, Россия, olga.vggu@mail.ru

Лучина И.В., ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Мазурина А.В., Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь, ma1407@mail.ru

Маклаков В.А., Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, ma1407@mail.ru

Максимова Светлана Семеновна, доцент кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте, Удмуртский госу-

дарственнбый университет, Институт физической культуры и спорта, Ижевск, Россия, olya.druzhinina.67@mail.ru

Максимов Н.Е., gilev@mail.msiu.ru

Малахова Светлана Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина, malakhova_sn@ukr.net

Мамазиятов Данияр Бахтиярович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Маткаримов Рашид Машарипович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой, тяжелой атлетики и велоспорта, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Матназаров Мардон, бакалавр по педагогическому образованию, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Махиянов Наиль Азатович, магистрант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия, nail-vdv@yandex.ru

Медведева Анна Викторовна, студент, Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, Россия, kaf_sd@vshu.kirov.ru

Миржамолов Мехриддин Хайриддинович, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, single_combat@mail.ru

Мирзакулов Шавкатжон Ахмаджанович, старший преподаватель кафедры теории и методики национальных и международных видов спортивной борьбы, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Михайлов Андрей Анатольевич, старший тренер-преподаватель, БОУ ДО «ДЮСШ-2», Чебоксары, Россия

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, starioss@mail.ru

Михалюк Евгений Леонидович, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина, evg.mikhalyuk@gmail.com

Михеев А.Н., Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия

Мугаттарова Эльвира Рифовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», Казань, Россия, asan611@yandex.ru

Немытов Дмитрий Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И Ульянова», Ульяновск, Россия, nemytoff@gmail.com

Никитина Елена Валентиновна, кандидат педагогических наук, преподаватель, ЗБПОУ ЧР «Чебоксарское училище олимпийского резерва», Чебоксары, Россия, el_nikitina79@mail.ru

Николаев В.В., ГОАЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины. Клиника спортивной медицины (филиал №1) Департамента Здравоохранения города Москвы, Москва, Россия, mnpcsm@mail.ru

Николаичева Анна Сергеевна, аспирант, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, ma1407@mail.ru

Никонов Д.К., ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, igoshina.nelli@mail.ru

Никоноров Валерьян Терентьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Никулин Игорь Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, nikulin_i@bsu.edu.ru

Ниязова Регина Рустамовна, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, regina.89@mail.ru

Ниязова Сабина Рустамовна, магистрант, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, sabinka-92@mail.ru

Новокрещенов Владимир Васильевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры, Ижевский технический университет им. М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия, sportm@mail.ru

Нохрин Михаил Юрьевич, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, nohrin.mihail2013@yandex.ru

Нуримов Рахмонберди Игамбердиевич, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики футбола, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Нурмухаметов А.А., ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, azat@akbars-sport.ru

Нурышов Дарменбай Есназарович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Нюняев Иван Валерьевич, преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, nyunyaev86@gmail.com

Овчинникова Алия Якубовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр, Южный Федеральный университет, Академия ФКиС, Ростов-на-Дону, Россия, aiaovchinnikova@sfedu.ru

Олейник Роман Владимирович, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель кафедры спорта, Черниговский Национальный педагогический университет, Чернигов, Украина, natalyachekmareva@gmail.com

Орджоникидзе З.Г., ГОАЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины. Клиника спортивной медицины (филиал №1) Департамента Здравоохранения города Москвы, Москва, Россия, mnpcsm@mail.ru

Орешкина Татьяна Игоревна, старший преподаватель кафедры физической культуры

и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», Чебоксары, Россия, san-04@rambler.ru

Орлов Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия, san-04@rambler.ru

Осипова Светлана Олеговна, доктор медицинских наук, профессор, старший научный сотрудник, Научно-исследовательский центр спорта, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Осенкова Дарья Игоревна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, osenkova.daria@gmail.com

Отинов Михаил Витальевич, курсант, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, starioss@mail.ru

Павлова Ольга Викторовна, студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, vaysberg.o@yandex.ru

Павлов Владимир Иванович, доктор медицинских наук, заведующий отделением функциональной диагностики и спортивной медицины, ведущий научный сотрудник, ГОАЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины. Клиника спортивной медицины (филиал №1) Департамента Здравоохранения города Москвы, Москва, Россия, mnpcsm@mail.ru

Паршукова Ольга Анатольевна, преподаватель, СОШ №34, Павлодар, Казахстан, 888olga_60@mail.ru

Пашкова Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Петрова Галина Сергеевна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма», Казань, Россия, galina2585@yandex.ru

Петрова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, tanushapetr@mail.ru

Петров В., ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Петров Павел Карпович, доктор педагогических наук, профессор, академик РАЕ, заведующий кафедрой физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, pkpetrov46@gmail.com

Плешаков А.А., ФГБОУ ВПО «Московский государственный машиностроительный университет», Москва, Россия, gilev@mail.msiu.ru

Поздышева Марина Сергеевна, аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, marina89222504911@yandex.ru

Полько Генадий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Сибайский институт (филиал) ФГБОУ «Башкирский государственный университет», Сибай, Россия, pogemi@mail.ru

Полянский Н.А., ГОАЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной

медицины. Клиника спортивной медицины (филиал №1) Департамента Здравоохранения города Москвы, Москва, Россия, mnpcsm@mail.ru

Пристинская Татьяна Николаевна, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья человека, сотрудник научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

Пристинский Владимир Николаевич, доктор философии, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лабораторией интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

Прищепа Татьяна Валерьевна, преподаватель кафедры иностранных языков, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровск, Украина, pettytyrant06@rambler.ru

Прокопова А.А., ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина, smoliar60@mail.ru

Пьянзина Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, npianzina@mail.ru

Пьянзин Андрей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, pianzin@mail.ru

Рахимов Момут Матякубович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Рахматова Дилноза Нигбаевна, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, raxmatova_1982@mail.ru

Рахматова Дилноза Тойировна, студент, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, raxmatova_shahnoza@mail.ru

Рахматов Ю.К., Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, ma1407@mail.ru

Рогач Ольга Юрьевна, магистрант, ГОУ СПО Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, ojie4ka2009@mail.ru

Родионовская Наталья Сергеевна, магистрант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия, mugenkai@bmail.ru

Родионовский Александр Юрьевич, магистрант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия, mugenkai@bmail.ru

Романов Николай Степанович, кандидат педагогических наук, доктор философии, президент Академии спортивной науки Романова, Корал Гейблс, Флорида, США, drromanov@aol.com

Рузметов Неъмат Каландарович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Рябчук Андрей Владимирович, кандидат биологических наук, доцент кафедры войскового строительства, ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)», Тюмень, Россия, kzm_diss@mail.ru

Садыкова Регина Айдаровна, курсант, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, nohrin.mihail2013@yandex.ru

Саидов Иззатилло Истамович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Саломов Рахматилла Саломович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, hasan-@mail.ru

Салахов Джалил Яудатович, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Сальников В.А., Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия

Самоленко Татьяна Владимировна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, старший тренер по легкой атлетике, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия, t_gold88@ukr.net

Свешников Дмитрий, бакалавр педагогического образования, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Сеймук А.А., Национальная металлургическая академия Украины, Днепропетровск, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Серазетдинова Лариса Ильбарсовна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Казанский Федеральный университет, Казань, Россия, larisa.serazetdinova@gmail.com

Сидягин Владимир Борисович, старший тренер-преподаватель, БОУ ДО «ДЮСШ-2», Новочебоксарск, Россия

Скаков Мейрам Каримович, преподаватель, Средняя общеобразовательная школа № 34 инновационного типа г. Павлодара, Павлодар, Казахстан, skakov1965@mail.ru

Скидан А.А., Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, lady.skidan@mail.ru

Смоляр Елена Викторовна, старший преподаватель кафедры методики преподавания спортивно-педагогический дисциплин, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина, smoliar60@mail.ru

Сморчков Валерий Юрьевич, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма», Казань, Россия, valerianych90@mail.ru

Собакин Петр Иванович, старший преподаватель, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия, petr1961@yandex.ru

Солгалов Виктор Семенович, доцент кафедры спортивных дисциплин и методики обучения, Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, Россия, kaf_sd@vshu.kirov.ru

Солоницин Роман Аркадьевич, кандидат педагогических наук, начальник кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, mr.solonitsin@mail.ru

Сосуновский Вадим Сергеевич, магистрант, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия, vadim_sergeevich@sibmail.com

Сошко Н.И., Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь, ma1407@mail.ru

Соусь Л.Н., Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь, sous.l@mail.ru

Струценко Людмила Иннокентьевна, и.о. доцента кафедры теории, методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, strucenkoli55@mail.ru

Султансуйнов Азамат Саметович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Тазиева Зарина Наильевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», Казань, Россия, asan611@yandex.ru

Тастанов Нуржан Абдикулович, и.о. доцента, заведующий кафедрой теории и методики национальных и международных видов спортивной борьбы, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Тё Светлана Эдуардовна, старший преподаватель кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, tes69@mail.ru

Тё Сергей Сергеевич, магистрант, ФГБОУ ВО «Юго-западный государственный университет», Курск, Россия, tes69@mail.ru

Тё Сергей Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, tes69@mail.ru

Тихонов Владимир Федорович, кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Тойчиев Абдурахим Ходжиакбарович, старший научный сотрудник, Научно-исследовательский центр спорта, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Тоштурдиев Шухрат, студент, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, single_combat@mail.ru

Трояновский Е.С., Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, smoliar60@mail.ru

Турсунов С.Ф., Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, datoaziz@mail.ru

Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич, кандидат педагогических наук, и.о. доцента кафедры теории и методики легкой, тяжелой атлетики и велоспорта, декан, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Удилова И.В., gilev@mail.msiu.ru

Ульянова Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры фи-

зического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия, ulyana_nata@mail.ru

Умаров Марс Нарзиевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, umarova-0505@rambler.ru

Усманов Азиз Муродиллаевич, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Утегенова Нармина Рашитовна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Казанский Федеральный университет, Казань, Россия, utegenovanr@mail.ru

Утегенов Жалдасбай Жаксымбаевич, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Федотов Алексей Давыдович, инструктор-методист, Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия, volek71@yandex.ru

Филатова Ю. П., ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина, smoliar60@mail.ru

Филимонова Наталья Ивановна, магистрант, Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь, fil.nick@mail.ru

Хаджинов Валерий Анастасьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепропетровск, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Хайдаров Бахтияр Тожиевич, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Хайруллин Рафаэль Равилевич, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, 89053146495@mail.ru

Харин Александр Александрович, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия, harin@udm.ru

Харисова Эндже Зиннуровна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия, endje.89@mail.ru

Хасанова Галина Мамутовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и метолдики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, gala-gimfig@yandex.ru

Хидиров Анвар Хошимович, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Ходжаев Анвар Зокирович, старший преподаватель кафедры тяжелой атлетики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, hasan-@mail.ru

Ходжамурадов А.Х., студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Ходжиев Азиз, студент, Узбекский государственный институт физической культуры,

Ташкент, Узбекистан, single_combat@mail.ru

Хозей С.П., Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия

Холмуродов Лазиз Зарифбоевич, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

Хуррамов Жасур Куйлиевич, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Чапурин Михаил Николаевич, Чебоксарский кооперативный институт автономной некоммерческой организации ВПО Центросоюза РФ «Российский университет кооперации», Чебоксары, Россия

Чашемов Б.Т., студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Чекмарева Наталья Григорьевна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепропетровск, Украина, natalyachekmareva@gmail.com

Чепкасова Виктория Сергеевна, курсант, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия, kochkin.evg@yandex.ru

Черноярова Ольга Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Чеснокова Н.П., ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Чукмаров А., ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Шагиахметова Лидия Рамильевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Сибайский институт (филиал) ФГБОУ «Башкирский государственный университет», Сибай, Россия, shaliro@mail.ru

Шакалец Б.И., Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, smoliar60@mail.ru

Шахриддинова Лайло Нурхановна, старший научный сотрудник, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Швецов Андрей Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание – 1», Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва, Россия, chubanov67@mail.ru

Шиленко Ольга Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, mailotrof77@mail.ru

Щелкунов Анатолий Алексеевич, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий кафедрой методики преподавания спортивно-педагогических дисциплин, Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, smoliar60@mail.ru

Щелкунов Денис Анатолиевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры методики преподавания спортивно-педагогических дисциплин, Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, smoliar60@mail.ru

Щенникова Анжелика Геннадьевна, доцент кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте, Удмуртский государственнбый университет, Институт физической культуры и спорта, Ижевск, Россия, olya.druzhinina.67@mail.ru

Щербинина Кристина Александровна, студент, Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, Россия, kristi94.1994@mail.ru

Эштаев Анвар Курганович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Юзюк С., Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан, tatya4a@mail.ru

Якубов Магомед Хайбулаевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, НИУ «Московский государственный строительный университет», Москва, Россия, pr-azdnik@yandex.ru

Яцин Ю.В., Сибирский государственный университет физической культуры, Омск, Россия

СОДЕРЖАНИЕ CONTENT

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ACTUAL PROBLEMS OF RECREATIONAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE		3
Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А.	Особенности ряда антропометрических показателей у студенток с повышенной массой тела при занятиях адаптивной физической культурой	4
Bugaevskiy K.A., Bugaevskaya N.A.	Features of some anthro-pometric characteristics of female students special medical group with overweight body mass when doing adaptive physical training	
Бушева Ж.И., Бушева Е.Б.	Повышение двигательной активности детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде	9
Вицько С.Н., Вялый А.А.	Формирование фонда жизненно-важных двигательных умений и навыков у инвалидов с нарушениями функций спинного мозга средствами корекционной физической культуры	12
Vitsko S.N., Vialji A.A.	Formation of the fund vital motor skills in disabled persons with impaired spinal cord the corrective means of physical education	
Козлов П.В., Пьянзин А.И.	Роль и значение футбольного фристайла в физической активности человека	18
Kozlov P.V., Pyanzin A.I.	Role and importance foot-ball freestyle in human physical activity	
Командик Т.Д., Афанасьева Р.С., Юзюк С.	Нормализация массы тела у женщин путем индивидуальных дозированных силовых нагрузок	21
Komandik T.D., Afanasyeva R.S., Yuzyuk S.	Women's body weight normalazation through individual dose power loads	
Командик Т.Д., Струценко Л.И.	Табакокурение и здоровье юношей 17-20 лет	25
Komandik T.D., Strutsenko L.I.	Smoking and health of 17-20-year-old young men	

Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П.	Содержание средств оздоровительной физической культуры в учреждениях лечебно-профилактического и реабилитационного профиля	30
Krivtsun-Levshina L.N., Krivtsun V.P.	The content of the physical culture in the institutions of medical and preventive treatment and rehabilitation	
Михайлов А.С., Богомолова М.В.	Факторы, влияющие на занятие физической культурой и спортом современной молодежи	37
Михайлов А.С., Отинов М.В.	Физкультура и спорт: здоровье и процветание нации	40
Никоноров В.Т.	Инновационная технология формирования школы мяча с детьми дошкольного возраста	42
Nikonorov V.T	The innovative technology of the formation of ball sports with preschool children	
Полько Г.М., Шагиахметова Л.Р.	Развитие туризма - эффективный фактор привлечения молодёжи к занятиям спортом	45
Пристинский В.Н., Гейтенко В.В., Пристинская Т.Н.	Оздоровительная физическая культура в социализации детей и подростков	50
Pristinsky V.N., Geytenko V.V., Pristinskaya T.N.	Health improving physical culture in the socialization of children and teenagers	
Рогач О.Ю., Кривцун В.П.	Методические подходы к обоснованию модифицированных дыхательных упражнений А.Н Стрельниковой и К.П. Бутейко	55
Rogac O.J., Krivtsun V.P.	Approaches to justify modified breathing exercises Buteyko and Strelnikova	
Скаков М.К., Куватов А.Ж.	Занятия физическими упражнениями за пределами спортивного зала	60
Skakov M.K., Kuvatov A.Zh.	Physical traning exercises outside the gym	
Скидан А.А., Врублевский Е.П.	Оздоровительная методика занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста на основе учета фаз овариально-менструального цикла	66
Skidan A.A., Vrublevskiy E.P.	The health-improving methodology of doing shaping with mature aged women on the basis of phase record of ovarian menstrual cycle	

Смоляр Е.В., Прокопова А.А.	Физическая и эмоциональная реабилитация молодежи по-средством оздоровительного бега	72
Smolyar E.V., Prokopova A.A.	Physical and emotional re-habilitation youth through jogging	
Смоляр Е.В., Филатова Ю.П.	Организация двигательной активности студенток, занимающихся в специальных медицинских группах	76
Smolyar E.V., Filatov Y.P.	United motor activity students are engaged in special medical groups	
Холмуродов Л.З., Азимов З.Н.	Особенности индивидуального обучения плаванию детей 5–6 лет	81
Holmurodov L.Z., Azimov Z.N.	Features of individual swimming training 5-6-year-old children	
Шиленко О.В.	Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине	84
Shilenko O.V.	Possible use of fitness for prevention of back pain	
Щелкунов А.О., Трояновский Е.С.	Эффективность применения средств физической культуры для востонавления физической и умственой работоспособности	88
Cshelkunov A.A., Troyanovskiy E.C.	Efficiency of application physical flows culture to restore physical and mental performance	
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ACTUAL PROBLEMS OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS		93
Афанасьева В.М.	Интеграция учебного процесса со спортивной деятельностью в образовательных организациях высшего образования физкультурного профиля	94
Afanasyeva V.M.	Integration of education-al process with the sport-ing activity in higher edu-cation sport organization	
Бронский Е.В.	Карьерный рост и спрос на рынке труда бакалавров специальности физическая культура и спорт	97
Дмитриев О.Б.	Дидактические аспекты разработки и практики электронного тестирования по спортивной метрологии	103
Dmitriev O.B.	Didactic aspects of the development and practice of electronic testing in sport metrology	

Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С.	Развитие творческих способностей студентов при подготовке сюжетных уроков по гимнастике	109
Druzhinina O.J., Schennikova A.G., Maksimova S.S.	Development of creative abilities of students at the scene training lessons in gymnastics	
Керимов Ф.А., Бейсенова Г.К.	Прикладные аспекты использования методов математической статистики в физическом воспитании и спорте	115
Kerimov F.A., Beysenova G.K.	Using of approached as-pects and mathematical methods of statistic in physical culture and sport	
Клинов В.В., Клинова И.В.	Готовность будущих спортивных педагогов к организации здоровьесберегающей деятельности	123
Klinov V.V., Klinova I.V.	Readiness of the future sports teachers for organizing health-maintaining activity	
Собакин П.И.	Национальные виды спорта как средство подготовки специалистов по физической культуре и спорту	128
Sobakin P.I.	National sports as a mean of training specialists in physical culture and sports	
Филимонова Н.И.	Содержание и структура готовности будущих педагогов начальных классов к осуществлению инклюзивного физического воспитания	131
Filimonova N.I.	The content and structure readiness of future primary school teachers to the implementation of inclusive physical education	
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORT TRAINING		137
Антонова Т.В., Кожанов В.В.	Особенности технической подготовки спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой	138
Antonova T.V., Kozhanov V.V.	Features of technical training of the athletes involved in weight-lifting	
Апайчев А.В., Самоленко Т.В., Артеменко Т.Г.	Когнитивно-волевой фактор и его значимость на этапе специализированной подготовки в спортивных играх	141
Apaichev A.V., Samolenko T.V., Artemenko T.G.	Cognitive and volitional factor and its significance on the specialized preparing stage in sport games	

Баширова Д.М., Бурцева Е.В.	Теоретическое обоснование методики развития игрового внимания у юных теннисистов	145
Bashirova D.M., Burtseva E.V.	Theoretical justification of the technique of development of game attention in young tennis players	
Ботяев В.Л., Загребалова-Тутулова Т.И.	Контроль и оценка физической подготовленности в аэробной гимнастике	149
Botyaev V.L., Zagrebalova-Tutulova T.I.	Physical fitness checking and marking in the aerobic gymnastics	
Ботяев В.Л., Поздышева М.С.	Сравнительный анализ основных компонентов подготовленности юных гимнасток, выступающих в групповых и индивидуальных программах	153
Botyaev V.L., Pozdysheva M.S.	Comparative analysis of main components of readiness of young gymnasts, speaking in group and individual programs	
Бурнашев Р.А.	Совершенствование специальной работоспособности юных бегунов на средние дистанции учебно-тренировочных групп ДЮСШ	157
Burnashev R.A.	Improvement of special working capacity of young middle distance runners in youth training groups	
Волков Д.А.	Оптимизация методов обучения плаванию стилем баттерфляй	162
Галанов П.Н., Бурцева Е.В.	Хронологический анализ изменений в правилах соревнований по настольному теннису (2000-2014)	165
Galanov P.N., Burtseva E.V.	Chronological analysis of changes in table tennis competition rules (2000-2014)	
Гилев Г.А., Быков Н.Н., Максимов Н.Е., Удилова И.В.	Об активности мышц при выполнении спортивных движений	167
Gilev G.A., Bykov N.N., Maksimov N.E., Udilova I.V.	About activity of muscles when performing sports movements	

Гилев Г.А., Гвоздева К.И., Комлев М.А., Плешаков А.А.	Совершенствование тактической подготовки спортсменов игровых видов спорта	172
Gilev G.A., Gvozdeva K.I., Komlev M.A., Pleshakov A.A.	Improvement of tactical training athletes of game sports	
Гимазов Р.М., Воронцов С.С.	Сравнительный анализ техники бега на короткие дистанции у детей среднего школьного возраста	175
Gimazov R.M., Vorontsov S.S.	Comparative analysis of short distance running technique among children of secondary school age	
Дадабаев О.Ж., Рахимов М.М., Нурышов Д.Е.	Совершенствование структуры технико-тактических действий у высококвалифицированных борцов	179
Dadabaev O.Zh., Rakhimov M.M., Nuryshov D.E.	Improving structure of technical and tactical actions have highly skilled wrestlers	
Демченко Ю.В., Яцин Ю.В., Сальников В.А.	Связь характеристик повторных и серийных ударов у боксёров 14-15 лет на учебно-тренировочном этапе	186
Demchenko Yu.V., Yatsin Yu.V., Salnikov V.A.	Relationship of repeated and serial punches characteristics of 14-15-year-old boxers at the training stage	
Докторович Л.В., Афанасьева Р.С.	Методы оценки физической и технической подготовленности баскетболистов	193
Doktorovich L.V., Afanasyeva R.S.	Methods of an assessment of physical and technical fitness of basketball players	
Дьячук О.С., Зорин С.Д.	Методика воспитания специальной выносливости у девочек 9-11 лет, занимающихся спортивной аэробикой	196
Dyachuk O.S., Zorin S.D.	Methods of the training of special endurance of 9-11-year-old girls exercising sports aerobics	
Дюкина Л.А., Свешников Д.Л.	Средства и методы развития физических качеств у юных борцов на этапе начальной подготовки	202
Dyukina L.A., Sveshnikov D.L.	The means and methods of physical education of de-velopment of physical qualities of young wres-tlers at the stage of initial training	

Жемчуг Ю.С., Павлова О.В.	Использование дифференцированного подхода в физической подготовке футболистов 16-17 лет в соревновательный период	209
Zhemchug Y.S., Pavlova O.V.	Use of differentiated approach in the physical preparation of 16-17-year-old players during the period of competitions	
Журин А.В.	Особенности проявления быстроты в волейболе	214
Zhurin A.V.	Peculiarities of manifestation of speed in volleyball	
Ильченко Н.А., Ильченко А.А.	Влияние изучения сильных и слабых сторон соперника на результативность игры шахматистов	218
Ilchenko N.A., Ilchenko A.A.	The influence of performance opponents styles learning on chess players competitive activity	
Исеев Ш.Т., Усманов А.М., Хидиров А.Х.	Изучение особенностей скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболистов с помощью анкетного опроса	221
Iseev Sh.T., Usmanov A.M., Hidirov A.K.	Study of features of speed-strength training highly skilled football players through a questionnaire	
Кайсин А.С., Курицына А.Е., Емченко Д.С.	Организационно-методические особенности технико-тактической подготовки курсантов сборной команды ОАБИИ по рукопашному бою	227
Керимов Ф.А., Саламов Р., Бобомурадов Н.Ш.	Инновационные технологии в управлении подготовкой высококвалифицированых борцов	231
Kerimov F.A., Salamov R.S., Bobomuradov N.S.	Innovative technologies in management preparation of elite wrestlers	
Кодиров Э.И., Тастанов Н.А., Мирзакулов Ш.А.	Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов за счет целевого диагностирования	236
Qodirov E.I., Tastanov N.A., Mirzakulov Sh.A.	Development of speed-strength abilities of sportsmen from the trust diagnosis	
Краснов В.Н., Пашкова Н.Н.	Управление тренировочным процессом гонщиц в специализации кросс-кантри на основе контроля функционального состояния	241
Krasnov V.N., Pashkova N.N.	Management of racers' training process in cross-country specialization trough the control of functional status	

Леонов Д.В. Leonov D.V.	Классификация переключений в соревновательной деятельности волейболистов Classification of switches in competitive activity of volleyball players	250
Маткаримов Р.М., Тухтабоев Н.Т., Бабаян С.С. Matkarimov R.M., Tuhtaboev N.T., Babayan S.S.	Совершенствование системы управления деятельностью профессионального спорта Improvement managerial system by activity of the professional sport	255
Махиянов Н.А., Костюнина Л.И. Makhiyanov N.A., Kostyunina L.I.	Повышение уровня физической подготовленности военнослужащих воздушно-десантных войск средствами военно-спортивного ориентирования The increase of military men' physical fitness of airborne troops by means of military and sporting orienteering	262
Мугаттарова Э.Р., Тазиева З.Н. Mugattarova E.R., Tazieva Z.N.	Развитие пляжного волейбола в Республике Татарстан The development of beach volleyball in the Republic of Tatarstan	268
Немытов Д.Н., Алексанов Д.Н. Nemytov D.N., Aleksanov D.N.	Беговая подготовка в годичном цикле спортивной подготовки ориентировщиков Running training in the annual cycle of athletic training orienteers	272
Нуримов Р.И., Усманов А.М. Nurimov R.I., Usmanov A.M.	Методика развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов Method of development speed-strength skills of highly skilled football players	277
Нурмухаметов А.А., Коновалов И.Е. Nurmukhametov A.A., Konovalov I.E.	Эволюция методики подготовки борцов на этапах исторического развития борьбы «Корэш» Evolution of methods of training wrestlers at the stages of historical development of wrestling "Koresh"	280
Нюняев И.В.	Выносливость. Проявления и ее развитие	285

Овчинникова А.Я., Игнатьева В.Я.	Физическая подготовленность женщин-вратарей высокой квалификации в гандболе	288
Ovchinnikova A.Ya., Ignatyeva V.Ya.	Physical fitness of highly qualified female goalkeepers in handball	
Орлов А.И., Орешкина Т.И.	Формирование психоэмоциональной надёжности стрелков из лука на начальном этапе обучения	292
Orlov A.I., Oreshkina T.I.	The developing of psychoemotional reliability of arhers at the initial stage of teaching	
Петров В., Чукмаров А.	Учет модельных характеристик бегунов на 400 метров с барьерами в спортивной ориентации	300
Petrov V., Chukmarov A.	Accounting of model characteristics of 400 meters hurdlers in sports orientation	
Петрова Г.С.	Адаптация пловцов к тренировочным нагрузкам	306
Petrova G.S.	Training load swimmers' adaptation	
Петрова Т.Н., Калеев А.В.	Разработка проекта физической подготовки юных волейболисток	310
Petrova T.N., Kaleev A.V.	Physical preparation of young female volleyball players project development	
Плешаков А.А.	Принципы построения тактических действий игры в обороне в минифутболе	314
Романов Н.С., Пьянзин А.И., Никитина Е.В., Пьянзина Н.Н.	Обучение технике легкоатлетических упражнений на основе позного метода	317
Romanov N.S., Pyanzin A.I., Nikitina E.V., Pyanzina N.N.	Teaching track and field exercises technique on the base of pose method	
Рябчук А.В.	Ведущие факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля	327
Ryabchuk A.V.	The leading factors, determining the greek-roman style wrestlers competitive activity productivity	
Саламов Р.С., Миржамолов М.Х., Ходжиев А.Р.	Ориентировочный критерий дробления тренировочной нагрузки по отдельным занятиям	333

Салахов Д.Я., Коновалов И.Е	Современные тенденции прогнозирования в спорте	335
Salakhov D.Y., Konovalov I.E.	Current trends of forecasting in sport	
Сальников В.А., Хозей С.П., Бондаренко А.М., Михеев А.Н.	Индивидуальные особенности в системе управления тренировочным процессом спортсменов	339
Sal'nikov V.A., Hozey S.P., Bondarenko A.M., Miheev A.N.	Individual differences in the control of the sportsmen`s workout session	
Сидягин В.Б., Ильин Г., Данилов Д.	Методика блочной тренировки бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования	347
Сморчков В.Ю.	Технология создания многофакторных моделей дистанций и маршрутов в спортивном туризме	352
Smorchkov V.Yu.	Multifactor models of distances and routes technology in sports tourism	
Солгалов В.С., Медведева А.В.	Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков 13–14 лет	356
Solgalov V.S., Medvedeva A.V.	The development of special endurance of 13-14-year-old skiers	
Солоницин Р.А., Карачев Б.Г.	Совершенствование специальной огневой подготовки сотрудников отделов специального назначения ФСИН России средствами прикладного вида спорта «Оборонная стрельба из пистолета» IDPA	360
Solonitsyn R.A., Karachev B.G.	Improvement of special fire training of special purpose staff FSIN Russia by means of applied sport "Defense pistol shooting» IDPA	
Тё С.Э., Тё С.Ю., Тё С.С.	Реализация принципа индивидуализации в тренировочном процессе высококвалифицированных тяжелоатлеток	366
Te S.E., Te S.Y., Te S.S.	Realization of the principle of individualization in training process of high qualified female weightlifters	

Тихонов В.Ф.	Коррекция техники бега на короткие дистанции посредством управляющего воздействия, создаваемого с помощью микроконтроллера серии Arduino	372
Умаров М.Н., Ниязова Р.Р. Umarov M.N., Niyazova R.R.	Определение взаимосвязи “внешних” и “внутренних” показателей тренировочной нагрузки гимнастов 11-13 лет Determine the relationship of “external” and “internal” indicators of training load of 11-13-year-old gymnasts	376
Федотов А.Д., Калманович В.Л., Битшева И.Г. Fedotov A.D., Kalmanovich V.L., Bitsheva I.G.	Проблемы ветеранского полиатлона и пути их решения The problems of veterans polyathlone and ways of their solution	381
Хасанова Г.М., Ниязова Р.Р. Hasanova G.M., Niyazova R.R.	Анализ уровня специально-двигательной подготовленности гимнасток 12-14 лет Analysis of the level of special motor readiness of 12-14-year-old female gymnasts	386
Хасанова Г.М., Умаров М.Н.	Особенности сбалансированного взаимодействия специальных физических качеств и их «утилизация» в упражнениях гимнастического многоборья	391
Ходжаев А.З., Миржамолов М.Х., Тошдурдиев Ш.Х.	Совершенствование техники рывка штанги с помошью специально-вспомогательных упражнений	397
Холмуродов Л.З., Рахматова Д.Н. Holmurodov L.Z., Rakhmatova D.N.	Анализ динамики показателей скоростной подготовленности борцов Analysis of speed readiness indicators of wrestlers	402
Черноярова О.А., Хожамурадов А.Х., Чашемов Б.Т. Chernoyarova O.A., Hojamuradov A.H., Cachemov B.T.	Участие сборной команды Туркменистана по спортивным видам борьбы на международных соревнованиях с 2008 по 2014 гг. Participation of Turkmenistan wrestling national team in international competitions from 2008 to 2014	406
Эштаев А.К., Иштаев Д.Р.	Распределение тренировочной нагрузки у перспективных юных гимнастов в периодах годичного цикла	412

Якубов М.Х., Борисов В.В.	Из опыта подготовки новичков к соревнованиям по боди-билдннгу	417
Yakubov M.Kh., Borisov V.V.	From the experience of training beginners for competitions on the bodybuilding	
Kholmurodov L.Z.	Development of movement combination of qualified wrestlers in greco-roman	420
Tursunov S.F., Badalova B.U.	Sport is develop of Uzbekistan	422
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT		425
Волкова Т.И., Лучина И.В.	К вопросу осуществления мониторинга за состоянием здо-ровья школьников и студентов	426
Volkova T.I., Luchina I.V.	To the question of monitoring the state of health of schoolchil-dren and students	
Газиева З.Ю., Исламова Р.К., Рахматова Д.	Кардиодинамика у спортсменов с нарушениями ритма сердца	430
Gazieva Z.U., Islamova R.K., Rahmatova D.	Cardiodynamics of athletes with cardiac rhythm disturbances	
Калина И.Г., Ашрафуллина Г.Ш.	Оценка биологического возраста в диагностике уровня здо-ровья	433
Kalina I.G., Ashrafullina G.S.	Assessment of biological age in the diagnosis level of health	
Красильников А.Н., Данилова А.М.	Перспективы использования адаптивного биоуправления для обеспечения безопасного функционирования системы «человек- техника»	439
Krasilnikov A.N., Danilova A.M.	Prospects of use of adaptive biomanagement for maintenance of safe functioning system ’’person - technics”	
Кудянова Л. А., Чеснокова Н. П.	Исследование адаптационных возможностей сердечно-со-судистой системы школьников, занимающихся и не зани-мающихся спортом	443
Kudyanova L.A., Chesnokova N.P.	Research of adaptational abilities of cardiovascular system of students, who do and don’t do sports	

Лазарева Э.А., Гудкова Г.И.	Определение характера взаимоотношений между общей физической работоспособностью и типами энергообеспечения мышечной деятельности у легкоатлетов – спринтеров и стайеров	448
Lazareva E.A., Gudkova G.I.	Determination of the nature of the relationship between general physical working capacity and types of energy supply of muscular activity of athletes – sprinters and stayers	
Михалюк Е.Л., Малахова С.Н.	Сравнительная характеристика интегральных показателей функционального состояния у триатлонистов высокого класса обоего пола	454
Mikhalyuk E.L., Malakhova S.N.	Comparative characteristics of integrated functional status at high-class triathletes of both genders	
Ниязова С.Р.	Влияние ранней специализации на процесс адаптации сердечной деятельности к стандартным физическим нагрузкам, на примере хоккеистов и хапкидистов 8 лет	460
Niyazova S.R.	The impact of early specialization on the process of adaptation of cardiac activity to standard physical exercise, for example 8-year-old hockey players and hapkidoists	
Осипова С.О., Рахматова Д.Н., Кипчаков Б.Б.	Понятие синдрома перетренировки при подготовке квалифицированных спортсменов	465
Osipova S.O., Rakhmatova D.N., Kipchakov B.B.	Overtraining syndrome concept in preparing qualified athletes	
Осипова С.О., Хайдаров Б.Т., Кипчаков Б.Б., Тойчиев А.Х.	Проблема повышения работоспособности у высококвалифицированных спортсменов	468
Osipova S.O., Khaydarov B.T., Kipchakov B.B., Toychiev A.H.	Problem of increasing efficiency of highly skilled athletes	
Павлов В.И., Орджоникидзе З.Г., Полянский Н.А., Бадтиева В.А., Деев В.В., Николаев В.В., Иванова Ю.А.	Динамика кардиоспецифических ферментов у профессиональных спорстменов	471

Pavlov V.I., Odzhonikidze Z.G., Poljanskij N.A., Badtieva V.A., Deev V.V., Nikolaev V.V., Ivanova J.A.	Elevated levels of cardiac enzymes in team sports athletes	
Ульянова Н.А., Калагина С.Н.	Восприятие своего индекса массы тела студентами Алтайского края	473
Ulyanova N.A., Kalagina S.N.	The perception of self body mass index by the students of Altai region	
Хайдаров Б.Т., Краснова Г.М., Завадовская Е.Н.	Проблема контроля здоровья высококвалифицированных спортсменов	477
Khaydarov B.T., Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N.	Health control problem of highly skilled athletes	
Харисова Э.З.	Влияние двигательной активности на показатели гемодинамики и состава тела у девушек 17-20 летнего возраста	480
Kharisova E.Z.	The effect of motor activity on hemodynamic and body composition of 17-20-year-old girls	
Чекмарева Н.Г., Хаджинов В.А., Олейник Р.В.	Определение серологических маркеров психомоторной одаренности у мужчин	483
Швецов А.В.	Беговой вариант PWC_{170} как средство контроля физической работоспособности у начинающих лыжников-гонщиков и бегунов	487
Щелкунов Д.А., Шакалец Б.И.	Индивидуальные особенности изменения морфометрических критериев оценки физического развития	492
Cshelkunov D.A., Shakalets B.I.	Special features changes morphometric criteria for assessing the physical development	

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА SOCIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT		498
Антонова Т.В., Кожанов В.В.	Самооценка здоровья студентов ЧГПУ им. И.Я. Яковлева	499
Antonova T.V., Kozhanov V.V.	Self-assessment of health of the i. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University	
Бобырев Н.Д., Аввакумов С.И.	Организация и состояние военно-лыжной подготовки населения и лыжного спорта в Татарстане в период Великой Отечественной Войны	504
Bobyrev N.D., Avvakumov S.I.	The organization and state of military ski training among the population and skiing in Tatarstan during the Great Patriotic War	
Головушкина С.Е., Костюнина Л.И.	Комплексная методика психологической подготовки спортсменов-стрелков массовых разрядов	510
Golovushkina S.E., Kostyunina L.I.	The complex psychological training procedure of third and second class shooters	
Драндров Г.Л., Драндров Д.А.	Экспериментальное исследование развития мотивационно-волевой сферы личности юных пловцов	517
Drandrov G.L., Drandrov D.A.	Experimental study of motivational and volitional development of young swimmers personality	
Зарипова Ф.А., Рузметов Н.К., Жамматов Ж.Ш.	Анализ проблемы совершенствования физической подготовленности школьников с помощью метода анкетирования	521
Zaripova F.A., Ruzmetov N.K., Zhammatov J.Sh.	Analysis of the problems of improving physical readiness of schoolboys using the method survey	
Исмагилов К.Р.	О роли психорегуляции в физическом развитии учащихся вузов	526
Ismagilov K.R.	On the role of psychoregulation in the physical development of university students	

Калманович В.Л., Битшева И.Г.	Психолого-педагогические аспекты дисциплины «физическая культура» и применение инновационных методов активного обучения	528
Kalmanovich V.L., Bitsheva I.G.	Psychological and pedagogical aspects of discipline "physical culture" and the use of innovative methods of active learning	
Ключникова С.Н., Коников В.И., Илькин А.Н.	Коррекция девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта	534
Klyuchnikova S.N., Konikov V.I., Ilkin A.N.	Correction of teen-agers` deviant behavior with the means of physical culture and sport	
Куровская С.Н.	Использование техник разрешения межличностных конфликтов подростков и студентов при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий	539
Лифанов А.Д.	Структура мотивации к занятиям физической культурой у студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья	545
Lifanov A.D.	The structure of motivation to the physical culture lessons within university education	
Мамазиятов Д.Б., Утегенов Ж.Ж., Еримбетов Б.К.	Средства и методы приобщения молодежи к идеалам олимпизма	549
Mamaziatov D.B., Utegenov J.J., Erimbetov B.K.	Means and methods involve young people to the ideals of olympism	
Николаичева А.С., Рахматов Ю.К., Маклаков В.А.	Мониторинг отношения работников ОАО «Гродно Азот» к занятиям физической культурой и спортом на производстве в новых социально-экономических условиях	557
Nikolaicheva A.S., Rakhmatov Y.K., Maklakov V.A.	Monitoring of relations of employees of OJSC (open joint stock company) "Grodno Azot" physical culture and sports in the production in the new socio - economic conditions	
Осенкова Д.И., Коновалов И.Е.	Определение готовности вузов к реализации инклюзивного образования	560
Osenkova D.I., Konovalov I.E.	Determination of readi-ness of higher education institutions for realization of inclusive education	
Прищепа Т.В.	Актуальные проблемы преподавания иностранного языка в неязыковом высшем учебном заведении	565

Родионовский А.Ю., Родионовская Н.С., Костюнина Л.И.	Теоретико-методический аспект проблемы агрессии в айкидо	568
Rodionovsky A.Yu., Rodionovskaya N.S., Kostyunina L.I.	Theoretical and methodological aspect of the aggression in aikido	
Сосуновский В.С.	Психомоторная подготовленность детей 11-12 лет	574
Sosunovsky V.S.	Psychomotor fitness of 11-12-year-old children	
Чеснокова Н.П., Кудянова Л.А.	Экспериментальное исследование формирования интереса школьников к физической культуре	581
Chesnokova N.P., Kudyanova L.A.	Experimental research of formation interest of students to physycal training	
Щелкунов Д.А., Вашурин С.А.	Организационно-методическая структура формирования психических процесов у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания	585
Cshelkunov D.A., Vashurin S.A.	Organizational and methodological structure of mental processes in pre-school children by means of physical education	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS		590
Антонова Т.В., Кожанов В.В.	Воспитание двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами бадминтона	591
Antonova T.V., Kozhanov V.V.	Education of motor-coordination abilities of children of primary school age by means of badminton	
Анфилатова О.В., Логинова К.М.	Развитие координационных способностей школьниц 13–14 лет подвижными играми на уроках физической культуры	595
Anfilatova O.V., Loginova K.M.	The development of coordination abilities of 13-14-year-old female pupils by mobile games at physical culture lessons	
Багина И.С., Щербинина К.С.	Развитие скоростно-силовых способностей у школьников 12-13 лет методом круговой тренировки	599
Bagina I.S., Shcherbinina K.S.	The development of speed-strength abilities of 12-13-year-old students by method of circuit training	
Бадалова Б.У.	Своевременное определение и устранение ошибок в плавании способом кроль на груди при начальном обучении	603

Бондаренко А.М., Михеев А.Н., Хозей С.П., Сальников В.А.	Индивидуализация физической подготовки в системе формирования профессиональных качеств у курсантов военных вузов	606
Bondarenko A.M., Miheev A.N., Hozey S.P., Sal'nikov V.A.	Individualization of physical training in the system of formation of professional skills at cadets of military schools	
Бородихин В.А.	Спортивная внутригрупповая педагогика сотрудничества в средней и высшей школе	612
Волков Д.А., Волкова Т.В.	Исследование влияния физической культуры на процессы психофизиологической адаптации студентов специальной медицинской группы	617
Воронков А.В., Никулин И.Н., Варламов Д.Г.	Методика подготовки юношей 14-15 лет к выполнению норматива комплекса «ГТО» по определению силовых способностей	622
Voronkov A.V., Nikulin I.N., Varlamov D.G.	The techniques of training 14-15-year-old juveniles for the execution of the standards of the GTO complex for determination of power abilities	
Гамирова Э.И., Коновалов И.Е.	Сущность интеграции образовательных областей «физическое развитие» и «речевое развитие» в условиях реализации ФГОС дошкольного образования	628
Gamirova E.I., Konovalov I.E.	Summary of integration educational field "physical development" and "language development" in conditions of realization of the Federal State Educational Standards of preschool education	
Гончарова О.В., Дусанов У.Ю.	Использование специальных прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников	632
Goncharova O.V., Dusanov U.Y.	Using special hopping exercises to develop speed-strength abilities in schoolchildren	
Гончарова О.В., Саидов И.И.	Оздоровительная система проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися младших классов	636
Goncharova O.V., Saidov I.I.	Health system of physical education classes with pupils of elementary grades	

Гущин Н.С., Чапурин М.Н., Агеева У.П.	Экспериментальное исследование эффективности обучения студентов технике баскетбола	642
Gushchin N.S., Chapurin M.N., Ageeva U.P.	Experimental study of the effectiveness of training technique of basketball to students	
Демина А.Ф., Паршукова О.А., Командик Т.Д.	Анализ уровня физической подготовленности школьников средней ступени	647
Demina A.F., Parshukova O.A., Komandik T.D.	Physical preparedness level analysis among middle stage schoolchildren	
Дюкина Л.А., Матназаров М.	Сравнительный анализ физической подготовленности студентов Туркменистана и России	653
Dyukina L.A., Matnazarov M.	Comparative analysis of physical fitness of students of Turkmenistan and Russia	
Игошин В.Ю., Игошина Н.В., Никонов Д.К.	Организационно-методические особенности проведения занятий стрит воркаутом в общеобразовательной школе	659
Igoshin V.U., Igoshina N.V., Nikonov D.K.	Organizational and methodological peculiarities of taking up street workout at the lessons of physical training at comprehensive school	
Калманович В.Л., Битшева И.Г.	Формирование культуры спортивного плавания студентов на занятиях по физической культуре	665
Kalmanovich V.L., Bitsheva I.G.	The culture of competitive swimming students in the classroom for physical education	
Командик Т.Д., Афанасьева Р.С.	Оздоровительная эффективность урочных и внеклассных форм занятий физической культурой в школе	669
Komandik T.D., Afanasieva P.S.	Healthy effectiveness at in-and-out-off- classes physical activities at school	
Командик Т.Д., Паршукова О.А., Демина А.Ф.	Подвижные игры как средство и метод физического воспитания младших школьников	672
Komandik T.D., Parshukova O.A., Demina A.F.	Active games as means and method of physical up-bringing for junior pupils	

Кошкин Е.В., Чепкасова В.С.	Организационно-педагогические условия формирования компетенции ведения здорового образа жизни курсантов ПИ ФСИН России	679
Koshkin E.V., Chepkasova V.S.	Organizational-pedagogical conditions the formation of skills of a healthy lifestyle cadets PI FSIN Russia	
Михайлов А.А., Емельянова С., Ильин А.	Методика скоростно-силовой подготовки юношей 15-16 лет на уроках физической культуры	682
Mikhailov A.A., Emelyanova S., Il'in A.	Methods of high-speed and power training among the 15-16-year-old men at physical culture lessons	
Николаичева А.С., Мазурина А.В., Сошко Н.И.	Возможности спортивных игр в формировании нравственно-волевой сферы студенток педагогических специальностей	687
Nikolaicheva A.S., Mazurina A.V., Soshko N.I.	The possibilities of sports in the formation of moral-volitional sphere of female students of pedagogical specialties	
Нохрин М.Ю., Садыкова Р.А.	Борьба с вредными привычками учащейся молодежи средствами физической культуры	690
Петров П.К., Новокрещенов В.В., Ахмедзянов Э.Р.	Компьютерная контролирующая программа в оценке уровня теоретической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, сдающих нормативы ГТО	694
Petrov P.K., Novokreschenov V.V., Akhmedzyanov E.R.	Computer program evaluation controls the level of theoretical preparedness of students of secondary schools, surrendering standards TRP	
Серазетдинова Л.И., Волкова Р.Ф., Утегенова Н.Р.	О применении фитнес технологий на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы	701
Serazetdinova L.I., Volkova R.F., Utegenova N.R.	On the application of fitness technology at physical training lessons with students of special medical group	
Соусь Л.Н.	Физическое воспитание как фактор формирования здорового образа жизни студентов технических вузов	705
Умаров М.Н., Хасанова Г.М.	Специально-двигательная подготовленность студентов специализирующихся по спортивной гимнастике	709
Umarov M.N., Khasanova G.M.	Specially-motor readiness of students specialized in gymnastics	

Хаджинов В.А., Чекмарева Н.Г., Сеймук А.А.	Проблемы и пути формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений	714
Хайруллин Р.Р.	Связь физической культуры и спорта с учебой студентов в вузе	719
Khairullin R.R.	Connection of physical training and sport students to study in institute	
Харин А.А.	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе	723
Kharin A.A.	Organization of sports and recreational activities at the University	
Хуррамов Ж.К., Зарипова Ф.А.	Развитие физических качеств у учащейся молодежи с использованием метода круговой тренировки	725
Hurramov J.K., Zaripova F.A.	Development of physical qualities among youth by using the method of circular training	
Шахриддинова Л.Н., Саидов И.И., Султансуйнов А.С.	Валеологические основы в процессе обучения детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры	730
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ		733

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы V международной научно-практической конференции
(Чебоксары, 1 декабря 2015 г.)

Усл. печ. л. 64,6.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38